

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

Психологічні механізми прийняття рішень в умовах невизначеності

Кваліфікаційна робота

Студентки 4 курсу ОР Бакалавр
(спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Психологія»)

Цвігун Анастасія Едуардівна

Науковий керівник: доцент кафедри
загальної психології, кандидат
психологічних наук

Іваненко Богдана Борисівна

**Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №_ Протокол №____
від _____ року Завідувачка кафедри загальної психології
_____ Юрчинська Ганна Кирилівна**

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	
	11
1.1 Прийняття рішень як психологічний феномен.....	11
1.2 Психологічна характеристика ситуацій невизначеності.....	20
1.3 Емоційні та когнітивні чинники прийняття рішень в умовах невизначеності	26
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	
	36
2.1. Мета, завдання, гіпотеза та етапи дослідження.....	36
2.2. Опис методик дослідження та організація проведення експерименту	40
2.3. Інтерпретація результатів дослідження.....	50
Висновки до розділу 2	62
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАПРУГИ ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ.....	
	64
3.1 Корекційна програма допомоги прийняття життєвих рішень у стресогенних умовах.....	64
3.2. Оптимізація механізму адаптації особистості в умовах невизначеності.....	69
3.3 Особливості професійного консультування в умовах невизначеності.	76
Висновки до розділу 3.....	81
ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	87

ДОДАТКИ.....

92

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Проблема прийняття рішень особистістю посідає важливе місце в психологічній науці та зберігає свою актуальність упродовж тривалого часу. Вона привертає увагу дослідників, оскільки процес вибору відображає внутрішній світ людини, її особистісні якості, рівень розвитку, систему цінностей та адаптивні можливості. Прийняття рішень виступає важливим чинником формування життєвої стратегії та активної позиції особистості в соціумі.

Сучасні соціокультурні трансформації значно ускладнюють умови, в яких людині доводиться робити вибір. Це ситуації високої невизначеності, емоційного напруження, дефіциту часу й непередбачуваних наслідків. У таких умовах особистість повинна швидко адаптуватися, приймати виважені рішення, орієнтуючись не лише на зовнішні обставини, а й на власні цілі та потреби. Такі виклики висувають нові вимоги до дослідження психологічних механізмів, що лежать в основі прийняття рішень, зокрема в умовах нестабільності.

Наукова значущість теми зумовлена необхідністю системного аналізу наявних підходів до вивчення процесу прийняття рішень, пошуком психологічних детермінант та ресурсів, що забезпечують ефективність цього процесу. Поглиблене вивчення даного явища сприяє кращому розумінню внутрішніх механізмів поведінки особистості, її здатності до самореалізації та адаптації в мінливому середовищі. Усе це свідчить про теоретичну та практичну важливість дослідження й обґрунтовує вибір теми як актуальної для сучасної психології.

Проблема прийняття рішень давно привертає увагу зарубіжних психологів, які розглядали її як одну з ключових у структурі людської поведінки. Цей феномен вивчався багатьма вченими у різних аспектах. Зокрема, О. Г. Асмолов, С. Д. Максименко та В. Д. Шадріков розглядали прийняття рішень як складову цілеспрямованої діяльності людини. Деякі

дослідники, як-от В. О. Моляко та О. І. Кульчицька, наголошували на творчій складовій прийняття рішень, пов'язуючи його з креативністю й самореалізацією особистості. У свою чергу, Г. О. Балл і Д. О. Леонтьєв акцентували увагу на особистісному виборі як формі прояву внутрішньої свободи й відповідальності [2,12,18,21].

Окрему групу складають дослідження, що трактують прийняття рішень як спосіб зняття невизначеності та реалізацію діяльності в умовах змінного середовища. У цьому напрямі працювали Л. М. Карамушка та В. Г. Панок. Їхні підходи дозволяють краще зрозуміти, як особистість діє в умовах нестабільності, шукаючи внутрішні ресурси для вибору ефективної стратегії. [11].

У когнітивній психології визначальним є підхід Деніела Канемана та Амоса Тверскі, які у своїх фундаментальних працях («Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases», 1974; «Prospect Theory: An Analysis of Decision under Risk», 1979) обґрунтували теорію евристик та когнітивних спотворень, що впливають на прийняття рішень в умовах ризику та невизначеності. Вони довели, що люди часто використовують спрощені ментальні стратегії (евристики), які можуть призводити до систематичних помилок [41].

Ю. Козелецький, польський психолог, запропонував теорію транзактного мислення, де процес прийняття рішень інтерпретується як акт інтелектуального ризику. У праці «Psychological Decision Theory» (1979) він акцентував увагу на активній ролі особистості у виборі, підкреслюючи важливість індивідуального досвіду та усвідомлення наслідків [17].

Американський психолог Пол Словік досліджував механізми оцінювання ризику, особливо в контексті емоційного сприйняття. У роботах «Perception of Risk» (1987) та «The Feeling of Risk» (2010) він запропонував модель "афективної евристики", згідно з якою людина часто керується емоційною реакцією при оцінці ймовірності та тяжкості наслідків [46].

Ізраїльський дослідник Барак Фішерман у своїх дослідженнях звертає увагу на взаємозв'язок між когнітивною гнучкістю, стресовими чинниками та стилем прийняття рішень. У роботах з нейропсихології підкреслюється, що рівень тривожності, емоційна регуляція та досвід значно впливають на когнітивний вибір, зокрема в непередбачуваних обставинах [48].

Курт Левін, один із засновників сучасної соціальної психології, розглядав прийняття рішень у рамках теорії поля. Він наголошував на впливі зовнішнього соціального контексту на вибір людини, розглядаючи кожен ситуацію як динамічну взаємодію між особистістю та середовищем.

Значний внесок у дослідження прийняття рішень зробив також Герберт Саймон, який увів поняття «обмеженої раціональності» (bounded rationality). У праці «Administrative Behavior» (1947) він зазначав, що суб'єкти не завжди мають змогу приймати ідеальні рішення через обмеженість часу, інформації та когнітивних ресурсів. Цей підхід став основою для сучасних моделей стратегічного вибору в умовах невизначеності [37].

Також варто згадати Скотта Плуоса, автора книги «The Psychology of Judgment and Decision Making» (1993), який популяризував знання про те, як люди формують оцінки, приймають рішення та як ці процеси можуть бути вдосконалені шляхом навчання, критичного мислення та розвитку саморефлексії.

Отже, міждисциплінарний характер проблеми прийняття рішень охоплює як когнітивну психологію, так і економіку поведінки, соціальну психологію та нейронауки. Попри активне її вивчення, феномен життєвого вибору особистості в умовах високої невизначеності потребує подальшого осмислення, з урахуванням емоційної, вольової та особистісної складової. Це й зумовлює актуальність нашого дослідження та вибір теми: «Психологічні механізми прийняття рішень в умовах невизначеності», визначає його мету та завдання.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних механізмів прийняття рішень

особистістю в умовах невизначеності, з урахуванням емоційних, когнітивних, особистісних та ситуативних чинників, а також у розробці психокорекційної програми підтримки адаптаційного потенціалу особистості під час прийняття життєво важливих рішень у стресогенних обставинах.

Для досягнення поставленої мети передбачено вирішення таких **завдань:**

- 1 Визначити феномен прийняття рішень як психологічну категорію, проаналізувати основні підходи до його розуміння у сучасній психологічній науці.
- 2 Розкрити психологічний зміст та особливості ситуацій невизначеності як чинника, що ускладнює процес прийняття рішень.
- 3 Охарактеризувати вплив емоційних і когнітивних факторів на прийняття рішень у складних, стресогенних умовах.
- 4 Встановити зв'язки між характеристиками особистості та стилями прийняття рішень в умовах невизначеності.
- 5 Визначити способи оптимізації адаптаційних механізмів особистості, що сприяють підвищенню ефективності прийняття рішень у мінливому середовищі.
- 6 Розробити та апробувати психокорекційну програму підтримки особистості у процесі прийняття життєвих рішень у стресових ситуаціях.
- 7 Окреслити основні підходи до професійного консультування осіб, які опиняються перед необхідністю зробити складний вибір в умовах невизначеності.

Об'єкт дослідження: особливості прийняття рішень особистістю в умовах невизначеності.

Предмет дослідження: психологічні механізми прийняття рішень особистістю у ситуаціях невизначеності, що проявляються у взаємодії когнітивних, емоційних та особистісно-мотиваційних чинників.

Гіпотеза дослідження: психологічні механізми прийняття рішень в умовах невизначеності залежать від пережитого особистістю життєвого досвіду, зокрема наявності чи відсутності в ньому травматичних подій.

Методи дослідження. В процесі роботи використовувались наступні методи дослідження: теоретичні: аналіз і синтез наукових джерел, порівняльний аналіз підходів до вивчення процесу прийняття рішень, узагальнення емпіричних даних; статистичні: кількісний і якісний аналіз результатів, кореляційний аналіз, методи описової статистики (середні значення, відхилення, порівняльний аналіз між групами); емпіричні:

- опитувальник «Толерантність до невизначеності» С. Баднера;
- Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS);
- Місісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (у цивільному варіанті);
- опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма».

Методи математичної обробки даних здійснювались за допомогою комп'ютерного пакета статистичних програм Excel і статистичного пакету SPSS.

Дослідницька вибірка. Дослідження було проведено у березні 2025 року в дистанційному форматі. Участь у ньому взяли 60 дорослих осіб чоловічої та жіночої статі. Основну частину вибірки становили респонденти віком від 32 до 49 років із стабільним місцем роботи, відібрані за допомогою соцмереж.

Наукова новизна дослідження полягає у наступному:

- уточнено психологічні чинники, що впливають на процес прийняття рішень в умовах невизначеності, зокрема встановлено роль пережитого травматичного досвіду як модератора емоційної стабільності та поведінкових реакцій при виборі життєвих альтернатив;
- розширено уявлення про взаємозв'язок між тривожністю, депресією, стабільністю психічного здоров'я та посттравматичними симптомами, що

проявляються у ситуаціях підвищеної невизначеності (зокрема — в осіб, які зазнали досвіду окупації);

- набуло подальшого розвитку положення про роль толерантності до невизначеності як предиктора психологічної стійкості в екстремальних обставинах, що виявлено на основі порівняльного аналізу двох груп з різним життєвим досвідом;

- розроблено авторську корекційну програму «Баланс відповідальності», що спрямована на розвиток усвідомленого прийняття рішень у стресогенних умовах та містить елементи когнітивно-поведінкової і арт-терапевтичної роботи з дорослими особами, які пережили травматичні події;

- запропоновано адаптаційну модель особистості в умовах невизначеності, яка базується на шести ключових чинниках: соціальні зв'язки, самопроєктування, цілі, смисли, оптимізм і самосприйняття — і дозволяє розглядати процес адаптації як взаємодію внутрішніх і зовнішніх ресурсів у контексті прийняття життєвих рішень.

Теоретична значущість дослідження полягає в поглибленні наукових уявлень про психологічну природу прийняття рішень особистістю в умовах невизначеності. У межах роботи систематизовано міждисциплінарні підходи до розуміння цього феномена, уточнено понятійно-категоріальний апарат, виокремлено ключові когнітивні, емоційні та мотиваційно-особистісні чинники, що впливають на процес вибору. Результати дослідження доповнюють сучасні психологічні концепції саморегуляції поведінки в ситуаціях складного вибору та ризику, сприяють подальшому розвитку теорії психологічної адаптації в умовах невизначеності.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів у психологічній практиці, зокрема в освітньому, професійному, кризовому та консультативному середовищах. Запропонована психодіагностична база дозволяє комплексно оцінювати індивідуальні особливості прийняття рішень у нестабільних обставинах. Розроблена

психокорекційна програма може бути впроваджена у роботу практичних психологів задля підтримки осіб, які стикаються з високим рівнем невизначеності, потребують адаптації до змін або професійного самовизначення. Матеріали дослідження також можуть бути використані у процесі підготовки фахівців психологічного профілю.

Достовірність і обґрунтованість результатів дослідження підтверджується використанням валідних та надійних психодіагностичних методик, коректністю збору даних, доцільністю застосованих статистичних методів аналізу та логічною відповідністю між теоретичними положеннями, гіпотезою й емпіричними висновками. Узгодженість результатів з актуальними науковими уявленнями про психологічні механізми прийняття рішень в умовах невизначеності, а також ретельна процедура порівняння двох вибірок дозволяють вважати отримані дані обґрунтованими та придатними для практичного використання.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел з 51 найменування (15 джерел іноземною мовою), трьох додатків. Основного тексту 85 сторінок, повний обсяг роботи складає 102 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1 Прийняття рішень як психологічний феномен

Питання прийняття рішень завжди було тісно пов'язане із суспільними потребами, зокрема в контексті економічних, політичних і військових процесів. Урахування психологічних чинників в ухваленні рішень у цих сферах стало стимулом для формування самостійного напрямку досліджень у психології — теорії прийняття рішень. З одного боку, фундаментальні теоретичні узагальнення, з іншого — численні експериментальні спостереження дозволили закласти підґрунтя для глибшого розуміння цієї проблеми. Саме в поєднанні теорії та практики найвиразніше проявився потенціал психології як науки [28].

У межах економіки та управлінських дисциплін довгий час переважала уява про те, що суб'єкт діє раціонально, керуючись логічними міркуваннями та обираючи оптимальні стратегії. Це стало основою для побудови моделей, орієнтованих на максимізацію вигоди та прогнозованість поведінки. Проте емпіричні психологічні дослідження, зокрема роботи Д. Канемана та А. Тверські, поставили під сумнів універсальність такого підходу. З'ясувалося, що у реальних умовах люди не завжди діють згідно з раціональними схемами — вибір часто здійснюється під впливом емоцій, упереджень, обмеженого часу чи інформаційного навантаження [15].

Вагомим відкриттям стало усвідомлення того, що інтуїтивне мислення людини не адаптоване до точного оперування статистичними закономірностями. Протягом еволюції люди не стикалися з необхідністю обробляти складну ймовірнісну інформацію, тому й сучасна психіка обмежена у здатності до логіко-статистичних обчислень. Науковці встановили, що у ситуаціях невизначеності та когнітивного перевантаження особистість схильна використовувати спрощені ментальні стратегії — так

звані евристики, які дозволяють швидко приймати рішення, проте можуть бути джерелом помилок.

Одним із ключових чинників, що впливають на прийняття рішень, є контекст ситуації. Середовище, у якому перебуває суб'єкт, характер завдань, ступінь ризику й рівень емоційного напруження — усе це суттєво модифікує хід мислення. У зв'язку з цим питання про те, які саме механізми задіюються замість класичних раціональних стратегій, залишається відкритим.

Сучасна психологія визнає провідну роль когнітивних процесів у структурі прийняття рішень. Проте спроба пояснити цей феномен винятково через когнітивну сферу є недостатньою. Лише інтегративний підхід, що враховує також емоційні, мотиваційні та особистісні компоненти, дозволяє сформулювати цілісне уявлення про психологічну систему прийняття рішень. У межах такого підходу можливо визначити реальні механізми, які активуються в ситуаціях невизначеності та формують підґрунтя вибору, особливо в умовах підвищеного стресу [11].

У процесі прийняття рішень особистість далеко не завжди може спиратися виключно на раціональні міркування. Часто цьому перешкоджає обмеженість доступної інформації, складність обробки численних змінних, нестача часу або ресурсу для глибокого аналізу ситуації. Тому, хоча ідеал раціонального вибору довгий час залишався домінантною парадигмою в теорії рішень, дослідники вказують на його обмеженість у реальному житті. Суттєвим у цьому контексті є те, що поведінка, яка на перший погляд здається нераціональною, може мати адаптивний зміст у ширшому — еволюційному чи екзистенційному — вимірі [16].

Зазначимо також, що деякі вчені критично оцінюють спроби повністю пояснити прийняття рішень крізь призму когнітивних моделей. Вони сумніваються, що навіть найбільш опрацьовані моделі раціональності здатні відобразити реальний досвід людини у складних, емоційно насичених ситуаціях, які мають глибоке екзистенційне або особистісне значення [21].

Аналіз сучасних досліджень дозволяє виокремити два ключові аспекти проблеми прийняття рішень. Перший — прагматичний — пов'язаний зі створенням моделей, які допомагають обирати оптимальні варіанти дій, та виявленню причин, що заважають їх практичному застосуванню. Цей напрямок особливо активно розвивається у когнітивній психології, яка фокусується на процесах обробки інформації, стратегічному плануванні та когнітивних упередженнях.

Другий — методологічний — стосується меж та недоліків дослідницьких підходів, зокрема обмеженої валідності лабораторних експериментів у контексті реальних життєвих виборів. Як зазначає один із вчених [21], відтворити справжню значущість життєвого рішення в експерименті надзвичайно складно, оскільки це суперечить етичним стандартам. Унаслідок цього учасники часто вирішують абстрактні або штучно сконструйовані завдання, які не відображають глибинних мотивацій, особистісних цінностей чи смислів.

Попри це, не варто повністю відкидати значення експериментальних досліджень. У повсякденному житті люди приймають рішення, які не завжди мають критичну важливість або не сприймаються ними як такі, що кардинально змінюють життєву ситуацію. У цих випадках дійсно активуються ті ж самі психологічні механізми, які вивчаються в лабораторних умовах: аналіз альтернатив, емоційна реакція, вагання, евристики, оцінка ризику. Отже, лабораторне моделювання може бути релевантним для вивчення певних структур і стратегій, хоча й не охоплює всю складність життєвих ситуацій вибору. Це відкриває перспективу для подальших досліджень, спрямованих на поєднання емпіричних моделей із реаліями щоденного життя, особливо в умовах невизначеності, коли класичні моделі вибору втрачають прогностичну силу.

Одним зі способів часткового подолання труднощів, пов'язаних із вивченням прийняття рішень у реальному житті, є аналіз психічних процесів, що передують або слідують за здійсненим вибором. Зокрема, один із вчених

застосував цей підхід до вивчення рішень, які пов'язані з особистісно значущими подіями, як-от вибір професійного напрямку, рішення щодо шлюбного партнерства чи електорального вибору. Цей метод дозволяє простежити мотиваційну і когнітивну динаміку перед або після акту вибору, проте його обмеження полягає в тому, що він охоплює переважно передбачувані, заплановані рішення. Спонтанні, імпульсивні або неусвідомлені вибори, які часто мають життєво важливі наслідки, залишаються за межами такого аналізу [12]

Цю думку підтверджує і І. Ялом [35], який наголошував, що багато дійсно значущих рішень людина приймає інтуїтивно, без чіткого усвідомлення самого моменту вибору. Таким чином, традиційні підходи до вивчення вибору не завжди здатні охопити глибину та багатовимірність життєвих рішень.

Альтернативним напрямом дослідження стала побудова штучно змодельованих ситуацій, у яких створюються умови для прийняття рішень. Перевагою цього методу є можливість вивчення вибору в умовах, які складно або неможливо відтворити у реальному середовищі — йдеться про екстремальні, морально складні, ризиковані або нестандартні ситуації: техногенні катастрофи, військові рішення, перебування в ізоляції тощо [9; 13].

Дані соціальної психології свідчать про те, що навіть умовне прийняття соціальної ролі здатне вплинути на поведінку людини. Так, учасники експериментів, які "грають" роль керівника, ув'язненого чи експерта, схильні діяти відповідно до заданої позиції. Це дозволяє припустити, що за певних умов можливо моделювати механізми прийняття рішень, які будуть подібні до реальних життєвих процесів.

Водночас залишається відкритим питання: наскільки глибоко модельована роль здатна відтворити справжню діяльність особистості, яка приймає рішення? Тут важливо враховувати як соціально-когнітивний бекграунд досліджуваних, так і відповідність їхніх знань і досвіду характеру

ролі. Наприклад, якщо учасники виконують роль бізнес-аналітика, важливо, щоб вони володіли хоча б базовими знаннями з економіки. Разом із тим експерименти, подібні до досліджу Ф. Зімбардо [13], показують, що поведінка під час виконання ролі може базуватись не лише на спеціалізованих знаннях, а й на стереотипних уявленнях, соціальних установках та попередньому досвіді, що не завжди є усвідомленим.

Таким чином, хоч метод моделювання ситуацій і розширює можливості дослідження, він також вимагає обережного тлумачення отриманих даних, з огляду на межу між рольовою поведінкою та автентичним життєвим вибором.

Серед альтернативних підходів до вивчення прийняття рішень у психології особливе місце посідає моделювання. Використання штучно створених ситуацій дозволяє аналізувати рішення, які в реальному житті важко або взагалі неможливо досліджувати з етичних чи організаційних причин. Йдеться про вибір у межах кризових обставин — політичних, техногенних, військових чи екстремальних умов, таких як ізоляція, надзвичайні події або обмеження свободи [9]. Такий підхід дає змогу вивчити поведінку людини у змінених ролях і контекстах, що наближені до реальності.

Соціально-психологічні дослідження підтверджують, що навіть символічне прийняття певної ролі спонукає суб'єкта до відповідної поведінки. Таким чином, спостерігаючи за рішеннями, які приймають учасники експериментів у межах змодельованих сценаріїв, можна отримати уявлення про те, як поведуться люди в аналогічних реальних ситуаціях. Проте між рольовою дією і справжнім вибором існує тонка межа. При моделюванні потрібно враховувати, наскільки учасники володіють знаннями, що відповідають запропонованій ролі, і чи мають вони когнітивні ресурси для її адекватного виконання. Наприклад, якщо досліджуваний грає роль бізнес-консультанта, але не має базової економічної підготовки, достовірність отриманих результатів буде під сумнівом. Водночас експерименти

Ф. Зімбардо [13] довели, що рольова поведінка може базуватись не на спеціалізованих знаннях, а на соціальних уявленнях, культурних установках і внутрішніх мотиваціях.

Сучасні дослідження також звертають увагу на потенціал цифрового моделювання. Так, інформаційні технології, зокрема комп'ютерні ігри, дедалі частіше використовуються для створення ситуацій вибору. Ці інтерактивні середовища дозволяють відтворити динаміку реального прийняття рішень у змінених умовах — з урахуванням часових обмежень, багатьох варіантів відповідей і соціального тиску. У дослідженнях Р. Дейнера [9] виявлено ефективність такої стратегії у вивченні реакцій суб'єкта на складні, морально насичені або непередбачувані ситуації. Водночас недоліками цього підходу залишаються складність добору адекватного стимульного матеріалу, необхідність високого технічного забезпечення та складна організація процедури.

У психології прийняття рішень сформувалося дві основні дослідницькі стратегії. Перша передбачає вивчення всього процесу прийняття рішення шляхом вербалізації думок досліджуваного безпосередньо під час ситуації вибору. Такий підхід дозволяє реконструювати когнітивну та емоційну динаміку, простежити послідовність міркувань, виявити сумніви, суперечності та внутрішні конфлікти. Він забезпечує глибоке проникнення в структуру процесу, проте має обмеження у масштабованості: потребує багато часу, ускладнює збір великої вибірки, і головне — значна частина психічного життя, включно з механізмами прийняття рішень, залишається несвідомою або важко піддається вербалізації.

Друга стратегія ґрунтується на фіксації фінального результату — тобто самого вибору як завершеного акту. Вона дозволяє швидко обробити дані, залучити велику кількість учасників та порівняти результати між різними групами. Такий підхід є особливо поширеним у соціально-психологічних та експериментально-когнітивних дослідженнях. Проте він залишає поза увагою

весь складний шлях до рішення — сумніви, альтернативи, мотиваційні коливання та емоційний фон.

З огляду на це, актуальним постає завдання пошуку методів вивчення несвідомих механізмів, які беруть участь у формуванні рішень. Поєднання різних стратегій — реєстрації поведінкових проявів, вербалізації, комп'ютерного моделювання та оцінки емоційних і когнітивних маркерів — є перспективним напрямом у вивченні складного психологічного феномену прийняття рішень, особливо в умовах невизначеності.

У науковій літературі існує думка, що у складних життєвих обставинах людина не здатна здійснити раціональний вибір. Один із дослідників [21] стверджує, що багато життєвих рішень принципово не підлягають порівнянню, оскільки їх альтернативи різноманітні за своєю сутністю. Проте така позиція видається надмірно категоричною. Дійсно, в окремих випадках може бракувати об'єктивних критеріїв для зіставлення альтернатив. Утім, завжди існує суб'єктивна система цінностей і смислів, яка дозволяє особистості орієнтуватися у виборі. З огляду на це когнітивна психологія визнає наявність індивідуальних критеріїв раціональності, що ґрунтуються на внутрішній узгодженості дій зі своїми переконаннями, ідеалами та життєвими цілями.

Раціональною в таких випадках виступає дія, що відповідає власним цінностям і забезпечує психологічну цілісність суб'єкта. Проблема, однак, полягає у недостатньо розвинутій рефлексії, яка заважає людині усвідомити свої внутрішні орієнтири. Це актуалізує необхідність розвитку рефлексивних навичок як основи для виваженого прийняття рішень у складних ситуаціях.

У межах розгляду раціональності як психологічної категорії доречно звернутися до уявлень К. Поппера, який розрізняв рішення, прийняті на основі логіки й обґрунтування, та рішення, засновані на догмах — політичних, релігійних чи ідеологічних [25]. Однак навіть у цьому контексті не йдеться про пряме протиставлення розуму та віри. Сам Поппер підкреслював, що дія, керована розумом, також потребує певної "віри в

розум" — тобто базової довіри до когнітивної здатності мислити й аналізувати [25].

Психологічна взаємодія між когнітивними процесами, емоціями, ідеалами, цінностями та переконаннями постає не як конфлікт, а як інтегрований механізм, що забезпечує прийняття рішень. З такої перспективи моральні настанови й особисті смисли не суперечать раціональності, а навпаки — надають їй напрямку. Як зазначає один із науковців [24], у взаємодії зі складними системами саме гармонія між раціональним аналізом і моральною позицією дозволяє знаходити рішення, які є не лише логічно обґрунтованими, а й етично прийнятними.

Очевидно, що є ситуації, у яких вибір є настільки екзистенційно навантаженим, що стандартні когнітивні моделі стають непридатними. У літературі описано гіпотетичну дилему, де жінка має обрати між порятунком одного з двох дітей [21]. Такий вибір, у контексті сучасної культури, не має "раціонального" рішення в класичному розумінні. Втім, у певних історичних або культурних умовах — наприклад, у давньогрецькому полісі чи воєнізованих суспільствах — подібні рішення сприймалися як логічно виправдані. Це підтверджує залежність раціонального аналізу не лише від особистісних факторів, а й від культурної матриці, в якій існує суб'єкт.

Ще один приклад — використання жеребу як інструменту ухвалення рішень у безвихідних ситуаціях. Як стверджує вчений [4], цей архаїчний метод дозволяє уникнути паралічу вибору й надати суб'єкту імпульс до дії, навіть коли жодна альтернатива не виглядає переважною. У цьому випадку жереб виступає механізмом переходу до активної поведінки, що опосередковує прийняття рішення через символічний акт.

Таким чином, розгляд раціональності як багаторівневого процесу, що охоплює особистісні смисли, культурні норми, когнітивні ресурси та емоційні переживання, дозволяє краще зрозуміти, чому в умовах невизначеності прийняття рішень набуває складної, а іноді й парадоксальної форми. Знання про ці механізми є підґрунтям для розвитку психологічної підтримки осіб у

кризових ситуаціях та вдосконалення процесу прийняття рішень у професійній, соціальній та особистісній сферах.

Окремої уваги заслуговує розмежування між актом прийняття рішення та психічною реакцією на стимул. У науковому дискурсі прийняття рішення розглядається як вольовий акт, що передбачає свідомий вибір із кількох альтернатив і нерозривно пов'язаний із внутрішньою свободою суб'єкта. Тому мимовільна реакція, навіть якщо вона за формою нагадує вибір, не може вважатися повноцінним рішенням у психологічному розумінні. Водночас не виключено, що особистість здатна свідомо відмовитися від реалізації акту вибору на користь автоматизованої або шаблонної реакції, що також є важливим механізмом вивчення поведінкових стратегій.

Це дає підстави стверджувати, що для глибшого розуміння механізмів прийняття рішень необхідно диференціювати поведінку осіб, які переважно діють реактивно, мають труднощі з довільною регуляцією, від поведінки тих, хто володіє вищим рівнем внутрішнього контролю. Особливу аналітичну цінність становить також дослідження осіб, які, попри наявність схильностей до імпульсивної поведінки, здатні здійснювати свідомий вибір і протистояти деструктивним імпульсам. Такий підхід дозволяє не лише краще зрозуміти природу рішення як вольового акту, а й сформулювати засади психопрофілактики і психокорекції.

У цьому контексті заслуговує на увагу й практика когнітивної терапії, яка виходить з постулату єдності мислення, емоцій і волі. За даними окремих дослідників [33], у ряді психічних розладів, особливо тих, що пов'язані з емоційною дисрегуляцією, достатньою умовою для терапевтичного ефекту є навчання клієнта навичкам логічного мислення та критичного аналізу ситуацій. Таким чином, акцент переноситься з корекції емоційної сфери на розвиток мислення як регулятивного механізму.

Разом із тим, досі недостатньо вивченим залишається взаємозв'язок когнітивної, емоційної та вольової сфер у процесі прийняття рішень. Хоча сучасні нейропсихологічні дослідження надають інформацію про

нейрофізіологічні основи цих процесів, ще бракує концептуального пояснення того, як саме взаємодіють ці компоненти у реальних або змодельованих ситуаціях вибору.

Окрему проблему становить визначення потенціалу особистості як чинника ефективного прийняття рішень [19]. Ідеться про співвідношення між можливостями суб'єкта і вимогами ситуації. Теоретично можна виокремити кілька сценаріїв: особистість приймає адекватне рішення відповідно до своїх можливостей; має достатній потенціал, проте з певних причин обирає неефективну стратегію; або ж взагалі не здатна до адекватного вибору в конкретній ситуації. Найскладнішим завданням є діагностика латентного потенціалу — випадків, коли людина могла діяти краще, але не реалізувала свої можливості. У психології наразі немає чітких інструментів, що дозволили б достовірно оцінити рівень реалізованого проти потенційного вибору, особливо в ситуаціях, де не існує єдиного "правильного" рішення.

Така невизначеність відкриває перспективу для дослідження меж психічної автономії та пошуку зон можливої свободи дій. Необхідно також зважати на те, що низка обмежень, які раніше вважались "природними", можуть мати соціальну чи виховну природу й бути подоланими за допомогою розвитку рефлексії, критичного мислення, зміни освітнього середовища чи психотерапевтичної підтримки. Отже, глибоке вивчення потенціалу особистості щодо прийняття рішень є важливою умовою формування психологічної компетентності сучасної людини.

1.2 Психологічна характеристика ситуацій невизначеності

Прийняття рішень у реальному житті майже завжди здійснюється в умовах тієї чи іншої форми невизначеності. Саме ця характеристика — наявність неповної інформації, відсутність гарантії результату або труднощі з прогнозуванням — формує унікальний психологічний фон, у якому активізуються когнітивні, емоційні та вольові механізми. Відомий дослідник Ю. Козелецький [17] вважав невизначеність фундаментальною ознакою

ситуацій, що вимагають вибору, і розрізняв два її основні види: повну та часткову.

Часткова невизначеність передбачає наявність у суб'єкта певного уявлення про можливі альтернативи, навіть якщо він не має повної інформації для їх точної оцінки. Саме такі ситуації переважають у повсякденному досвіді людини та найчастіше стають об'єктом досліджень у психології прийняття рішень. Повна невизначеність трапляється значно рідше — її можна охарактеризувати як ситуацію, в якій відсутня будь-яка структурована інформація, зокрема про умови, наслідки або навіть про самі альтернативи. Однак, як зауважує вчений [17], такі ситуації зазвичай є короткотривалими: людина прагне створити хоча б мінімальну структуру, сформулювати уявлення про вибір і таким чином трансформує повну невизначеність у часткову.

Повна невизначеність зазвичай виникає в нових, нетипових або кризових обставинах, коли в особистості відсутні релевантні знання або досвід. У таких ситуаціях суб'єкт не здатен одразу зорієнтуватися, оскільки не має інструментів для осмислення подій. Водночас, як зазначено в дослідженнях [31], навіть у таких умовах людина не діє хаотично — вона інтерпретує незнайому ситуацію через систему особистісних смислів, що вже сформована на основі попереднього досвіду. У цьому полягає ключова адаптивна функція свідомості — здатність надавати значення новим подіям, спираючись на вже засвоєні уявлення про світ.

У цьому процесі особливу роль відіграють емоційні реакції. Людина, як і будь-яка інша жива система, перш за все має оцінити нову ситуацію з позиції можливої безпеки або загрози. Перші судження про подію або об'єкт часто формуються на дораціональному рівні — через перцептивне враження та автоматизовану емоційну реакцію. Така оцінка нерідко базується на узагальнених когнітивних схемах, асоціативному досвіді або навіть еволюційно зумовлених установках. Як зазначає Д. Канеман [15], первинне

враження про об'єкт формується миттєво, ще до залучення систематичного мислення, й часто визначає подальшу поведінку.

Ці "швидкі" судження можуть бути неточними або упередженими, оскільки ґрунтуються не на критичному аналізі, а на емоційній реакції. Разом із тим у цьому процесі беруть участь не лише базові емоції, а й смислові утворення — глибинні когнітивні структури, які впливають на інтерпретацію подій. Смилова система особистості виконує роль "фільтра", через який пропускається новий досвід, і саме вона визначає, що саме буде сприйнято як загрозове, прийнятне чи значуще. Проблема полягає в тому, що смисли, як і емоції, можуть викривляти сприйняття реальності, формуючи хибне уявлення про ситуацію. Це ставить перед психологічною наукою завдання — дослідити роль смислових конструкцій у первинному формуванні ставлення до невизначеності та подальших рішень, що приймаються на цій основі.

Проблема невизначеності, як контексту для прийняття рішень, давно вийшла за межі суто психологічного дискурсу і розглядається в межах низки наукових дисциплін: теорії прийняття рішень, теорії ймовірностей, математичної логіки, теорії ігор, економіки, соціології. Проте саме психологія найбільш комплексно вивчає вплив невизначеності на внутрішній стан особистості, її поведінкові реакції та когнітивну діяльність, враховуючи емоційні, мотиваційні й особистісні компоненти.

Інтерес до феномену невизначеності зростає в умовах сучасного світу, де інформаційне перенасичення, глобальні ризики та постійні зміни створюють хронічне відчуття нестабільності. Це робить проблему актуальною не лише для фахівців, а й для пересічної людини, яка стикається з необхідністю ухвалення рішень у ситуаціях нестачі інформації, численних змінних і непередбачуваних наслідків.

У різні періоди наукового осмислення категорії «невизначеність» висловлювались концепції, що висвітлюють її з різних точок зору — від суто логічного до екзистенційного. Так, Ф. Найт одним із перших розрізнув ризик і невизначеність: перший піддається кількісному вимірюванню, другий — ні

[42]. Невизначеність, за Найтем, — це ситуація, у якій неможливо оцінити ймовірність результату, а отже, дія людини базується на судженнях, а не на розрахунках.

Д. Канеман, представляючи когнітивно-поведінковий підхід, трактує невизначеність як стан неповної інформації, у якому майбутній результат не може бути достовірно передбачений. У його теорії системного мислення (система 1 та система 2) наголошується, що в умовах невизначеності людина часто звертається до інтуїтивного, швидкого мислення, що базується на евристиках, але може призводити до помилок [15].

Н. Талеб підкреслює, що невизначеність — це не лише ситуація браку знань, а й вбудована властивість складних систем, у яких рідкісні події (так звані "чорні лебеді") можуть кардинально змінити хід подій. Його погляд актуалізує важливість гнучкості мислення та емоційної витривалості перед обличчям непередбачуваного. Г. Саймон, автор концепції обмеженої раціональності, акцентує на тому, що особистість не може враховувати усі змінні через обмеженість своїх когнітивних ресурсів, тому змушена ухвалювати рішення на основі неповної, приблизної інформації. З психологічної точки зору це означає, що механізми адаптації до невизначеності є частиною когнітивного стилю людини. [38].

Г. Гігеренцер розглядає невизначеність не як проблему, а як умову, до якої людина пристосовується шляхом застосування евристичних стратегій. У його підході, так звані "прості правила" можуть бути навіть ефективнішими за складні моделі, особливо у ситуаціях непередбачуваності.

К. Поппер вбачає джерело невизначеності в самій природі наукового знання, яке завжди є тимчасовим і відкритим до спростування. Цей підхід наголошує на важливості рефлексивного мислення — здатності особистості приймати нестабільність знання як норму [17].

Дж. М. Кейнс у контексті економічної поведінки описує невизначеність як стан, що змушує людину діяти на основі суб'єктивного судження, а не

математичного прогнозу. У психології подібні рішення описуються через категорії інтуїції, довіри до власного досвіду, афективного резонансу.

Таким чином, різні визначення невизначеності акцентують на її багатогранності — як когнітивному бар'єрі, як екзистенційному стані, як емоційному навантаженні. Спільною для більшості підходів є ідея про обмеженість знання, неповноту інформації та необхідність дії в умовах, коли впевненість у результаті відсутня. У психологічному контексті невизначеність виступає не лише характеристикою зовнішніх обставин, а й чинником, що впливає на саму структуру психічної діяльності особистості.

З психологічної точки зору це розмежування є особливо важливим. Невизначеність унеможлиблює побудову прогнозу, що викликає активацію тривожності, потребу в контролі та мобілізацію адаптивних ресурсів. Саме суб'єктивне сприйняття меж відомого й невідомого визначає інтенсивність стресової реакції, стиль поведінки та ефективність прийняття рішень у ситуації невизначеності. Дослідники відзначають низку чинників, які формують психологічне відчуття невизначеності. По-перше, це недетермінованість — відсутність можливості передбачити розвиток подій на основі причинно-наслідкових зв'язків. Такий тип невизначеності тісно пов'язаний із відчуттям втрати контролю та актуалізує потребу в структуризації ситуації — когнітивній або смисловій [45].

По-друге, джерелом невизначеності може виступати неповнота або викривленість інформації. У психології подібні ситуації пов'язані з когнітивними викликами: необхідністю формувати гіпотези, приймати рішення в умовах браку даних або суперечливих сигналів. Саме в таких випадках активізуються індивідуальні стилі прийняття рішень, рівень толерантності до невизначеності, а також емоційна стабільність.

По-третє, наявність дезінформації або спотворених повідомлень — чи то внаслідок зовнішніх чинників, чи як наслідок внутрішніх когнітивних помилок — посилює невизначеність і може змінити стратегії поведінки. Це

особливо актуально в умовах соціальних чи організаційних систем, де доступ до правдивої інформації є фрагментарним або маніпулятивно обмеженим.

До суб'єктивних чинників, що загострюють відчуття невизначеності, належать також особистісні характеристики — рівень професійної компетентності, когнітивна складність мислення, схильність до рефлексії, емоційна зрілість. Люди з низьким рівнем допуску до непередбачуваності частіше демонструють імпульсивні або унікальні поведінкові реакції, тоді як індивіди з розвиненим когнітивним контролем краще адаптуються до ситуації[29].

Нарешті, невизначеність може виникати як результат інформаційних похибок — випадкових, систематичних або суб'єктивно зумовлених. У таких випадках людина змушена ухвалювати рішення, покладаючись на неповну або ненадійну картину реальності, що часто супроводжується почуттям фрустрації, тривоги або розгубленості.

Отже, ситуація невизначеності — це потужний афективно-смысловий виклик. Її характеристика повинна включати не лише об'єктивні параметри відсутності інформації, а й суб'єктивні оцінки, афективні реакції, особистісні цінності та наявні ресурси осмислення. Саме в цьому перехресті — між емоцією, смыслом і мисленням — формуються передумови для ухвалення рішень у складних життєвих умовах.

Ситуація невизначеності, у своєму змістовому ядрі, передбачає такі обставини, за яких можливі зміни умов чи результатів діяльності стають абсолютно непередбачуваними. У цьому сенсі невизначеність є фоном, на якому виникає ризик як потенційна загроза втрати ресурсів, недоотримання очікуваних результатів або необхідність долати несприятливі наслідки. У психологічному контексті особливе значення набуває не стільки сам об'єктивний ризик, скільки його суб'єктивне сприйняття особистістю, яка приймає рішення в умовах нестабільності.

Таким чином, психологічне сприйняття невизначеності — це складне поєднання зовнішніх і внутрішніх чинників, що активізує в особистості

потребу в орієнтації, контролі, безпеці та збереженні цілісності «Я». Розуміння джерел та форм прояву невизначеності є необхідним етапом для аналізу того, як особистість формує вибір у складних, неоднозначних ситуаціях, і на яких механізмах базується цей процес.

1.3 Емоційні та когнітивні чинники прийняття рішень в умовах невизначеності

У структурі психологічної системи прийняття рішень особистістю виокремлюються три взаємопов'язані функціональні підсистеми, кожна з яких виконує специфічну роль у процесі вибору. Перша — підсистема особистісних компонентів — охоплює індивідуально-психологічні якості, що забезпечують сприйняття життєвої ситуації як такої, що вимагає рішення, формування внутрішньої готовності до вибору, а також побудову альтернатив. Друга — підсистема взаємодії із зовнішнім середовищем — включає властивості особистості, які забезпечують аналіз ситуації, оцінку потенційних наслідків та вибір конкретної стратегії поведінки. Третя — підсистема реалізації рішення — пов'язана з внутрішньою координацією вибору, мотиваційним підкріпленням його виконання та прогнозуванням результатів. Формування життєвого рішення є результатом інтеграції цих трьох підсистем, причому співвідношення їх вираженості обумовлює індивідуально-стильові варіанти поведінки та способи реагування на невизначеність. Таким чином, вибір конкретної стратегії рішень залежить не лише від ситуації, але й від структури особистості, її самосвідомості, ціннісних орієнтацій і здатності до саморегуляції. Центральною якістю, що забезпечує ефективність ухвалення життєвих рішень, є рішимість — інтегративна характеристика особистості, що включає когнітивний, емоційний, вольовий та мотиваційний компоненти. Рішимість не зводиться до однієї риси, вона формується як багаторівнева, динамічна система, що охоплює: орієнтацію на вибір — настанову, готовність до прийняття рішення

в умовах невизначеності; ергічність — рівень психічної та поведінкової активності, здатність до ініціативи; непохитність — внутрішню стійкість до тиску зовнішніх факторів та сумнівів; розсудливість — здатність до рефлексії, гнучкого аналізу альтернатив і прогнозу наслідків [8].

Усі ці компоненти взаємодіють між собою, формуючи стиль прийняття рішень, що може варіюватися від імпульсивного до обережно-рефлексивного. Важливо підкреслити, що ефективність рішимості полягає не у швидкості вибору, а у здатності обрати оптимальний варіант із урахуванням складності ситуації, особистісних цінностей та можливих наслідків.

У процесі прийняття рішень в умовах невизначеності відбувається активація цілісної сукупності особистісних характеристик, які слугують психологічними предикторами вибору. Ці якості не тільки визначають, як саме суб'єкт сприймає ситуацію, формує можливі варіанти дій, аналізує альтернативи, а також ухвалює остаточне рішення, — вони також забезпечують реалізацію обраного шляху та його подальше осмислення.

Особистісні властивості, що вмикаються на різних етапах ухвалення рішення, мають динамічний характер: вони не просто супроводжують вибір, а перетворюються на його активні ресурси. Під час цього процесу відбувається постійне внутрішнє переналаштування — певні якості набувають пріоритетного значення, інші активізуються ситуативно або виконують допоміжну функцію [30].

Психологічне значення таких властивостей визначається не лише їх інтенсивністю, а й порядком їх актуалізації, здатністю до поєднання, взаємопідсилення або компенсації одне одного. У цьому контексті особливого значення набувають механізми аглютинації — інтеграції властивостей у цілісні регулятивні комплекси, а також інтегративності та кумулятивності, які забезпечують зростаючий ефект взаємодії психічних механізмів. Оскільки динаміка включення особистісних предикторів у процес вибору не є лінійною, важливо враховувати ітеративний характер цієї взаємодії — повторюваність і нарощення ефекту за рахунок попереднього досвіду.

Загальна регуляція прийняття життєвих рішень реалізується через взаємодію чотирьох психічних сфер — емоційної, когнітивної, вольової та мотиваційної. У межах цілісної психологічної системи ці компоненти не існують ізольовано, а формують структурно-функціональний комплекс, який забезпечує особистості здатність до впливу на власний вибір. Саме функціональна інтеграція цих сфер є ключовою умовою ефективної регуляції поведінки у складних ситуаціях [47].

Акт вибору у життєвому рішенні виступає не лише як відповідь на зовнішній виклик, а як внутрішній механізм розвитку особистості. Через ухвалення рішень відбувається розгортання особистісного зростання, формування досвіду, зміна системи смислів. Сам вибір стає точкою трансформації — коли внутрішня позиція особистості змінюється внаслідок прийнятого рішення, а подальше збереження вибору (його утримання у часі) — механізмом закріплення нового життєвого досвіду. Фундаментом цього процесу є самореалізація, що включає низку регулятивних механізмів — вольових, когнітивних, емоційних та мотиваційних. Кожен із цих механізмів має свою специфіку:

- вольова регуляція визначає здатність діяти всупереч сумнівам або зовнішньому тиску;
- когнітивна — забезпечує аналітичну обробку ситуації та оцінку можливих сценаріїв;
- емоційна — координує афективне забарвлення вибору та підтримує внутрішню стабільність;
- мотиваційна — спрямовує дії відповідно до особистісних цілей, потреб та смислів.

У процесі прийняття рішень особистість нерідко обирає між двома полярними стратегіями поведінки — використання (exploitation) і дослідження (exploration) [4]. Стратегія використання передбачає опору на вже відомий, перевірений варіант дії, що в минулому приніс бажаний результат. У цьому випадку особа не змінює напрям вибору, діючи за

усталеною схемою, яка демонструє передбачувану ефективність. Такий підхід дозволяє мінімізувати рівень невизначеності, оскільки поведінка ґрунтується на накопиченому досвіді й має високий ступінь прогнозованості [45].

Натомість стратегія дослідження орієнтована на пошук нових рішень. Вона передбачає переключення між різними альтернативами, випробування нетипових або незнайомих опцій. У цьому випадку суб'єкт свідомо погоджується на підвищений рівень невизначеності, з метою розширити власне уявлення про ситуацію, отримати нову інформацію або виявити більш ефективні шляхи дії. Таким чином, на відміну від стратегії використання, дослідницька поведінка має менше гарантій, але натомість відкриває можливості для адаптації, навчання та розвитку.

У психологічному вимірі ці дві стратегії відповідають різним способам реагування на невизначеність. Особи з високою толерантністю до невизначеності, відкритістю до досвіду та гнучким стилем мислення схильні до дослідницької поведінки. Натомість ті, хто має високий рівень тривожності, залежність від структурованості або попереднього досвіду, частіше обирають стратегію використання, уникаючи новизни та зберігаючи сталість у прийнятті рішень.

Розуміння цього бінарного поділу має значення для аналізу життєвих рішень особистості в умовах невизначеності, оскільки саме стратегія вибору — консервативна чи інноваційна — значною мірою визначає як результат дії, так і подальший досвід, що формується внаслідок цієї дії.

У реальному житті стратегії використання та дослідження не існують у відриві одна від одної — вони динамічно змінюються залежно від контексту, потреб і досвіду особистості. Часто в процесі ухвалення рішень вони діють у взаємодії: стратегія використання дозволяє досягати стабільного результату в короткостроковій перспективі, тоді як дослідницька стратегія орієнтується на віддалену вигоду, відкриття нових можливостей, формування досвіду [38].

Застосування перевіреного шляху забезпечує психологічну безпеку, знижує енергетичні витрати та дозволяє діяти більш автоматизовано. Натомість дослідження нових варіантів — хоча й пов'язане з підвищеним ризиком — розширює когнітивні горизонти, формує нові зв'язки в системі особистісного досвіду й сприяє адаптації до складних або змінених умов.

Особливо яскраво ця взаємодія проявляється в онтогенетичному розвитку. Наприклад, підвищена схильність до ризику й новизни, характерна для підліткового віку, є важливим механізмом накопичення унікального досвіду, який надалі буде використаний у дорослому віці для прийняття обґрунтованих рішень у складних ситуаціях. Пошук нового в цьому віці стає інструментом формування ідентичності, самостійності та навичок саморегуляції. Ефективна поведінка в умовах невизначеності передбачає гнучке перемикання між стратегіями — залежно від ресурсів суб'єкта, рівня ризику, типу завдання та попереднього досвіду. Психологічно зріла особистість демонструє здатність інтуїтивно обирати адекватну стратегію: спиратися на накопичене знання у ситуаціях високої ставки або невідкладності, але водночас не втрачати готовності досліджувати нові можливості, коли ризики є допустимими або навчальний потенціал — значним.

У цьому балансі між стабільністю та зміною, між обережністю та пошуком нового і формується глибокий психологічний зміст процесу прийняття рішень, який відображає не лише раціональні обчислення, а й внутрішню динаміку розвитку особистості.

Таким чином, прийняття рішень в умовах невизначеності — це не стільки реакція на ситуацію, скільки свідома дія, що виявляє глибину особистісної інтеграції, рівень психологічної зрілості та наявність внутрішніх регуляторів, здатних підтримати людину в процесі складного вибору.

З психологічної точки зору ризик — це не лише ймовірнісна оцінка втрат чи вигод, а й індивідуальний досвід, емоційне ставлення до невизначеності та внутрішня готовність до дій у незрозумілих обставинах.

Людина, ухвалюючи рішення в ситуації, де існує можливість невдачі або відхилення від мети, активно включає власні механізми подолання тривоги, вагання, а також формує уявлення про допустимість або неприйнятність наслідків. Саме в цих моментах проявляється "людський чинник ризику" — ключовий елемент, який, попри розрахунки, часто визначає реальну стратегію поведінки.

Урахування людського чинника в оцінюванні ризику дозволяє зосередитися на психологічних причинах помилок, недооцінки загроз чи навпаки — надмірної тривожності. Це також створює основу для розробки практичних психологічних заходів, спрямованих на оптимізацію поведінки у стресогенних умовах вибору. Індивідуальна реакція на ризик є багатовимірною. Зазвичай виокремлюють три основні типи: схильність до ризику, несхильність (уникання ризику) та байдужість до нього [3]. Така типологія дає змогу пов'язати особливості особистості з її поведінковими стратегіями. Наприклад, люди з високою толерантністю до невизначеності й низьким рівнем тривожності можуть демонструвати рішучість навіть за відсутності гарантій результату. Натомість особистості з високою потребою в безпеці, схильні до планування та контролю, частіше обирають обережну стратегію [22].

На формування цих стратегій впливає широкий спектр особистісних чинників: когнітивний стиль, рівень емоційної стабільності, мотиваційна структура, стиль прийняття рішень, досвід та уявлення про відповідальність. У цьому контексті особливо важливою є здатність особистості здійснювати оцінку ймовірних втрат і вигод не тільки логічно, а й крізь призму особистісного смислу.

Серед важливих психологічних чинників, що впливають на прийняття рішень в умовах невизначеності, дослідники виокремлюють низку суб'єктивних особливостей мислення, які спотворюють оцінку ситуації та ризику. Так, за спостереженнями зарубіжних фахівців Дж. Вілкокса, Е. Вілкокс та К. Коуена [43], у багатьох суб'єктів рішення проявляються типові

когнітивні і поведінкові тенденції, що знижують якість вибору. До них, зокрема, належать:

- схильність до переоцінки власних можливостей і впевненості у правильності власного вибору незалежно від зовнішніх умов;
- вибіркова ідентифікація та фрагментарна інтерпретація інформації відповідно до наявних упереджень або стереотипів;
- ігнорування альтернативних варіантів через психологічне небажання визнавати обмеженість або хибність попередніх рішень;
- обмеження уваги та зосередження на вузькому колі факторів, зумовлене стресом, втомою або інформаційним перевантаженням;
- домінування попереднього досвіду над об'єктивною оцінкою нових умов, що часто призводить до стереотипних рішень, які не відповідають реальності.

Психологічний механізм сприйняття ризику в цих випадках визначається не стільки об'єктивними характеристиками ситуації, скільки особистісними схильностями суб'єкта. У центрі процесу прийняття рішення знаходиться не лише раціональна обробка інформації, а й система переконань, цінностей, рівень самосвідомості, тип мислення, стиль управлінської взаємодії. У деяких випадках замкненість, авторитарність або надмірна консервативність суб'єкта можуть блокувати сприйняття нових ідей, знижуючи гнучкість мислення та здатність адаптуватися до змін у середовищі.

Крім того, особистість, що приймає рішення, схильна інтерпретувати реальність через призму інформації, яка відповідає її внутрішнім уявленням, ігноруючи або витісняючи дані, що суперечать цим переконанням. Це явище відоме в когнітивній психології як конфірмаційне упередження — тенденція віддавати перевагу інформації, яка підтверджує вже наявні думки, й відкидати протилежну.

Таким чином, прийняття рішення — це не лише процес логічного аналізу, а й внутрішній вибір особистості, що мислить і бере на себе

відповідальність за власні дії. Залежно від індивідуального рівня свідомості, здатності до критичного мислення, емоційної регуляції та рефлексії, одні й ті ж самі умови можуть сприйматися як прийнятні або неприпустимі. У цьому контексті невизначеність виступає не лише зовнішнім чинником, а й внутрішнім психологічним середовищем, у якому формується суб'єктивна логіка вибору.

Виходячи з цього, стає очевидним, що головним джерелом невизначеності нерідко є не зовнішні умови самі по собі, а саме суб'єктивні феномени, що визначають, як ці умови будуть сприйняті, інтерпретовані та інтегровані у структуру рішення. Таким чином, особистісний рівень прийняття ризику, як акт свідомого вибору, залежить від системи індивідуальних координат — від того, що саме вважається допустимим, доцільним чи вигідним в конкретній ситуації, і наскільки суб'єкт готовий нести відповідальність за наслідки.

Залежно від сприйняття ступеня ризику та обраної поведінкової стратегії, дослідники виділяють такі типи реагування: стратегія помірному ризику (збалансоване поєднання обережності та відкритості до нового), стратегія ризику високого рівня (схильність діяти імпульсивно або у ризикованих умовах), а також стратегія мінімізації ризику (консервативність, уникнення змін) [37]. Зі свого боку, сама ситуація може бути оцінена як низькоризикова, помірно ризикова або надмірно ризикова, що, у свою чергу, залежить від суб'єктивної інтерпретації обставин, а не лише від об'єктивних параметрів.

Як бачимо, у психології прийняття рішень в умовах невизначеності важливо не лише описати характер ситуації, а й врахувати суб'єкта як активного учасника — з усім спектром його особистісних особливостей, досвіду та когнітивних ресурсів. Саме такий підхід дозволяє краще зрозуміти, чому в однакових обставинах різні люди ухвалюють різні рішення, демонструючи різні рівні ефективності та психологічної адаптації.

Висновки до розділу 1

У межах першого розділу було здійснено комплексний теоретичний аналіз феномену прийняття рішень в умовах невизначеності, що дозволило поглибити уявлення про психологічну природу даного процесу та виокремити ключові чинники, які визначають ефективність вибору в складних ситуаціях.

Розглянуто прийняття рішень як складний психологічний феномен, що включає не лише когнітивні операції, а й емоційні, мотиваційні та особистісні компоненти. Доведено, що процес прийняття рішень не зводиться до раціонального аналізу, а базується на інтеграції багатьох психічних сфер. Обґрунтовано обмеженість традиційних раціоналістичних моделей та актуалізовано потребу у вивченні несвідомих, інтуїтивних і ситуативних детермінант вибору. Виокремлено роль рішимості як інтегральної особистісної якості, що забезпечує здатність до самостійного й усвідомленого прийняття життєво значущих рішень.

Далі нами охарактеризовано ситуацію невизначеності як одну з провідних умов, що зумовлюють складність вибору. Показано, що невизначеність проявляється як у зовнішніх обставинах, так і у внутрішньому стані суб'єкта. Проаналізовано класифікації невизначеності за критеріями повноти інформації, структури ситуації, наявності прогнозу тощо. Наголошено на ролі емоцій, смислів та когнітивних інтерпретацій у процесі первинної оцінки невідомих подій. Виокремлено психологічні стратегії адаптації до невизначеності, зокрема баланс між уникненням ризику та дослідницькою поведінкою, залежно від індивідуальних особливостей особистості.

Наприкінці проаналізовано емоційні та когнітивні механізми, що беруть участь у прийнятті рішень в умовах невизначеності. Сформульовано модель, згідно з якою вирішення ситуації вибору відбувається за участі трьох функціональних підсистем — особистісної, соціально-когнітивної та реалізаційної. Особливу увагу приділено рішимості як системоутворювальному компоненту, а також взаємодії вольових, емоційних,

мотиваційних і когнітивних сфер. Встановлено, що стратегія поведінки суб'єкта у ситуації невизначеності визначається як його толерантністю до змін, так і попереднім досвідом, готовністю до ризику, гнучкістю мислення й рівнем рефлексії.

Отримані теоретичні результати створюють підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження психологічних механізмів прийняття рішень особистістю, зокрема у стресогенних або кризових умовах.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

2.1. Мета, завдання, гіпотеза та етапи дослідження

Сучасні соціальні реалії, позначені воєнними діями, нестабільністю та хронічною напругою, актуалізують потребу в осмисленні впливу невизначеності майбутнього на психологічний стан особистості. Особливої уваги заслуговують ті життєві обставини, які характеризуються відсутністю чітких орієнтирів, суперечливістю інформаційних потоків та неможливістю спрогнозувати наслідки власних дій. У цьому контексті, як зазначають науковці [21], невизначеність постає як незавершений процес пізнання, що супроводжується внутрішнім напруженням, блокуванням звичних способів реагування, порушенням адаптивних стратегій.

Життєві ситуації, насичені невизначеністю, значною мірою ускладнюють задоволення базових потреб особистості, що безпосередньо впливає на її психологічне благополуччя [2]. Вони викликають дезадаптацію, фрустрацію, зниження здатності до саморегуляції. У зв'язку з цим виникає необхідність у глибшому дослідженні психологічних особливостей функціонування особистості в умовах непередбачуваності, зокрема внутрішніх ресурсів, які дозволяють підтримувати стабільність, цілісність «Я» та ефективність психічної діяльності у складних обставинах.

Психологічна наука дедалі більше звертається до аналізу індивідуальних відмінностей у подоланні впливу невизначеності. Особливу цінність мають ті внутрішні якості, які забезпечують стійкість до змін, здатність до відновлення, збереження автономії та контролю над ситуацією. Саме ці характеристики — когнітивні, емоційні, мотиваційні й вольові — слід розглядати як ключові механізми регуляції поведінки особистості у нестабільному середовищі [3; 4; 14].

Ситуації, спричинені окупацією, виступають винятковим різновидом екстремального досвіду, що одночасно несе руйнівний і мобілізуючий потенціал. З одного боку, йдеться про реальні загрози — фізичну небезпеку, втрати, примусове переміщення, порушення звичних умов життя. З іншого — про потенціал до виявлення внутрішньої стійкості, актуалізацію глибинних ресурсів особистості, здатність протистояти обставинам і приймати вкрай складні життєві рішення. На відміну від більшості травматичних подій, окупація охоплює широкий спектр моральних, соціальних та екзистенційних викликів, що посилює її вплив на психіку людини.

У таких обставинах людина втрачає відчуття стабільності, контролю над подіями, зв'язок із безпечним середовищем, що формує переживання тотальної невизначеності. Подібна ситуація активує кризові механізми адаптації — від емоційного виснаження та дезорганізації поведінки до спроб відновити внутрішню рівновагу через переоцінку пріоритетів, перегляд цінностей, пошук нових точок опори. Переживання втрати — близьких, дому, соціальної ролі, звичного ритму життя — часто супроводжується станами безсилля, фрустрації, відчуття безнадії.

Водночас такий досвід, попри глибокий травматичний вплив, здатен сприяти глибшим трансформаціям: посиленню рефлексивності, розвитку автономії, формуванню нових особистісних смислів. Психологічна підтримка — з боку соціального оточення, родини або професіоналів — відіграє в цьому процесі надзвичайно важливу роль, оскільки допомагає перетворити деструктивний досвід на ресурс для особистісного зростання.

Особистості, які перебували в умовах прямої загрози або були безпосередніми свідками бойових дій, зазнають значного психоемоційного навантаження. Хронічний стрес, страх, тривожність, емоційна виснаженість, постійне очікування небезпеки — усе це знижує здатність до ефективної саморегуляції та прийняття виважених рішень. У таких умовах ключовими стають внутрішні регулятивні механізми — здатність мобілізувати залишкові ресурси, зберігати критичність мислення, не втратити контроль над

поведінкою. Емпіричне вивчення саме цих механізмів — як діє особистість у межових ситуаціях, яким чином вона здійснює вибір у стані невизначеності, — дозволяє краще зрозуміти природу психологічної стабільності та шляхи її відновлення. Це й становить основне дослідницьке завдання подальших розділів роботи.

У рамках дослідження було висунуто гіпотезу: існують специфічні закономірності у прийнятті рішень в умовах невизначеності у осіб, які пережили травматичні події, зокрема досвід окупації, порівняно з тими, хто не мав подібного досвіду. Водночас передбачалося, що наявність травмуючих життєвих обставин може істотно впливати на психологічні механізми, які регулюють вибір у складних ситуаціях — зокрема через зміну емоційної регуляції, переоцінку ризиків, підвищення або зниження вольового контролю, посилення тривожності або уникнення.

Процедура дослідження

Емпіричне дослідження було реалізовано у кілька послідовних етапів:

- 1 Підготовчий етап: формулювання дослідницької гіпотези, визначення методологічних підходів.
- 2 Розробка програми дослідження: уточнення об'єкта, предмета, мети, завдань і методів дослідження.
- 3 Підбір валідних психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити когнітивні, емоційні, вольові характеристики, що впливають на процес прийняття рішень.
- 4 Формування вибірки з урахуванням соціально-демографічних параметрів.

Основною метою емпіричного дослідження стало вивчення психологічних механізмів прийняття рішень особистістю в умовах невизначеності з урахуванням досвіду перебування в екстремальних ситуаціях, зокрема — в умовах окупації. Дослідження базувалося на припущенні, що наявність травматичного досвіду впливає на характер когнітивної та емоційної регуляції процесів вибору.

Відповідно до мети були визначені такі завдання дослідження:

- проаналізувати актуальний психоемоційний стан осіб, які пережили окупацію, з метою виявлення можливих змін у сфері прийняття рішень;
- дослідити особливості когнітивних і мотиваційних процесів, що залучаються у ситуаціях вибору в умовах невизначеності;
- порівняти рівень прояву відповідних психологічних характеристик у групах з досвідом травматичних подій і без нього;
- обґрунтувати можливі внутрішньоособистісні ресурси, що забезпечують ефективність прийняття рішень у критичних життєвих умовах.

Після завершення підготовчого етапу було реалізовано основну частину дослідження, що передбачала проведення психодіагностичного обстеження учасників із використанням онлайн-платформи «Google Форми». Учасники самостійно заповнювали анкети та проходили опитувальники, що дозволило зібрати об'ємні емпіричні дані для подальшого аналізу. Отримані результати були зафіксовані в електронному форматі для забезпечення точності первинної обробки.

Завершальним аналітичним етапом стало опрацювання даних із застосуванням відповідних статистичних методів, що дало змогу виявити значущі відмінності між досліджуваними групами. Після цього результати були проінтерпретовані у світлі провідних теоретичних положень щодо психологічних механізмів прийняття рішень в умовах невизначеності, що дозволило зробити висновки щодо характеру адаптаційних і регулятивних процесів у різних категорій учасників.

Дослідження було проведено у березні 2025 року в дистанційному форматі. Участь у ньому взяли 60 дорослих осіб чоловічої та жіночої статі. Основну частину вибірки становили респонденти віком від 32 до 49 років із стабільним місцем роботи відібрані за допомогою соцмереж.

Структура вибірки:

Експериментальна група — 30 осіб (18 жінок, 12 чоловіків), які мають досвід перебування в умовах окупації, зокрема мешканці міста Херсон, що тривалий час перебувало в зоні бойових дій.

Контрольна група — 30 осіб (16 жінок, 14 чоловіків), які не мали досвіду переживання воєнних подій або окупації; більшість із них тривалий час проживають за кордоном.

Обидві групи були сформовані за принципом максимальної відповідності щодо віку, статі та рівня освіти, що забезпечує надійність порівняльного аналізу. Така структура вибірки дозволяє виявити, наскільки наявність екстремального досвіду змінює базові параметри ухвалення рішень в умовах нестабільності, невизначеності та ризику.

2.2. Опис методик дослідження та організація проведення експерименту

Для досягнення поставленої мети та перевірки гіпотези дослідження було обрано комплекс методик, які дозволяють всебічно охопити психологічний стан особистості, а також виявити ключові механізми, що регулюють процес прийняття рішень в умовах невизначеності. Особлива увага приділялася інструментам, які дають змогу фіксувати емоційні порушення, внутрішні коливання мотиваційного плану та когнітивні особливості, притаманні особам, які зазнали психотравмивного досвіду.

Провідним інструментом серед використаних методик став опитувальник «Толерантність до невизначеності» С. Баднера (у адаптації Г. Солдатової). Його застосування дало змогу визначити ступінь психологічного комфорту або дискомфорту, який особистість переживає в умовах нестабільності, багатозначності чи новизни. Методика містить 16 тверджень, які оцінюються за семибальною шкалою та об'єднані у дві незалежні шкали: толерантність і інтолерантність до невизначеності. Підрахунок балів дозволяє виявити як загальну готовність особистості

приймати невизначеність як природну складову життя, так і чутливість до таких факторів, як новизна, складність або нерозв'язність ситуацій.

Методика дозволяє оцінити рівень зрілості ставлення до невизначених життєвих ситуацій, що є критично важливим у процесі прийняття рішень. Також вона дає змогу виявити особистісні особливості, які можуть відігравати роль як ресурсу адаптації, так і факторів уразливості. Включення цієї методики до комплексу дослідження забезпечило відповідність між дослідницькою метою, темою та інструментальним забезпеченням. Вона стала ключовою для аналізу впливу пережитих травматичних подій на здатність до раціонального або емоційно обумовленого прийняття рішень в умовах невизначеності.

Наступним інструментом, застосованим у рамках емпіричного дослідження, стала Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) (див. Додаток А). Вибір цього інструменту зумовлений його універсальністю, зручністю в онлайн-адмініструванні та валідністю для виявлення психоемоційних порушень у неспеціалізованих (непсихіатричних) умовах. HADS була створена Зігмундом Зігмондом і Сідні Шапіро у 1980-х роках з метою оперативного виявлення симптомів тривоги та депресії серед пацієнтів медичних закладів без акценту на соматичні аспекти.

Інструмент складається з 14 тверджень, які згруповані у дві субшкали – тривожності (HADS-A) та депресії (HADS-D), по 7 пунктів у кожній. Респонденти оцінюють кожне твердження за чотирибальною шкалою (від 0 до 3), що дозволяє кількісно оцінити інтенсивність переживань та частоту симптомів. Такий підхід дає змогу за короткий час отримати узагальнене уявлення про загальний емоційний фон учасника, не фокусуючись на вузько клінічній симптоматиці.

У контексті даного дослідження шкала HADS дозволяє оперативно виявити наявність тривожних або депресивних тенденцій у осіб, які перебували в умовах високої невизначеності (зокрема – окупації), а також порівняти ці показники з учасниками, що не мали аналогічного досвіду. Це

дає змогу глибше зрозуміти, як психоемоційна напруга впливає на механізми ухвалення рішень, зокрема – на здатність мислити критично, формулювати альтернативи, прогнозувати наслідки вибору тощо.

Наступною методикою, застосованою у дослідженні, стала Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (цивільна версія). Первісно цей інструмент був розроблений для діагностики посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у ветеранів бойових дій, однак згодом був адаптований для цивільного населення, що дозволяє використовувати його в контексті широкого спектра травмуючих життєвих обставин.

Актуальність застосування цієї методики в умовах нашого дослідження обумовлена тим, що перебування в окупації є формою екстремального досвіду, яка хоча й не завжди пов'язана з безпосереднім участю в бойових діях, має схожий психологічний вплив: втрата базової безпеки, порушення соціальних зв'язків, загроза життю, відчуття безпорадності. Цивільна версія шкали дає змогу виявити типові симптоми ПТСР у осіб, які пережили події, що виходять за межі звичного життєвого досвіду.

Методика дозволяє оцінити три основні компоненти посттравматичної реакції: інтрузії (нав'язливі, повторювані спогади про травматичну подію), уникання (емоційне або поведінкове дистанціювання від ситуацій, що асоціюються з пережитим), а також гіперзбудливість (підвищена тривожність, пильність, емоційна нестабільність, порушення сну та концентрації уваги).

У контексті вивчення механізмів прийняття рішень в умовах невизначеності дана шкала є надзвичайно інформативною. Симптоми ПТСР можуть суттєво впливати на когнітивні процеси: звуження варіативності мислення, уникнення складних або відповідальних рішень, схильність до імпульсивності або навпаки – до паралічу волі. Таким чином, результати, отримані за допомогою цієї шкали, дають змогу дослідити, як саме

травматичний досвід позначається на здатності особистості орієнтуватися в умовах невизначеності та обирати ефективні стратегії поведінки.

Вибір цієї методики був зумовлений її валідністю, ґрунтовністю та адаптованістю до умов, у яких перебувала експериментальна група дослідження.

Ще одним важливим інструментом у рамках емпіричного етапу виступив Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма», адаптований Е. Л. Носенко та А. Г. Четверик-Бурчак. Цей метод було обрано для оперативної оцінки внутрішньої стійкості особистості, її здатності протистояти психологічному навантаженню, зберігати емоційну рівновагу та підтримувати базовий рівень психічного благополуччя у складних умовах.

Інструмент складається з низки тверджень, які відображають ключові компоненти психічного здоров'я, включаючи емоційну реактивність, стресостійкість, схильність до позитивного чи негативного емоційного тону, а також суб'єктивне відчуття життєвого задоволення. Оцінювання здійснюється за шкалою узгодженості з висловлюваннями, що дає змогу виявити частотність переживання позитивних і негативних психоемоційних станів.

Застосування цього опитувальника дозволяє дослідити не лише наявність гострих деструктивних реакцій, а й виявити загальну динаміку адаптивних ресурсів у ситуаціях високої невизначеності. Особливо цінною є можливість виявлення помірних або латентних форм психоемоційної нестабільності, які не завжди проявляються у вигляді виражених симптомів, але мають істотне значення у процесі прийняття рішень та функціонування особистості в умовах тривалого стресу.

У межах цього дослідження опитувальник дозволив оцінити загальний рівень психоемоційного благополуччя респондентів, які мали досвід перебування в умовах окупації, порівняно з учасниками, які не стикалися з аналогічними подіями. Отримані показники дали змогу простежити ступінь

пригнічення, частотність негативних емоцій та загальну здатність до відновлення рівноваги у повсякденному житті.

Комплексне застосування чотирьох взаємодоповнювальних психодіагностичних методик — опитувальника «Толерантність до невизначеності» (С. Баднер), Госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS), Міссісіпської шкали для оцінки посттравматичних реакцій (у цивільному варіанті) та опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» — дало змогу здійснити цілісне оцінювання психологічного стану осіб, які зазнали впливу травматичних подій. Ці інструменти забезпечили глибоке емпіричне підґрунтя для аналізу впливу інтолерантності до невизначеності, тривожності, депресивних проявів, симптомів ПТСР і рівня психічної стійкості на особливості прийняття рішень у критичних, нестабільних обставинах.

Психодіагностичне обстеження проводилося в індивідуальному форматі з кожним учасником дослідження, із дотриманням принципу добровільності. Перед початком кожному респондентові надавалась розгорнута інформація про мету дослідження, гарантії анонімності та конфіденційності, а також право відмовитися від участі без жодних пояснень на будь-якому етапі процедури. Такий підхід відповідав вимогам етичної відповідальності дослідника щодо захисту особистих прав учасників.

Опитування проводилося за уніфікованим алгоритмом для всіх респондентів. На початку учасники проходили опитувальник «Толерантність до невизначеності» С. Баднера (у адаптації Г. Солдатової), що дозволяло одразу оцінити їхню здатність взаємодіяти з неоднозначними життєвими ситуаціями. Наступним етапом була Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS), що фіксувала емоційні стани. Далі респонденти заповнювали Міссісіпську шкалу для оцінки посттравматичних реакцій (варіант для цивільних), а завершальним етапом став опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма», який дозволив оцінити суб'єктивне

благополуччя та загальний психічний ресурс. Загальний час проходження всього комплексу методик становив у середньому 40–50 хвилин.

Отримані дані були оброблені з використанням методів описової статистики, що дозволило визначити середні значення, стандартні відхилення, а також межі коливання показників — мінімальні та максимальні значення. Це дало змогу охарактеризувати не лише загальну тенденцію у вибірці, а й індивідуальні варіації в межах груп.

У процесі реалізації емпіричного дослідження були дотримані всі базові етичні принципи психологічної науки. Учасники надали усвідомлену добровільну згоду на участь; була забезпечена повна конфіденційність результатів, збережено анонімність особових даних; респонденти мали право перервати свою участь на будь-якому етапі дослідження без негативних наслідків. Крім того, всі учасники були попередньо поінформовані про цілі, завдання та зміст експериментального етапу, що дозволило забезпечити прозорість і відкритість дослідницького процесу.

На початковому етапі емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення психологічних механізмів прийняття рішень в умовах невизначеності, було проведено діагностику за допомогою опитувальника «Толерантність до невизначеності» С. Баднера в адаптації Г. Солдатової. Це дозволило зафіксувати рівень прийнятності невизначених життєвих обставин для кожного з респондентів та оцінити індивідуальну готовність до взаємодії з неоднозначними й непередбачуваними ситуаціями. Узагальнені результати за відповідними шкалами представлені у таблиці 2.1.

Результати дослідження, проведеного за методикою С. Баднера, демонструють відмінності у рівнях інтолерантності до невизначеності між двома групами – тими, хто перебував в умовах окупації (експериментальна група), та тими, хто не мав досвіду травматичних подій (контрольна група).

Таблиця 2.1

Результати дослідження інтолерантності до невизначеності у двох групах

Шкали	Рівні	Експериментальна група	Контрольна група
		(%)	(%)
Шкала «Новизна ситуації»	Високий	10	0
	Середній	90	100
	Низький	0	0
Шкала «Складність ситуації»	Високий	75	50
	Середній	20	45
	Низький	5	5
Шкала «Нероз'ясненість ситуації»	Високий	25	5
	Середній	60	70
	Низький	15	25
Загальний показник	Високий	36,6	26,3
	Середній	56,7	65,1
	Низький	6,7	8,6

Показники трьох шкал («Новизна ситуації», «Складність ситуації», «Нероз'ясненість ситуації») дають змогу окреслити основні психологічні характеристики, пов'язані зі сприйняттям невизначеності (рис 2.1).

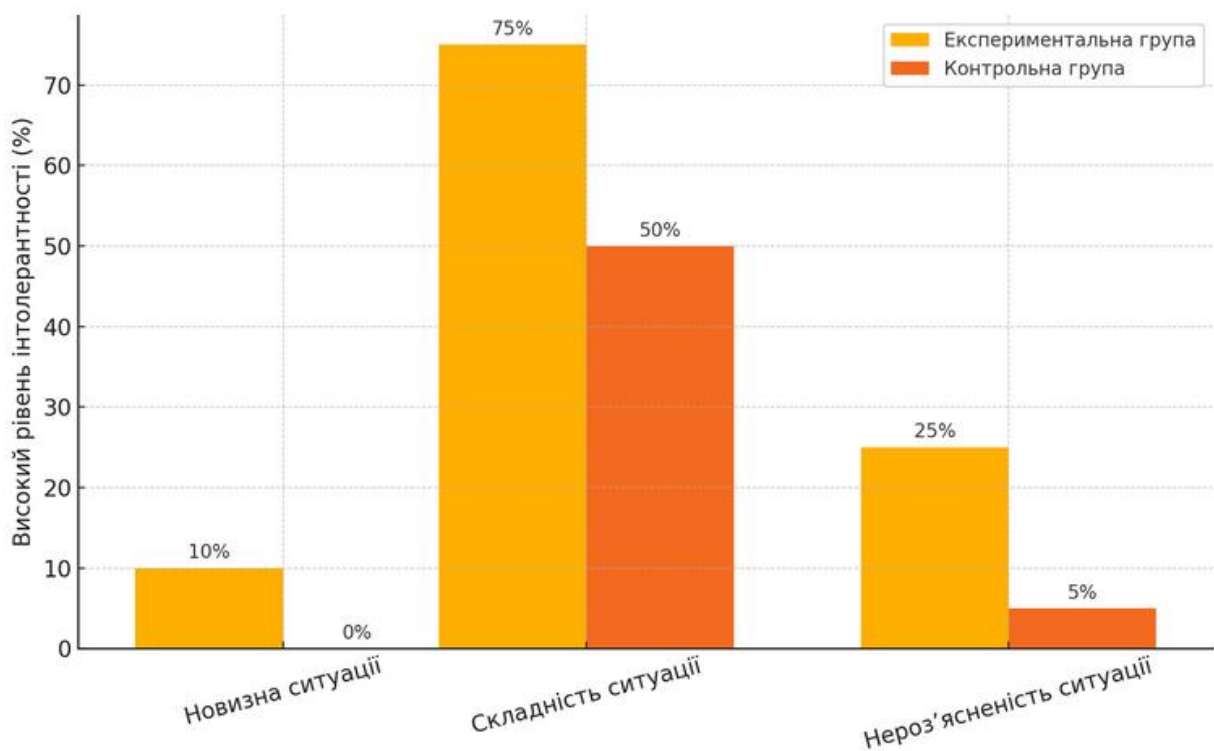


Рис. 2.1. Порівняльний аналіз рівня інтолерантності до невизначеності серед двох груп

Насамперед, за шкалою «Новизна ситуації» значна частина осіб з досвідом перебування в окупації (90 %) демонструє середній рівень інтолерантності, тоді як у контрольній групі цей рівень становить 100 %. Це свідчить про те, що новизна, як чинник невизначеності, викликає подібний рівень психологічного напруження в обох групах, однак у досліджуваних з досвідом травми зафіксовано 10 % високого рівня неприйняття нових умов, що може свідчити про їхню підвищену чутливість до змін.

Шкала «Складність ситуації» показує найбільшу розбіжність між групами: 75 % респондентів експериментальної групи мають високий рівень інтолерантності, тоді як у контрольній групі цей показник становить 50 %. Це вказує на те, що особи, які зазнали травматичного досвіду, частіше схильні розглядати складні ситуації як дестабілізуючі й важкі для сприйняття. Вони гірше адаптуються до багатофакторних і суперечливих обставин, що є типовими для умов невизначеності.

На шкалі «Нероз'ясненість ситуації» у експериментальній групі зафіксовано 25 % високого рівня, у той час як у контрольній – лише 5 %. Це може свідчити про те, що учасники з досвідом окупації гірше переносять відсутність чіткої інформації, проявляють більшу тривожність у ситуаціях, які неможливо до кінця пояснити або спрогнозувати.

Загальний інтолерантнісний профіль демонструє, що в експериментальній групі високий рівень інтолерантності до невизначеності виявлено у 36,6 % осіб, тоді як у контрольній – у 26,3 %. Навпаки, низький рівень притаманний лише 6,7 % досліджуваних з досвідом травми і 8,6 % з контрольної групи.

Таким чином, за результатами методики можна зробити висновок, що пережиті екстремальні обставини підвищують емоційну чутливість до невизначених, складних та неструктурованих ситуацій. Це впливає на прийняття рішень, оскільки високий рівень інтолерантності до невизначеності здатен спричиняти ухилення від вибору, імпульсивні дії або, навпаки, параліч волі. Отримані дані підкреслюють важливість розвитку

психологічної гнучкості та навичок адаптації до непередбачуваних умов, що є необхідним компонентом внутрішньої стійкості особистості.

Результати використання госпітальної шкали тривоги та депресії (HADS) в групі осіб, які мають досвід перебування в окупації, показали суттєве домінування високих показників тривоги та депресії.

Таблиця 2.2. показує відсоткове співвідношення симптомів тривоги та депресії серед осіб з досвідом перебування в окупації порівняно з особами, які не мали такого досвіду.

Таблиця 2.2.

Дослідження за методикою госпітальної шкали тривоги та депресії (HADS)

Симптоми	Експериментальна група (%)	Контрольна група (%)
Клінічно виражена тривога	40.0	20.0
Субклінічно виражена тривога	26.7	16.7
Клінічно виражена депресія	20.0	0.0
Субклінічно виражена депресія	13.3	6.7

Аналіз отриманих даних виявив, що серед 30 опитаних учасників експериментальної групи відсоткові показники симптомів тривоги та депресії є такими:

- 40% (12 осіб) продемонстрували симптоми клінічно вираженої тривоги.
- 26,7% (8 осіб) мали симптоми субклінічно вираженої тривоги.
- 20% (6 осіб) виявили показники клінічно вираженої депресії.
- 13,3% (4 особи) показали ознаки субклінічно вираженої депресії.

Такі результати можуть бути пов'язані з тим, що ці учасники важко переживали травматичний досвід, пов'язаний із повномасштабним воєнним вторгненням, що спричинило постійне відчуття тривоги та депресивних станів. Часто у цих осіб виникає зовнішньо немотивована тривога, вони

переживають флешбеки, які є повторним переживанням травматичних подій, свідками чи учасниками яких вони були під час окупації.

Результати дослідження за методикою HADS серед 30 осіб, які не мають травматичного досвіду, у відсотковому співвідношенні:

- 20% (6 осіб) продемонстрували симптоми клінічно вираженої тривоги.
- 16,7% (5 осіб) мали симптоми субклінічно вираженої тривоги.
- 0% виявили показники клінічно вираженої депресії.
- 6,7% (2 особи) показали ознаки субклінічно вираженої депресії.

Учасники дослідження з експериментальної групи демонструють підвищену реактивність на знаки чи символи, які нагадують їм про пережитий травматичний досвід (рис.2.2).

Навіть незначні нагадування про пережите можуть викликати у них депресивний стан або підсилювати почуття тривоги. Це свідчить про суттєвий вплив пережитих подій на психічний стан осіб з експериментальної групи та про їхню високу вразливість до будь-яких тригерів, пов'язаних із травматизацією, зокрема тим, що вони пережили під час окупації.

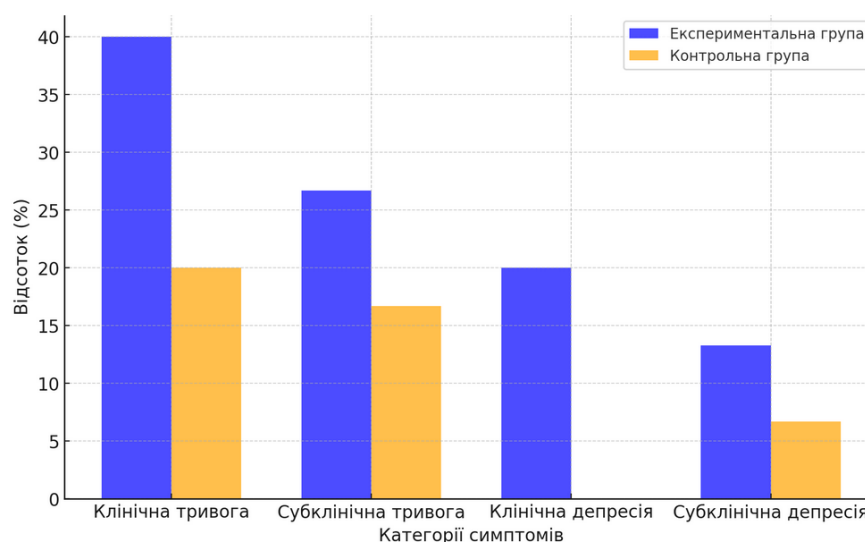


Рис. 2.2. Порівняння симптомів тривоги та депресії за методикою HADS

Наступним кроком було опрацювання даних, отриманих за допомогою методики «Місісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій». Аналіз

проводився в обох групах: серед осіб, які перебували в окупації, та в контрольній групі осіб, що не мали досвіду травматичних подій під час окупації. Це дозволило порівняти вираженість посттравматичних симптомів у контексті пережитого травматичного досвіду (табл. 2.3).

Таблиця 2.3.

Порівняння проявів симптомів ПТСР між досліджуваними групами

Симптоми	Експериментальна група (%)	Контрольна група (%)
Клінічна тривога	48	30
Субклінічна тривога	29	10
Клінічна депресія	25	5
Субклінічна депресія	28	15

Таблиця 2.3. показує процентний розподіл симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед людей, які пережили травматичний досвід в умовах окупації, в порівнянні з тими, хто не зазнав такого впливу. Ці дані підкреслюють важливість розуміння психічного здоров'я осіб, які зазнали травми, та необхідність надання їм відповідної допомоги.

Показники особливо важливі в контексті вивчення процесів прийняття рішень, оскільки наявність навіть невиражених симптомів посттравматичної реакції може впливати на сприйняття ситуацій невизначеності, порушувати когнітивну гнучкість та знижувати здатність прогнозувати наслідки власних дій. Респонденти з такими проявами, як правило, демонструють підвищену тривожність при необхідності прийняття відповідальних рішень, схильність уникати дій у складних умовах або, навпаки, приймати рішення імпульсивно, під тиском емоцій.

2.3. Інтерпретація результатів дослідження

Результати дослідження свідчать про наявність стійких психологічних змін у частини респондентів, які мали досвід перебування в умовах окупації. Так, майже половина учасників експериментальної групи (45%) продемонстрували середній рівень ймовірності розвитку посттравматичного стресового розладу. Їхні показники за Міссісіпською шкалою коливалися в межах від 86 до 105 балів, що свідчить про наявність окремих посттравматичних симптомів — нав'язливих спогадів, підвищеної настороженості, емоційного пригнічення — однак без достатньої клінічної вираженості для встановлення діагнозу ПТСР.

Цікавою є відсутність у досліджуваній експериментальній групі випадків, що відповідали б клінічному рівню ПТСР, тобто таких, що перевищують 105 балів. Це свідчить про відносно високий рівень емоційної адаптованості або про специфічні механізми психологічного захисту, які активуються у відповідь на екстремальні обставини. Водночас у контрольній групі, де не було досвіду перебування в окупації, одна особа (що становить 5% від загальної кількості) показала рівень, який може свідчити про потенційне ПТСР. Цей результат може бути пов'язаний із прихованими особистісними чинниками або раніше пережитими стресовими подіями, які не були прямо пов'язані з воєнним контекстом. Такий випадок підтверджує складність і багатофакторність посттравматичних проявів.

Основні симптоми, виявлені у дослідженні, відповідають типовій картині ПТСР: періодичне відтворення травматичних епізодів у вигляді нав'язливих спогадів або снів, уникнення діяльності, що асоціюється з травмою, підвищена пильність і стан постійного емоційного напруження. Ці прояви впливають на загальний рівень життєвої активності, а також формують своєрідну структуру поведінкових рішень — орієнтованих більше на уникнення, ніж на адаптивне вирішення проблем. Відчуття незадоволеності життям, відстороненість і зниження мотивації додатково ускладнюють здатність до цілісної оцінки ситуації та прийняття оптимального рішення у стані невизначеності.

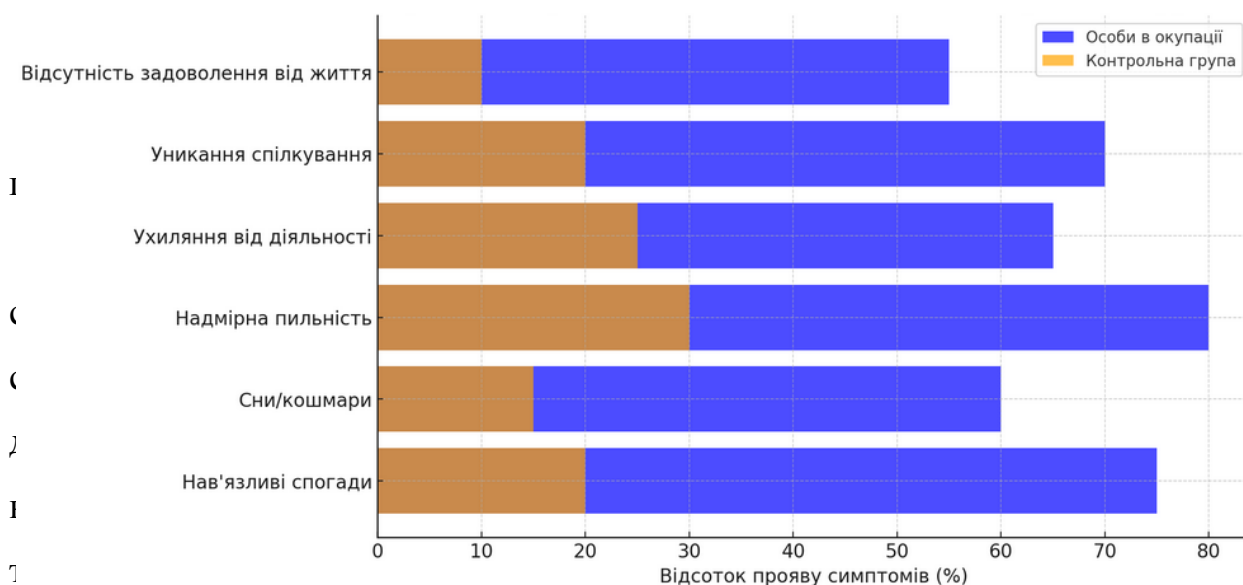
Таким чином, аналіз показників за Міссісіпською шкалою вказує на те, що травматичний досвід істотно впливає на психологічні регулятивні механізми, змінюючи як емоційне тло, так і когнітивну основу прийняття рішень. Ці дані підтверджують важливість урахування посттравматичних симптомів при аналізі поведінки особистості в умовах нестабільності, оскільки саме ці реакції можуть визначати вектор поведінки у критичних ситуаціях.

Постійна внутрішня напруга, гіперпильність, тривога та страх — типові прояви посттравматичного стресового розладу — створюють перешкоди для збереження уваги, знижують когнітивну гнучкість і значно ускладнюють здатність особистості до свідомого та зваженого вибору. Замість опрацювання ситуації через аналітичні механізми, особа в такому стані схильна уникати рішень або діяти імпульсивно, базуючись на первинних емоційних реакціях, а не на логічній оцінці обставин. Крім того, спроби уникнути стимулів, які нагадують про травму, можуть призводити до зниження соціальної активності та емоційного відчуження, що своєю чергою позбавляє людину ресурсів для рефлексії, порівняння альтернатив і отримання зворотного зв'язку від оточення.

Соціальна ізоляція в цьому контексті не є лише наслідком симптомів ПТСР, а й чинником, що посилює невизначеність і підвищує емоційне напруження. Ігнорування проблеми, страх бути незрозумілим або осудженим, відсутність підтримки з боку соціального оточення — все це ускладнює не лише стабілізацію психічного стану, а й підриває мотивацію до активного подолання життєвих труднощів.

Особливо вагомим показником дезадаптації є втрата інтересу до діяльності, яка раніше викликала задоволення, або відчуття байдужості до життя загалом. Це явище знижує здатність особи мобілізувати внутрішні ресурси, що необхідні для прийняття навіть буденних рішень, не кажучи вже про складні вибори в умовах невизначеності. Такий емоційний фон формує

тенденцію до збереження статусу-кво або ухиляння від дій, навіть у тих ситуаціях, які вимагають швидкої та адаптивної реакції (рис. 2.3).



спілкування, а також зниження задоволення від життя. Ці стани істотно ускладнюють адаптивну регуляцію поведінки та суттєво впливають на якість процесу прийняття рішень у ситуаціях невизначеності, адже формують схильність до уникання, дезорганізації уваги та звуження мисленнєвих стратегій.

У контрольній групі, яка не мала досвіду переживання травматичних подій, зазначені симптоми зустрічалися значно рідше та були виражені менш інтенсивно. Така відмінність підтверджує значущий вплив психотравматичного досвіду на загальний психологічний стан, зокрема на ті функції особистості, які забезпечують раціональність, гнучкість і прогнозованість поведінки в умовах ризику й нестабільності.

Подальший етап дослідження передбачав застосування опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма», результати якого подані в таблиці 2.3 та на рисунку 2.3. Дані демонструють відчутну різницю у рівні психоемоційної стійкості між досліджуваними групами. Респонденти, які мали досвід перебування в окупації, частіше виявляли знижену емоційну стабільність, нестійкий настрій, відчуття пригнічення, підвищену психічну вразливість та загальну втрату життєвого тону. Такий фон негативно

впливає на процеси оцінки ситуації, обґрунтування рішень та реалізації поведінкових стратегій.

Контрольна група, у свою чергу, засвідчила вищий рівень психічного благополуччя: учасники частіше повідомляли про емоційну врівноваженість, збереження мотиваційної активності та позитивного настрою, що свідчить про наявність внутрішніх ресурсів, необхідних для ефективного функціонування в умовах повсякденного стресу.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що пережита психотравма істотно змінює внутрішню структуру особистості та знижує якість прийняття рішень у складних обставинах. Водночас виявлені відмінності підтверджують доцільність і необхідність розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на відновлення адаптаційного потенціалу та підвищення емоційної стійкості осіб, що зазнали дії екстремальних чинників.

Таблиця 2.4.

Показники стабільності психічного здоров'я в обох групах

Показники	Експериментальна група (%)	Контрольна група (%)
Висока стабільність	20	40
Середня стабільність	50	40
Низька стабільність	30	20

Таблиця 2.4. показує, як варіюються рівні стабільності психічного здоров'я між особами, які пережили окупацію, та тими, хто цього досвіду не мав, де видно, що особи, які перебували в окупації, мають вищі показники низької стабільності порівняно з контрольною групою.

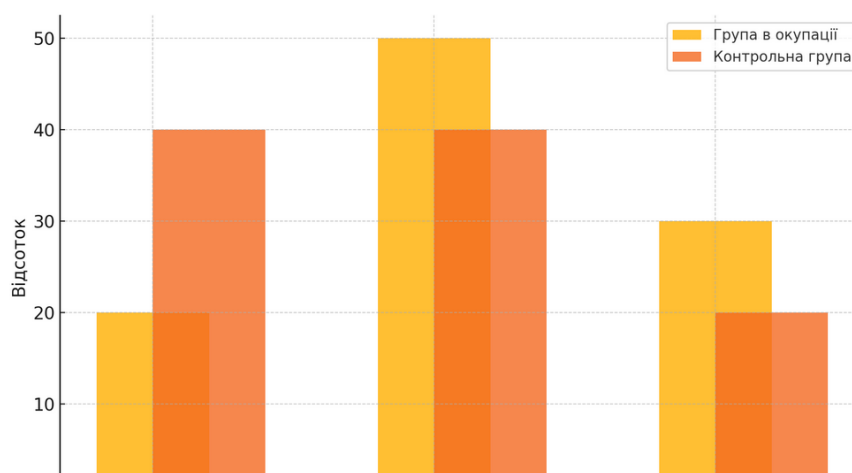


Рис.2.4. Порівняння рівнів стабільності психічного здоров'я між досліджуваними групами

На рисунку 2.4 представлено порівняльні дані щодо рівнів стабільності психічного здоров'я між двома досліджуваними групами: особами, які мали досвід перебування в окупації, та контрольною групою. Аналіз отриманих результатів демонструє, що серед учасників контрольної групи переважає високий рівень психічної стабільності, що вказує на збереження емоційної врівноваженості та адаптивності в умовах звичного життєвого середовища. Натомість у групі респондентів, які зазнали дії екстремальних чинників, таких як окупація, фіксується підвищена частка осіб із помірним і низьким рівнем стабільності. Ця розбіжність свідчить про зниження функціональної витривалості психіки та частіші порушення емоційного стану серед осіб, які мали досвід травматичних подій.

Разом з тим результати опрацювання опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» виявили, що попри наявність помірних відмінностей у загальних рівнях стабільності, обидві групи демонстрували певні ознаки позитивного психічного функціонування. У таблиці 2.5 показано, що у контрольній групі гедонічне благополуччя, тобто здатність отримувати задоволення від життя і зберігати позитивне емоційне тло, спостерігалось у 20 із 30 респондентів. У групі осіб, які пережили окупацію, таких було 10 осіб із 30. Це вказує на те, що навіть за умов психотравматичного досвіду зберігається потенціал до відновлення внутрішнього балансу та відчуття смислу, хоча й значно рідше, ніж у тих, хто не зазнав травматичних впливів.

Ці результати дозволяють зробити важливе уточнення: попри загальну тенденцію до зниження емоційної стабільності після пережитої кризи, частина осіб демонструє збереження або навіть активізацію внутрішніх ресурсів, здатних підтримувати позитивне сприйняття життя. Саме такі внутрішні механізми можуть виступати буфером під час прийняття рішень в умовах невизначеності, сприяючи емоційній витривалості, раціональному аналізу ситуації та зменшенню імпульсивності у виборі поведінкових стратегій.

Таблиця 2.5.

Результати методики стабільності психічного здоров'я

Показники	Експериментальна група (%)	Контрольна група (%)
Процвітання (гедонічне благополуччя)	20	60
Пригнічення	50	20
Помірний (задовільний) рівень	30	20

Виявлені результати щодо загального рівня емоційної стабільності в частини респондентів, які мали досвід перебування в окупації, можна пояснити високим рівнем соціальної інтегрованості та наявністю особистісних ресурсів. Йдеться передусім про глибоке залучення до значущих соціальних ролей, усвідомлення сенсу власного існування, життєвий досвід, а також про прагнення реалізувати себе через позитивну взаємодію з соціумом. Такі характеристики виступають захисними чинниками, які пом'якшують негативний вплив травматичних обставин та забезпечують відносну стійкість психіки в умовах посттравматичного функціонування. У контексті прийняття рішень це означає, що особи з розвинутою особистісною інтеграцією можуть зберігати здатність до зважених і відповідальних дій навіть у ситуаціях високої невизначеності,

оскільки спираються на внутрішню систему цінностей і смислових орієнтирів.

Подальший статистичний аналіз дозволив виявити значущі міжгрупові відмінності за показниками тривожності та депресії, що були оцінені за допомогою госпітальної шкали тривоги та депресії (HADS). Зокрема, в експериментальній групі, яка зазнала впливу травматичного досвіду, виявлено вищі середні значення тривожності та депресивних станів порівняно з контрольною. Це свідчить про те, що саме ці емоційні порушення є ключовими детермінантами дезадаптації в умовах психологічної напруги та мають суттєвий вплив на регуляцію поведінки в ситуаціях вибору.

Водночас перевірка гіпотези за допомогою t-критерію Стьюдента не виявила статистично значущих розбіжностей між групами за результатами Міссісіпської шкали оцінки посттравматичних реакцій та опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма». Це може свідчити про те, що попри емоційні коливання, структура глибинної особистісної регуляції залишається порівняно цілісною, а зміни торкаються передусім сфери суб'єктивного переживання напруги, а не стабільних особистісних характеристик.

У Додатку 1 наведено докладні результати розрахунків t-критерію Стьюдента, що дозволяють порівняти рівні тривожності між експериментальною та контрольною групами. Ці дані є важливими для розуміння того, які саме психоемоційні показники виступають критичними у впливі на здатність особистості до ефективного функціонування в ситуаціях невизначеності.

Аналіз результатів кореляційного дослідження, проведеного за допомогою рангового коефіцієнта Спірмена, дозволяє глибше зрозуміти взаємозв'язки між окремими психоемоційними характеристиками в осіб, які пережили травматичний досвід окупації. Найбільш значущим виявився сильний позитивний зв'язок між інтолерантністю до невизначеності та

рівнями тривожності (HADS A) та депресії (HADS D), де коефіцієнт кореляції становив 0.710 при рівні значущості $p \leq 0.01$. Це свідчить про тісну асоціацію між цими двома проявами психоемоційного дисбалансу: зростання тривожного напруження, як правило, супроводжується посиленням депресивних тенденцій. Така закономірність є критично важливою у контексті регуляції поведінки, адже одночасна присутність тривоги й депресії суттєво знижує здатність особистості до мобілізації ресурсів і конструктивного прийняття рішень у складних або непередбачуваних ситуаціях.

Разом з тим, встановлено помірний негативний зв'язок між депресією та показниками суб'єктивного психічного благополуччя, виміряного за допомогою опитувальника «Стабільність психічного здоров'я». Коефіцієнт кореляції становив -0.322 при $p \leq 0.05$, що вказує на те, що зі зростанням депресивних проявів відбувається відповідне зниження загального емоційного фону, зменшується життєва енергія та мотиваційна активність. У ситуаціях невизначеності це може призводити до втрати внутрішніх орієнтирів та уникнення рішень, які потребують емоційної або когнітивної активності.

Кореляція між рівнем тривожності (HADS A) та суб'єктивним благополуччям виявилася слабкою й статистично незначущою ($r = -0.222$), що свідчить про мінімальний вплив стану тривожності на загальний рівень психоемоційної врівноваженості в цій вибірці. Ще слабшою виявилась асоціація між тривожністю та показниками за Міссісіпською шкалою посттравматичних реакцій — кореляція склала лише -0.053 ($p = 0.747$), що підтверджує відсутність зв'язку між вираженістю тривожних станів та інтенсивністю ПТСР-симптомів у цій групі.

Крім того, не виявлено статистично значущих зв'язків між результатами Міссісіпської шкали та іншими шкалами. Зокрема, зв'язок із рівнем депресії (HADS D) був слабким і статистично незначущим ($r = 0.098$, $p = 0.548$), а з суб'єктивним психічним благополуччям — помірним, але

також недостовірним ($r = -0.265$, $p = 0.099$). Це може свідчити про відносну автономність посттравматичних реакцій від інших емоційних станів, або ж про специфіку їхнього прояву, яка не завжди корелює з самозвітом щодо емоційного стану.

Таким чином, серед осіб, які мали досвід окупації, найпомітнішими виявились кореляції між тривожністю та депресією, а також — у меншій мірі — між депресією та стабільністю психічного благополуччя. Інші показники функціонують як незалежні змінні, що дозволяє припустити різну природу їх впливу на регуляцію поведінки. Отримані результати мають важливе значення для подальшого розуміння того, які саме емоційні чинники є критичними у структурі психологічних механізмів прийняття рішень в умовах невизначеності.

Наступним етапом дослідження стало вивчення достовірності взаємозв'язків між ключовими психоемоційними показниками в експериментальній групі за допомогою методу рангової кореляції Спірмена. Результати статистичних обчислень подано у Додатку 2.

Аналіз виявив низку важливих закономірностей, що мають безпосереднє значення для розуміння функціонування психіки в умовах психологічної невизначеності. Найбільш виразним є високий позитивний зв'язок між рівнем тривожності (HADS A) та депресивними симптомами (HADS D), де коефіцієнт кореляції становить 0.710 ($p \leq 0.01$). Такий показник свідчить про наявність тісної взаємозалежності між двома ключовими емоційними станами, що виникають як реакція на психотравматичні події. У досліджуваних осіб, які мали досвід перебування в окупації, зростання рівня тривожності закономірно супроводжувалося посиленням депресивних тенденцій. Це підтверджує важливість комплексного підходу в оцінці емоційного стану, коли ізольований аналіз окремих симптомів може не відображати реальної складності емоційної дезорганізації.

Зазначені результати акцентують на необхідності впровадження психологічних інтервенцій, спрямованих на стабілізацію емоційного фону

саме через комплексну роботу з симптомами тривожності й депресії. Для осіб, які пережили глибокі порушення почуття безпеки та впевненості у майбутньому, важливо не лише знижувати рівень негативних емоційних станів, а й формувати нові внутрішні опори, здатні забезпечити цілісну психологічну саморегуляцію в умовах невизначеності. Враховуючи їхню здатність впливати на стиль мислення, емоційну мотивацію та поведінкову активність, саме ці стани мають вирішальне значення для процесу прийняття рішень у післятравматичному контексті.

Подальший аналіз кореляційних зв'язків у досліджуваній групі осіб, які пережили окупацію, дозволив встановити низку важливих взаємозалежностей між окремими психоемоційними показниками. Так, було зафіксовано статистично значущу негативну кореляцію між рівнем депресії (за шкалою HADS D) та суб'єктивним благополуччям, що оцінювалося за допомогою опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма». Коефіцієнт кореляції склав -0.322 при рівні значущості $p \leq 0.05$, що вказує на зворотний зв'язок між вираженістю депресивної симптоматики та загальним емоційним тлом. Зростання депресії супроводжується зниженням рівня емоційного комфорту, життєвого задоволення та внутрішньої цілісності особистості, що, в свою чергу, послаблює когнітивну регуляцію поведінки та здатність до самостійного й відповідального прийняття рішень у ситуаціях невизначеності.

Кореляційні зв'язки між тривожністю (HADS A) та іншими показниками виявилися слабшими та статистично незначущими. Негативна асоціація між тривожністю і суб'єктивним благополуччям склала -0.222 , а з показниками Місісіпської шкали – лише -0.053 , що свідчить про мінімальний або відсутній взаємозв'язок. Такий результат може свідчити про фоновий характер тривожності, яка присутня як реакція на загальну невизначеність життєвого контексту, але не завжди тісно пов'язана з глибинними емоційними чи травматичними переживаннями.

Особливу увагу привертає той факт, що результати за Місісіпською шкалою оцінки посттравматичних реакцій не виявили істотних кореляцій з іншими ключовими шкалами. Зв'язок із рівнем депресії був незначним ($r = 0.098$), а з суб'єктивним благополуччям – помірним, але також статистично недостовірним ($r = -0.265$, $p = 0.099$). Це може свідчити про те, що посттравматичні симптоми у даній вибірці не є провідним фактором, який визначає поточний емоційний стан учасників. Можливо, симптоми ПТСР у цій групі мають латентний або неструктурований характер, не перетинаючись із традиційно вимірюваними шкалами депресивності чи тривожності, або ж поступаються за впливовістю іншим чинникам – соціальним, когнітивним чи екзистенційним.

Таким чином, результати дослідження підтверджують наявність чітких відмінностей у психологічному стані осіб, які пережили досвід окупації, порівняно з тими, хто не зазнав травматичних впливів. Основними виявленими тенденціями стали підвищені показники тривожності й депресивних симптомів, а також зниження суб'єктивного відчуття емоційного благополуччя. При цьому варто зазначити, що симптоматика, пов'язана з посттравматичними реакціями, не завжди проявляється у формі, що відповідає класичному перебігу ПТСР, а може бути опосередкована індивідуальними особливостями реагування та контексту життєвої ситуації.

Отримані емпіричні дані свідчать, що навіть за відсутності діагностованого ПТСР, тривалий вплив психологічної напруги, обмеження безпеки та порушення звичних соціальних зв'язків залишає слід у сфері емоційної регуляції, впливає на здатність до повноцінної міжособистісної взаємодії та ускладнює адаптацію до нових життєвих умов.

Ці висновки підкреслюють необхідність подальшого вивчення внутрішніх ресурсів особистості, які дозволяють людині підтримувати відносну психологічну стабільність у стані тривалої невизначеності та після пережитого стресового впливу. Вивчення цих ресурсів дозволить краще

зрозуміти, які саме чинники сприяють психологічній адаптації, відновленню та збереженню внутрішнього балансу у складних життєвих умовах.

Висновки до розділу 2

Нові соціальні, економічні та безпекові виклики, які супроводжують життя українського суспільства в умовах війни, створюють атмосферу глибокої невизначеності, що вимагає оперативного психологічного реагування. Втрата контролю над подіями, неможливість передбачити найближче майбутнє, постійні загрози життю та добробуту – все це формує ситуації екзистенційної невизначеності, які радикально впливають на когнітивні та емоційні механізми прийняття рішень. Вони активують як адаптивні ресурси психіки, так і потенційні вразливості.

У процесі емпіричного дослідження було сформовано чітке розуміння впливу невизначеності на психологічний стан особистості та на специфіку її поведінкових проявів у критичних обставинах. Застосування комплексу психодіагностичних методик дозволило охопити ключові компоненти, які беруть участь у процесі прийняття рішень в умовах невизначеності: емоційну стабільність, наявність тривожних або депресивних симптомів, рівень суб'єктивного благополуччя, наявність посттравматичних реакцій і ступінь толерантності до неоднозначних, складних чи незрозумілих ситуацій. Такий міжметодний підхід підтвердив свою ефективність: дані, отримані від респондентів, які мали досвід перебування в умовах окупації, дали змогу виявити чіткі закономірності: в цих осіб переважали високі показники тривожності, частіше фіксувалися симптоми ПТСР та знижена психічна стабільність, а також зростала інтолерантність до невизначеності, особливо у складних або нероз'яснених життєвих ситуаціях.

На відміну від них, учасники з контрольної групи демонстрували вищу впевненість у власних рішеннях і кращу здатність адаптуватися до непередбачуваних обставин. Ці контрасти підтверджують: пережитий

травматичний досвід суттєво трансформує як емоційно-вольову сферу особистості, так і механізми регуляції поведінки в умовах нестабільності.

Кореляційний аналіз виявив, що тривожність і депресія мають сильний взаємозв'язок, а також негативно впливають на суб'єктивне відчуття благополуччя, у той час як посттравматичні симптоми проявляються відносно ізольовано від інших змінних. Це дає підстави припускати, що механізми формування рішень у таких осіб переважно детермінуються емоційним напруженням, а не раціональною оцінкою. Особливо цінним у цьому контексті є виявлення специфіки впливу толерантності до невизначеності — чим нижчий її рівень, тим більш хаотичними та імпульсивними стають рішення, які приймає особа в умовах невизначеності чи стресу.

Узагальнення отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що досвід переживання невизначених або екстремальних ситуацій чинить багаторівневий вплив на психічне функціонування особистості, знижує її адаптаційний потенціал і змінює логіку побудови поведінки. Це підкріплює необхідність розробки корекційної програми, яка формує навички усвідомленого та ресурсного прийняття рішень в умовах невизначеності.

Отже, емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення психологічних характеристик, які виступають умовами формування стійких моделей поведінки, зокрема в умовах складного вибору. Результати дослідження дозволили виявити фактори, що сприяють підтримці адаптаційного потенціалу та емоційної рівноваги, заклавши підґрунтя для формування практичних рекомендацій, які будуть представлені у наступному розділі.

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАПРУГИ ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

3.1 Корекційна програма допомоги прийняття життєвих рішень у стресогенних умовах

Узагальнення результатів проведеного емпіричного дослідження виявило нагальну потребу у створенні комплексної психокорекційної програми, спрямованої на підтримку осіб, які перебували в умовах соціально-психологічної напруги, зумовленої впливом воєнних дій та травматичного досвіду окупації. У контексті зростаючої невизначеності, загроз безпеці, порушення звичного життєвого укладу та втрати опорних соціальних зв'язків актуалізується потреба у психологічній допомозі, що враховуватиме специфіку посттравматичного реагування, рівень емоційної вразливості та знижену здатність до саморегуляції.

Отримані результати засвідчили підвищену тривожність, наявність депресивних тенденцій, симптоми посттравматичного стресового розладу та знижену суб'єктивну стабільність психічного здоров'я серед осіб, які зазнали досвіду окупації. Такі дані свідчать про необхідність розробки адаптованої психокорекційної програми, що сприятиме відновленню внутрішнього ресурсу, покращенню процесів прийняття рішень у складних ситуаціях, підвищенню толерантності до невизначеності та розвитку психологічної стійкості в умовах екстремального впливу.

Запропонована програма передбачає реалізацію у форматі групової роботи, що забезпечує умови безпечного емоційного простору, активізації підтримувальних соціальних зв'язків та обміну досвідом. Такий формат є оптимальним з огляду на потребу в соціальній інтеграції та нормалізації емоційних станів. Структура програми включає тематичні психокорекційні модулі, кожен з яких спрямований на подолання конкретних порушень, виявлених у ході діагностики, та ґрунтується на засадах когнітивно-

поведінкової терапії, практиках емоційного самовідновлення, методах тілесної релаксації та розвитку навичок саморегуляції й прийняття рішень в умовах невизначеності (див. таблицю 3.1).

Таблиця 3.1.

Структура програми ««Баланс відповідальності»» (8 занять)

№ заняття	Тема заняття	Мета заняття	Методи та техніки
1	Знайомство. Простір довіри	Створення безпечного середовища, знайомство з програмою, активація внутрішнього ресурсу	Арт-терапія, вправа-знайомство, формування правил групи
2	Розпізнавання невизначеності як стану	Усвідомлення особистих реакцій на невизначеність, зниження тривожності	Метафоричний малюнок, мозковий штурм, обговорення
3	Як ми приймаємо рішення в умовах стресу	Аналіз власного стилю прийняття рішень, розпізнавання когнітивних викривлень	КПТ, інтерактивні кейси, «лабіринт вибору», арт-метафора
4	Межі, потреби та відповідальність	Усвідомлення особистих меж, розвиток навичок їх захисту та розрізнення зон відповідальності	Вправа «Мої межі», міні-лекція, арт-метод
5	Стрес і вибір: мої реакції в умовах тиску	Вивчення автоматичних реакцій, розвиток адаптивних стратегій реагування	Вправа «4 типи реакцій», арт-колаж, робота з шаблонами
6	Відповідальність і контроль	Визначення зони контролю, підвищення суб'єктивного відчуття стабільності	Аналіз життєвих прикладів, візуалізація меж можливостей
7	Прийняття рішень у невизначеності	Сформувані навички усвідомленого вибору, зменшити хаотичність у прийнятті рішень	«Дерево рішень», індивідуальний аналіз дилем, арт-рефлексія
8	Підсумки. Мій шлях у новій реальності	Узагальнення досвіду, укріплення особистої стійкості, рефлексія і завершення	Зворотній зв'язок. Лист до себе, візуалізація особистого шляху

Когнітивно-поведінковий компонент програми спрямований на виявлення неусвідомлених установок, що заважають адаптивному функціонуванню, а також на формування альтернативних способів мислення й прийняття рішень в умовах високої невизначеності. Арт-терапевтичні техніки дозволяють опрацювати глибинні переживання, звільнити

психоемоційне напруження, активізувати ресурсні стани через символічне моделювання та емоційне переналаштування.

Програма отримала назву «Баланс відповідальності», що символізує пошук внутрішньої рівноваги, довіри до власних рішень та формування стійкості у нестабільному світі. Назва має емотивно-мотиваційне значення, адже вказує на необхідність відновлення контакту з внутрішніми опорами особистості для подолання хаотичного впливу зовнішнього середовища. Учасники програми не лише отримують інструменти для зменшення рівня тривожності та розвитку адаптивних стратегій, а й вчаться робити вибір, ґрунтуючись на цінностях, досвіді та актуальному ресурсному стані.

Упродовж восьми тематичних занять поступово опрацьовуються ключові елементи, що забезпечують здатність особистості приймати рішення у стані психологічного навантаження: емоційна саморегуляція, усвідомлення власних меж і цінностей, оцінка варіантів дій, формування толерантності до новизни та невизначеності. Особливий акцент зроблено на розвиток емоційного інтелекту, підвищення рівня самоусвідомлення, зниження симптоматики посттравматичних реакцій та зміцнення міжособистісної взаємодії у безпечному груповому середовищі.

Мета програми – формування та розвиток психологічних механізмів, що сприяють ефективному прийняттю рішень в умовах соціально-психологічної напруги та екстремальних ситуацій, через підвищення емоційної саморегуляції, усвідомлення особистої відповідальності та розвиток адаптивних стратегій поведінки.

Основні завдання програми:

- активізувати внутрішні ресурси особистості для подолання стресових станів, спричинених невизначеністю та травматичним досвідом;
- сформувати навички усвідомленого прийняття рішень у складних життєвих обставинах;
- знизити рівень тривожності та емоційного напруження, пов'язаного з відчуттям втрати контролю над подіями;

- розвивати толерантність до невизначеності, новизни та незавершених ситуацій;
- сприяти формуванню відчуття внутрішньої опори, стабільності та впевненості в межах власної відповідальності;
- розвинути навички емоційної регуляції, критичного мислення та особистісного самоприйняття;
- створити безпечне групове середовище для підтримки, обміну досвідом та зміцнення соціальної взаємодії.

Принципи, що лежать в основі програми, забезпечують ефективність, етичність і персоналізованість психотерапевтичної роботи. Перелічимо їх:

Принцип добровільної участі та психологічної безпеки.

Участь в усіх етапах програми є добровільною, а кожен учасник має право обирати рівень своєї залученості. Важливо, щоб клімат групової взаємодії формувався на засадах довіри, прийняття, емпатії та конфіденційності. Учасники можуть вільно виражати свої емоції або залишатися в спостережній позиції — будь-який рівень включеності є допустимим. Саме створення безпечного простору дозволяє людині, яка пережила дестабілізуючий досвід, поступово відновлювати внутрішню рівновагу.

Принцип поетапності та динамічного розгортання.

Структура програми розроблена з урахуванням принципу поступового заглиблення: від знайомства із власними реакціями на стрес та невизначеність — до розвитку нових стратегій поведінки та прийняття рішень у складних обставинах. Це дозволяє уникати ретравматизації, адаптувати темп роботи до емоційного стану групи та підтримувати відчуття прогресу.

Принцип інтеграції когнітивного та емоційного рівнів.

Комбінування елементів когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії та психоедукації спрямоване на гармонізацію мислення, емоцій і поведінки. Через вербалізацію внутрішнього досвіду, символічні творчі завдання, аналіз

життєвих ситуацій та вправи на самостереження учасники набувають глибокого розуміння власних рішень та емоційних реакцій.

Принцип активного самодослідження.

Програма передбачає залучення учасників до рефлексивної практики. Кожна сесія — це не лише отримання інформації, а й можливість осмислення власного досвіду, виявлення внутрішніх суперечностей, зміцнення здатності брати відповідальність за свої рішення в умовах нестабільності.

Принцип адаптивності та індивідуального підходу.

Попри групову форму реалізації, кожен учасник розглядається як особистість із унікальним набором ресурсів, потреб і пережитого досвіду. Усі методи подано у варіативній формі, щоб забезпечити комфортний темп і глибину роботи для кожного.

Принцип орієнтації на ресурси.

Особлива увага приділяється виявленню вже наявних внутрішніх опор — як особистісних, так і соціальних. Учасники вчаться розпізнавати та мобілізувати свої сили, аналізувати минулі успішні стратегії подолання труднощів і використовувати їх як основу для нових моделей поведінки.

Принцип реалізму та прикладної спрямованості.

Сценарії занять, приклади та вправи побудовані на реаліях воєнного часу, досвіді перебування в окупації, втраті контролю над життєвими обставинами. Це забезпечує актуальність програми та її безпосередню практичну цінність. Учасники отримують не абстрактні поради, а конкретні інструменти, які можна застосувати в повсякденному житті.

З урахуванням викладених вище принципів реалізації програми, її змістова частина (Додаток 3) структурована у вигляді низки тематичних занять, спрямованих на поступове включення учасника у процес самостереження, емоційної регуляції, осмислення власного досвіду і зміцнення психологічної гнучкості. Кожна сесія з таблиці 3.1 має чітко окреслену цільову спрямованість і відповідає певному етапу психокорекційної роботи: від виявлення емоційних труднощів, пов'язаних з

проживанням невизначеності, до формування нових моделей поведінки, що сприяють ефективному прийняттю рішень у критичних умовах.

Заняття поєднують методи когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, ресурсно-орієнтованих технік, а також групової рефлексії, що дає змогу активізувати внутрішні опори, знижувати тривожність і підвищувати суб'єктивне відчуття контролю. Побудова програми базується на принципах безпечного включення, варіативності та поступовості, що особливо важливо в роботі з учасниками, які мають досвід травматичних подій або тривалого перебування в умовах нестабільності.

Запропонована структура є гнучкою: її тривалість, наповнення окремих блоків або форма проведення можуть адаптуватися до потреб конкретної групи, ступеня емоційної готовності та особливостей контексту.

3.2. Оптимізація механізму адаптації особистості в умовах невизначеності

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження та попередній теоретичний аналіз, було сформовано модель чинників, що сприяють посиленню психологічної стійкості особистості в умовах невизначеності. Основними з них виявилися: наявність конструктивного світогляду та оптимістичних настанов, підтримка соціального оточення, здатність до самопроекування, усвідомлене ставлення до себе, а також наявність особистісно значущих цілей і смислів (рис. 3.1).

Пояснюючи значущість кожного з цих чинників, варто зазначити, що особи з вираженим раціональним оптимізмом зазвичай демонструють впевненість у майбутньому, сприймають труднощі як тимчасові та такі, що піддаються вирішенню. Ця внутрішня установка слугує ресурсом для прийняття зважених рішень навіть у ситуаціях невизначеності. Другою важливою складовою є соціальні зв'язки: особи, які мають надійну мережу підтримки (родину, друзів, професійне оточення), виявляють кращу здатність

до адаптації, бо можуть ділитися досвідом, отримувати емоційну підтримку, а також — приклади успішних стратегій подолання труднощів.



Рис.3.1. Модель механізму адаптації особистості в умовах невизначеності

Здатність до самопроєктування, тобто уявне планування свого життєвого шляху та побудова бачення власного майбутнього, також слугує адаптаційним ресурсом. Такі особистості зазвичай керуються внутрішнім проєктом, мають уявлення про себе в майбутньому, про бажаний стиль життя та основні кроки для його досягнення. Вони здійснюють свідомий вибір цілей, які відповідають їхнім цінностям, інтересам і особистісному сенсу.

Не менш важливою є здатність до самоствавлення — усвідомлення власної цінності, сильних і слабких сторін, формування реалістичного образу себе. Це забезпечує не лише емоційне врівноваження, а й точнішу оцінку власних ресурсів у процесі прийняття рішень. Адекватне самоствавлення дозволяє особистості будувати конструктивні міжособистісні стосунки, прогнозувати соціальну ефективність своїх дій та уникати надмірних очікувань чи самозвинувачення у випадку невдач.

Особливе значення у моделі адаптації мають особистісно значущі цілі та смисли. Наявність таких орієнтирів дозволяє людині зберігати внутрішню цілісність і послідовність дій навіть у нестабільному середовищі. Відчуття

причетності до значущої справи, наявність життєвого покликання, внутрішнього сенсу в діяльності — це ті чинники, які забезпечують енергетичну та моральну підтримку в умовах тривалого стресу чи невизначеності.

Таким чином, оптимізація адаптації особистості в нестабільному середовищі можлива завдяки розвитку внутрішніх і зовнішніх ресурсів — від зміцнення позитивного самосприйняття та світогляду до підтримки соціальних зв'язків і побудови особистісно значущої мети. Ці чинники, діючи у взаємозв'язку, формують психологічну основу ефективного функціонування особистості в умовах постійних змін і життєвих викликів.

Запропонована модель стійкості психологічного функціонування особистості розглядається як цілісна система позитивних властивостей, що виконують роль адаптаційного ресурсу в умовах життєвої невизначеності. Йдеться про здатність зберігати психічну рівновагу, регулювати емоційний стан та продовжувати цілеспрямовану активність навіть після глибоких стресових переживань. Особистості, які володіють такою стійкістю, демонструють вищу ефективність у подоланні викликів, пов'язаних з повсякденним напруженням, конфліктними подіями в особистісній чи професійній сфері, впливом соціальних потрясінь, а також — екстремальними умовами, зокрема, пов'язаними з війною.

На основі концептуальних напрацювань К. Черрі, можна виділити низку психологічних рис, що забезпечують внутрішню адаптаційну стійкість особистості. По-перше, це настановлення на виживання, або так званий «менталітет уцілілого»: така людина сприймає себе як здатну витримати навіть найтяжчі обставини і не зупиняється, доки не подолає труднощі. По-друге, значущу роль відіграє здатність до емоційної регуляції. Особа не заперечує наявності сильних емоцій, зокрема страху, гніву або печалі, проте сприймає їх як тимчасові й контрольовані стани, які можна врівноважити завдяки внутрішньому зосередженню та цілеспрямованості.

Ще однією важливою характеристикою є розвинене відчуття контролю над власним життям. Такі люди демонструють переважно внутрішній локус контролю, вважаючи, що результати їхніх дій залежать насамперед від них самих. Це підвищує їхню відповідальність за власний вибір та зміцнює здатність приймати рішення навіть в умовах непередбачуваних змін. Важливим є й розвиток навичок раціонального вирішення проблем. Зіткнувшись із труднощами, ці особистості аналізують ситуацію, прогнозують наслідки та шукають дієві шляхи подолання кризи.

Варто також підкреслити роль доброзичливого ставлення до себе. Люди з високим рівнем особистісної стійкості схильні до самоприйняття, що дає їм змогу знижувати рівень внутрішньої критики, зберігати самоцінність і не втрачати віру у власні сили навіть у разі помилок чи невдач. Нарешті, один із ключових компонентів стійкого психологічного функціонування — це наявність емоційно значущих соціальних зв'язків. Такі особи не ізолюються в кризових ситуаціях, а навпаки — відкриті до звернення по допомогу, вміють користуватися ресурсами соціальної підтримки та створюють навколо себе середовище, в якому взаємодія базується на довірі та співчутті.

Сумарно ці риси утворюють психологічну основу здатності особистості адаптуватися до середовища, що швидко змінюється, зберігати цілісність свого внутрішнього світу, долати вплив дестабілізуючих обставин та будувати продуктивні моделі поведінки у ситуаціях невизначеності.

Спираючись на теоретичні напрацювання та результати проведеного емпіричного дослідження, можемо визначити низку ефективних напрямів розвитку особистості, які сприяють посиленню її адаптаційного потенціалу в умовах невизначеності. Особливо ці підходи є актуальними для осіб, чий рівень внутрішньої стійкості є недостатньо сформованим або зниженим через пережиті травматичні події. Запропоновані методи можуть стати основою для розвитку здатності до конструктивного подолання складних ситуацій.

Одним із перших кроків є формування позитивного бачення майбутнього, тобто візуалізація бажаного результату. Люди, які вміють чітко уявити власний успіх, мають більше шансів досягнути поставлених цілей, оскільки орієнтованість на конкретний результат активізує внутрішні ресурси. Це не про ілюзії, а про реалістичне формулювання того, що є досяжним уже зараз. У нестабільних умовах важливо періодично переосмислювати критерії успіху, адаптуючи їх до нових обставин.

Не менш важливою є робота над зміцненням самооцінки. Особи з адекватним рівнем самооцінки більш стійкі до зовнішніх впливів і здатні конструктивно діяти в критичних обставинах. Важливо навчитися визнавати власні сильні сторони, оцінювати внесок у спільну справу та фіксувати моменти, коли вдалося подолати складнощі. Усвідомлення власної цінності знижує вплив деструктивної самокритики та підвищує емоційну врівноваженість.

Третій напрям пов'язаний із розвитком почуття ефективності. Уміння впливати на власне життя, думки та поведінку — критично важлива складова внутрішньої стійкості. Особистість, яка розуміє, що її дії мають значення, навіть у кризових умовах, демонструє вищу психологічну витривалість. Важливо навчитися помічати позитивні відгуки з боку інших і використовувати їх як підсилення впевненості, а конструктивну критику — як джерело розвитку.

Оптимізм також відіграє значну роль. Це не наївна віра в краще, а здатність бачити можливості у складних умовах, переосмислювати труднощі як тимчасові, а не фатальні. Такий підхід допомагає активізувати мобілізаційні ресурси психіки. Якщо особа схильна до песимістичного погляду, корисним буде звернення до концепції навчуваного оптимізму, яку запропонував Мартін Селігман. Вона полягає у формуванні нових способів інтерпретації подій, заснованих на внутрішній надії та відповідальності.

Ще одним ключовим компонентом є навички керування стресом. Йдеться про здатність діяти ефективно, навіть перебуваючи в емоційно

напружених обставинах. Це передбачає як емоційну саморегуляцію, так і впевненість у здатності впоратися з труднощами. У критичних умовах саме ця здатність дозволяє зберігати стабільність, підтримувати інших, не втрачати цілей та продовжувати рух уперед. Таким чином, розвиток адаптивної стійкості особистості — це багаторівневий процес, що включає зміцнення самооцінки, формування позитивного бачення майбутнього, розвиток самомотивації та емоційної регуляції, а також здатності до раціонального переосмислення власного досвіду. Всі ці чинники у взаємозв'язку формують основу для свідомого й ефективного функціонування в ситуаціях невизначеності.

Важливим кроком у зміцненні адаптаційного потенціалу є усвідомлення особистістю власного типу реагування на невизначеність та його наслідків. Це дає змогу не лише краще зрозуміти себе, а й обрати найбільш ефективну поведінкову стратегію.

Одним із ключових умінь, що формують психологічну стійкість, є здатність до гнучкого прийняття рішень. Люди, які зберігають здатність аналізувати ситуацію навіть під тиском емоцій або стресових факторів, можуть не лише змінити сприйняття подій, а й адаптувати свою поведінку відповідно до нових обставин. Прийняття рішень потребує активної позиції: замість уникнення — дієвість, замість пасивності — ініціативність. Особи, які звикли довіряти власним судженням і розуміють, що кожне рішення може змінюватися з часом, мають більше шансів ухвалювати ефективні рішення в нестабільних умовах. Як зазначають J. Clarke та J. Nicholson, двоетапна модель аналізу власного стилю прийняття рішень передбачає визначення ступеня схильності до уникнення проблем, а також характер підходів, що використовуються під час самого процесу прийняття. Набуття особистого досвіду, формування впевненості в собі та здатність звертатися по підтримку — важливі складники цього механізму.

Не менш значущим є усвідомлення цінності звернення по допомогу. Людина, що розуміє, коли і до кого звернутись у складних життєвих

обставинах, демонструє вищу гнучкість і соціальну включеність. Це вміння базується на довірі до інших, усвідомленні меж власних ресурсів і здатності підтримувати ефективну міжособистісну взаємодію.

У складних життєвих обставинах також особливого значення набуває навичка конструктивного вирішення конфліктів. Для цього потрібне вміння чути іншу сторону, адаптувати стиль спілкування залежно від ситуації та обирати таку модель поведінки, яка сприятиме досягненню бажаного результату. Конфліктна взаємодія, що не супроводжується ворожістю або замиканням, дає змогу знизити внутрішню напругу та зберегти функціональність соціальних зв'язків навіть у стресових ситуаціях.

Необхідним елементом формування адаптаційної стійкості є також навчання через життєвий досвід. Особи, які здатні щоденно рефлексувати прожите, осмислювати виклики та виводити з них уроки, поступово накопичують адаптивний ресурс. Такий підхід до життя передбачає гнучкість, відкритість до змін і готовність розглядати труднощі як джерело внутрішнього зростання.

Зрештою, важливою умовою ефективної адаптації залишається автентичність. Людина, яка прагне розвиватися в гармонії зі своїми цінностями, переконаннями й уявленнями про себе, має більше внутрішньої енергії для подолання труднощів. Намагання стати тим, ким не є, найчастіше призводить до внутрішнього конфлікту та виснаження, тоді як самоприйняття та збереження ідентичності виступають додатковими захисними чинниками.

Підсумовуючи, можна стверджувати: кожен випадок реагування на життєві труднощі є унікальним, оскільки кожна людина має власні ресурси, життєвий досвід і психоемоційний фон. В умовах невизначеності повністю уникнути стресу неможливо, однак цілком реально зберегти психічне здоров'я шляхом розвитку особистісної стійкості, гнучкості мислення, активної життєвої позиції та залучення соціальної підтримки.

3.2 Особливості професійного консультування в умовах невизначеності

У професійному консультуванні в умовах невизначеності ключовим є усвідомлення того, що процес прийняття рішень особистістю не обмежується раціональним вибором одного з декількох варіантів. Це передусім прояв особистісної активності, що формується на перетині індивідуального досвіду, ціннісних орієнтацій, мотиваційної структури та внутрішньої готовності до змін. Кожне рішення, що стосується професійного шляху чи життєвої перспективи, є своєрідним актом внутрішньої організації, в основі якого лежить цілісність психологічної системи особистості.

У рамках консультування важливо враховувати, що рішення виникає не як миттєва реакція, а як результат тривалого і багатоступеневого внутрішнього процесу, де стадія «визначення» або «вирішення» відіграє критичну роль. Саме в цьому просторі відбувається формування критерію вибору: осмислення значущих обставин, прояснення можливостей та наслідків, визначення того, які дії є прийнятними з точки зору особистих переконань, цілей і психологічного ресурсу.

Для професійного консультанта важливо не зводити роботу лише до спрямування клієнта до логічно обґрунтованого варіанта дій. Значно продуктивніше – допомогти людині пройти стадію внутрішнього вирішення: усвідомити власні потреби, ресурси, страхи й прагнення, щоб майбутнє рішення стало не просто реакцією на зовнішні обставини, а виявом зрілого й відповідального особистісного вибору. Таким чином, у професійному консультуванні рішення розглядається не як початкова точка, а як завершення одного і перехід до нового етапу особистісного шляху.

У контексті професійного консультування в умовах невизначеності важливо розглядати процес прийняття рішення як складну внутрішньоособистісну систему, що функціонує на основі інтеграції низки психологічних ресурсів. Така система є не лише способом реагування на зовнішні подразники, а й механізмом активного перетворення дійсності, у

якому особистість залучає власні можливості до зміни, осмислення або переосмислення наявної ситуації. Вона дозволяє людині не просто пристосовуватися до обставин, а й брати участь у їх конструктивній зміні – через оцінювання, інтерпретацію й прогнозування варіантів розвитку.

У структурі цієї системи доцільно виокремити три ключові функціональні блоки, кожен із яких забезпечує важливий рівень регуляції професійного або життєвого вибору. Перший – блок особистісних компонентів – включає індивідуальні риси, що відповідають за усвідомлення ситуації, формування альтернатив і вибір напрямку дій. Другий – блок взаємодії із середовищем – пов'язаний із стратегіями реалізації прийнятого рішення, його оцінкою та прогнозуванням наслідків. Третій – блок рішучості – відповідає за доведення рішення до реалізації, внутрішню цілеспрямованість, готовність долати бар'єри та не відступати в умовах тиску чи сумнівів.

З погляду консультативної практики особливу увагу слід звертати на взаємодію між цими блоками. Наприклад, вольовий компонент підтримує внутрішню активність у подоланні труднощів, емоційний – формує емоційне забарвлення життєвої ситуації, дозволяє ідентифікувати її як важливу або небезпечну, а мотиваційний – забезпечує енергетичне підґрунтя для дії. Когнітивна складова, натомість, надає логічної структури вибору, а соціальний досвід виступає джерелом зразків реагування.

Для фахівця-психолога, який працює в умовах невизначеності, важливо не лише підтримати клієнта в усвідомленні наявної ситуації, а й допомогти йому активізувати усі структурні блоки системи прийняття рішень. Саме такий підхід дозволяє не просто полегшити вибір, а сформувати здатність особистості конструктивно взаємодіяти з непередбачуваними викликами, зберігаючи контроль, гнучкість і відповідальність за власний шлях.

У процесі професійного консультування, що відбувається в контексті невизначеності, надзвичайно важливо враховувати специфіку функціонування когнітивного блоку особистості клієнта. Цей компонент

забезпечує аналітичну обробку зовнішніх і внутрішніх даних, дозволяючи людині зберігати раціональність у ситуаціях, що характеризуються підвищеною складністю, неясністю або ризиком. У консультативній практиці саме когнітивна складова відіграє провідну роль у структуризації ситуації вибору, виявленні нестачі інформації, ідентифікації потенційних перешкод та оцінці доступних ресурсів. Завдяки раціональній оцінці ефективності можливих рішень, особистість не лише активізується, але й краще усвідомлює потенційні наслідки свого вибору.

Мотиваційний компонент у межах системи професійного прийняття рішень виконує функцію цілеспрямованості та енергетичної підтримки дії. Його завдання полягає у внутрішньому регулюванні спонукань, які лежать в основі прагнення до вибору і реалізації оптимального варіанта поведінки. Особливо в умовах соціально-психологічного тиску чи екстремального середовища, мотивація набуває якості ресурсу, що допомагає утримувати напрямок руху навіть за відсутності чітких зовнішніх орієнтирів.

Соціальний досвід особистості — ще один критично важливий ресурс, який фахівець має враховувати в консультуванні. Він акумулює сформовані упродовж життя знання, навички, особисті сценарії та моделі поведінки у ситуаціях вибору. Цей досвід виконує кілька функцій. Зокрема, функція збереження передбачає збереження ефективних моделей поведінки, які можуть бути актуалізовані у подібних ситуаціях. Функція відображення дозволяє використовувати досвід, здобутий у процесі соціалізації, зокрема в умовах прийняття рішень, що мають екзистенційний характер. Функція накопичення проявляється у формуванні типових патернів дій — способів вирішення задач, що повторюються, подолання конфліктів або навичок реагування у складних ситуаціях.

Особливого значення цей компонент набуває в консультуванні осіб, що пережили травматичні події або знаходяться в стані професійної кризи. Адже в таких випадках рішення часто доводиться приймати в умовах невизначеного розвитку подій, де присутні випадкові, хаотичні або

нестабільні фактори. Соціальний досвід дозволяє особистості економити психічні ресурси, активуючи автоматизовані моделі дій, особливо в рутинних чи побутових ситуаціях, що знижує загальне навантаження на систему прийняття рішень.

У такий спосіб консультування в умовах невизначеності має передбачати глибоку діагностику не лише зовнішніх запитів клієнта, а й особливостей функціонування його внутрішніх систем — когнітивної, мотиваційної, емоційної та досвідової. Тільки така інтеграція дозволяє підтримати особистість у прийнятті рішень, що відповідають її цінностям, потребам і реальним можливостям.

У структурі психологічної підтримки особистості, яка опиняється в умовах невизначеності, важливу роль відіграє блок компонентів, пов'язаних із взаємодією зі зовнішнім середовищем. У професійному консультуванні саме цей блок дає змогу глибше зрозуміти, як особистість організовує реалізацію прийнятих рішень, адаптується до змін та оцінює наслідки своїх дій. Його операціональна складова відповідає за виявлення джерел напруження у ситуації вибору, визначення способу реагування на виклики й реалізацію стратегії поведінки. Чим вищий рівень розвитку цього компоненту, тим менш дезорганізуючим виглядає вплив невизначеності для людини. Адже сформовані навички стратегічної поведінки знижують суб'єктивне відчуття загрози та дозволяють зберігати конструктивний контроль у складних професійних обставинах.

Результативна складова цього блоку зосереджена на забезпеченні продуктивності рішення, його суб'єктивної значущості, ціннісної відповідності та ефективності з точки зору досягнення бажаних результатів. У професійному консультуванні саме ця частина дозволяє особистості усвідомити власну здатність приймати рішення, що мають стійку реалізацію в динамічному середовищі. Йдеться не лише про прийняття рішень, а й про відстеження того, якою мірою вони підтримують психологічну стабільність особистості та відповідають її ціннісним орієнтирам.

Не менш значущим у цій системі є блок рішучості, який відіграє роль регуляторної системи. Його структурними елементами є: налаштованість на вибір, здатність до мудрого оцінювання ситуації, стійкість у просуванні до рішення та внутрішня активність (ергичність). У практиці консультування цей блок дозволяє з'ясувати, наскільки особистість готова не просто мислити про вибір, а й брати на себе відповідальність за нього, активізувати власні ресурси, витримувати напруження та втілювати обраний шлях у конкретні дії.

Особливу увагу в процесі консультування слід приділяти джерелам, з яких походять рішення. Їх можна умовно поділити на три категорії: зовнішні (тобто ті, що формуються під впливом обставин життєдіяльності й сприймаються як важливі); соціально-психологічні (пов'язані з міжособистісними та груповими взаємодіями); внутрішні, що відображають особистісні властивості, установки, переконання та уявлення індивіда.

Таким чином, професійне консультування в умовах невизначеності передбачає глибоке усвідомлення консультантом того, що система прийняття рішень є не ізольованим актом, а комплексною динамічною системою, яка поєднує в собі когнітивні, емоційні, мотиваційні, соціальні й поведінкові елементи. Відповідно, зміна зовнішніх обставин може активізувати певні психологічні властивості особистості, які стануть провідними в момент ухвалення рішень. Це вимагає від фахівця гнучкості в підходах, вміння працювати із системними утвореннями та здатності підтримати клієнта у формуванні стабільного, відповідального та реалістичного вибору.

Завдяки вимірюваності окремих компонентів цієї системи, вони можуть бути використані як практичні індикатори у технологіях професійного консультування — як для оцінки стану клієнта, так і для побудови індивідуального плану підтримки або розвитку. Це відкриває нові можливості для надання персоналізованої допомоги у складних ситуаціях вибору, пов'язаних із невизначеністю, професійними трансформаціями або екзистенційними кризами.

Висновки до розділу 3

У межах третього розділу було розроблено і представлено комплексну систему психологічної підтримки особистості у процесі прийняття рішень в умовах соціально-психологічної напруги та екстремальних ситуацій. Центральне місце в цій системі посіла корекційна програма «Баланс відповідальності», побудована на основі інтеграції когнітивно-поведінкового та арт-терапевтичного підходів. Запропоновані заняття були спрямовані на зниження тривожності, посилення внутрішніх опор, розвиток саморефлексії та формування адаптивних моделей реагування. Важливо, що програма враховує специфіку життєвих викликів у нестабільному соціальному середовищі й орієнтована на практичне застосування отриманих навичок, що свідчить про її прикладну цінність і адаптивність до умов реального життя.

У межах аналізу адаптаційного потенціалу особистості в умовах невизначеності було здійснено розгортання концептуальної моделі, в основі якої — ідея взаємодії між когнітивними, емоційними та мотиваційними компонентами. Було продемонстровано, що адаптація не є суто реактивним процесом, а включає активну трансформацію ставлення до ситуації та мобілізацію особистісних ресурсів. Зокрема, висвітлено роль рішучості, внутрішньої стійкості та готовності до дій як ключових психічних характеристик, що дозволяють успішно долати стан невизначеності. Таким чином, адаптація у цьому контексті розглядається не як механічне пристосування, а як складний динамічний процес, у якому відображається рівень психологічної зрілості й суб'єктності особистості.

Особливу увагу було приділено професійному консультуванню як одному з ефективних способів підтримки осіб, які стикаються з необхідністю ухвалювати складні рішення в умовах нестабільності. Було встановлено, що професійне консультування в таких умовах вимагає орієнтації не лише на інформування чи поради, а на глибоке розкриття внутрішніх мотивацій клієнта, його ціннісних орієнтирів і психологічних ресурсів. Такий підхід дозволяє консультанту виступати не у ролі "вирішувача проблем", а як

фасилітатор процесу особистісного осмислення й автономного вибору. У цьому контексті професійне консультування набуває не лише корекційного, а й превентивного значення, запобігаючи деструктивним реакціям на невизначеність та сприяючи розвитку самостійності у прийнятті рішень.

Загалом, результати третього розділу свідчать про важливість багаторівневої психопрофілактики у роботі з особами, що стикаються з високим рівнем психологічного навантаження та мають потребу у прийнятті життєво значущих рішень. Реалізовані рекомендації можуть стати ефективним інструментом як у межах індивідуальної психологічної допомоги, так і в організаційно-груповому форматі.

ВИСНОВКИ

У ході теоретичного аналізу проблематики прийняття рішень в умовах невизначеності було виявлено, що процес вибору в нестабільних ситуаціях є складною психічною діяльністю, яка охоплює когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти й відображає глибокі особистісні механізми. Умови невизначеності активізують внутрішні регулятори, пов'язані з досвідом, уявленнями про власну ефективність, рівнем саморефлексії та здатністю до передбачення можливих наслідків. Рішення у складних, неоднозначних обставинах постають не як раціональні акти у вузькому сенсі, а як результат інтеграції логіки, інтуїції, цінностей і попереднього життєвого досвіду.

Аналіз наукових джерел дозволив дійти висновку, що здатність особистості діяти в умовах невизначеності значною мірою визначається її внутрішньою організованістю, рівнем сформованості самостійності, гнучкості мислення та толерантності до нестабільності. Були виявлені ключові психологічні чинники, що впливають на ефективність прийняття рішень, зокрема: установка на контроль, самооцінка, рівень тривожності, сформованість цілей, ціннісні орієнтири та стратегічне мислення. Підкреслено, що чим вище рівень усвідомлення власної участі в побудові реальності, тим більш обґрунтованими та адаптивними є прийняті рішення.

Крім того, теоретичне опрацювання дало змогу розкрити динамічну природу невизначеності як психологічного контексту, що не лише викликає тривогу, а й стимулює особистісне зростання. Прийняття рішень у таких умовах несе в собі потенціал для формування нових стратегій подолання, розвитку відповідальності, підвищення суб'єктності та життєстійкості особистості. Отже, розуміння психологічних механізмів прийняття рішень у невизначених обставинах вимагає комплексного міждисциплінарного підходу, який враховує як індивідуальні особливості, так і соціокультурні виклики сьогодення.

У межах методологічно-емпіричного блоку дослідження було реалізовано комплексне вивчення психологічних характеристик осіб, які

приймали рішення в умовах невизначеності, спричиненої травматичним досвідом — зокрема, перебуванням в окупації. В результаті порівняльного аналізу між експериментальною групою та контрольною групою було виявлено низку істотних відмінностей, які засвідчили значний вплив стресогенних подій на психоемоційний стан, внутрішні механізми прийняття рішень та здатність особистості адаптуватися до змін.

Зокрема, було виявлено, що у респондентів із досвідом травматичних ситуацій рівень тривожності та депресії є помітно вищим, що свідчить про порушення емоційної регуляції та зниження внутрішньої стабільності. При цьому симптоми ПТСР зафіксовано на субклінічному рівні, що вказує на латентну форму впливу травматичного досвіду. Водночас результати дослідження за шкалою стабільності психічного здоров'я продемонстрували зменшення відчуття благополуччя у представників експериментальної групи, порівняно з контрольною, що підтверджує наявність порушень у сфері емоційного самопочуття.

Особливу увагу було приділено дослідженню інтолерантності до невизначеності за методикою С. Баднера, що безпосередньо відображає ключовий об'єкт дослідження. Встановлено, що у представників експериментальної групи значно частіше спостерігається високий рівень дискомфорту при зіткненні з новими, складними чи нероз'ясненими ситуаціями, що свідчить про підвищену сенситивність до нестабільності середовища. Ці показники мають вагомe значення в контексті професійного функціонування, оскільки впливають на стратегії поведінки, прийняття рішень і загальну адаптацію до динамічних соціальних умов.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про наявність виражених закономірностей у поведінкових проявах осіб, які перебували в умовах соціально-психологічного напруження. Встановлено, що пережита травма призводить до послаблення здатності до конструктивного вибору, що виявляється в емоційній нестабільності, зниженні рівня толерантності до невизначеності та послабленні психічного

благополуччя. Це вказує на необхідність цілеспрямованого впливу на психологічні механізми саморегуляції, підвищення стресостійкості й розвитку адаптивних стратегій.

У третьому розділі були сформульовані практичні рекомендації щодо покращення процесу прийняття рішень в умовах соціально-психологічної напруги та екстремальних життєвих ситуацій. На основі аналізу емпіричних результатів розроблено психокорекційну програму «Баланс відповідальності», спрямовану на розвиток емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності та депресивності, а також зміцнення здатності до конструктивного вибору в умовах невизначеності. Програма реалізована через інтеграцію когнітивно-поведінкового підходу та арт-терапії, що дало змогу створити безпечне середовище для психологічного відновлення та активізації внутрішніх ресурсів учасників.

Також були систематизовані ключові чинники адаптації особистості в умовах невизначеності, серед яких провідне місце посідають соціальні зв'язки, здатність до самопроєктування, життєві цілі та осмисленість власного досвіду. Ці фактори забезпечують гнучкість реагування в кризових ситуаціях і відіграють роль у формуванні стійких рішень, що ґрунтуються на усвідомленні власних пріоритетів і можливостей.

В рамках дослідження було запропоновано власну модель адаптації, яка окреслює шість базових складових: оптимізм, соціальні контакти, самопроєктування, самосприйняття, наявність цілей та глибоко усвідомлених смислів. Саме ці елементи, у взаємозв'язку один з одним, утворюють гармонійну структуру особистісної стійкості. Вони функціонують як внутрішні опори, що дозволяють не лише протистояти зовнішньому тиску, а й зберігати внутрішню рівновагу, впевненість у виборі та перспективне бачення майбутнього. Оптимізація адаптаційного механізму на основі запропонованої моделі сприяє підвищенню толерантності до невизначеності й запобігає деструктивному впливу психологічного напруження на процес вибору.

У межах дослідження також було визначено ключові особливості професійного консультування в умовах невизначеності. Зокрема, підкреслено важливість врахування індивідуального досвіду клієнта, рівня стресостійкості, попередніх рішень у складних умовах та соціального контексту.

Професійна допомога має бути спрямована як на підтримку в конкретній ситуації, так і на формування стабільних механізмів самоусвідомлення, рішучості та автономності у прийнятті життєвих рішень. Відтак, результати дослідження створюють підґрунтя для подальших розробок впровадження психологічного супроводу в роботі з особами, які мають досвід травматичних подій і стикаються з високим рівнем невизначеності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айві А. Цілеспрямоване інтерв'ювання і консультування: сприяння розвитку клієнта / Пер. з англ. О. Абесонової. Навч. посібник. Київ: Сфера, 1998. 342 с.
2. Артемов В. Ю., Сингаївська І. В. Особливості процесів прийняття рішень в умовах невизначеності. Вчені записки Університету "КРОК". 2022. № 1 (65). С. 149–162. URL: <http://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/491/518>.
3. Артемов В. Ю., Сингаївська І. В. Особливості процесів прийняття рішень в умовах невизначеності. Вчені записки Університету «КРОК». 2022. № 1(65). С. 149–163.
4. Виготський Л. С. Мислення і мова / Л. С. Виготський ; пер. з рос. – Київ : Видавництво «Радянська школа», 1982. – 287 с.
5. Готовська А.В. Моделі прийняття рішень в умовах різних видів невизначеності та в умовах ризику. м. Харків. С. 43–44. URL: http://knukim.edu.ua/wp-content/uploads/2022/07/ITSKS_2022.pdf#page=44.
6. Гура Г. Н. Толерантність до невизначеності як чинник ухвалення рішень та стресової адаптації керівників бізнесу. Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки. 2023. № 2. С. 39–49.
7. Джонс Д. Н., Полсон Д. А. Макіавеллізм як риса особистості: огляд досліджень / Д. Н. Джонс, Д. А. Полсон // Журнал прикладної психології. – 2011. – Т. 96, № 1. – С. 1–25.
8. Дискурсивне конструювання досвіду у контексті розвитку особистості: монографія / [Н. В. Чепелева, М. Л. Смульсон, С. Ю. Рудницька, О. В. Зазимко та ін.]; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 194 с. ISBN 978-617-7745-14-2. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731506/>

9. Дьорнер Д. Логіка невдач: розпізнавання та уникнення помилок у складних ситуаціях / Д. Дьорнер ; пер. з англ. – Київ : Наш Формат, 2020. – 240 с.
10. Елліс А. Гуманістична психотерапія: раціонально-емоційний підхід / А. Елліс ; пер. з англ. – Київ : Видавництво «Основи», 2000. – 256 с.
11. Зарецька О. О. Життєва ситуація і особистісний розвиток: методологічні аспекти проблеми : Соціально-психологічні чинники взаємодії суспільства та освіти: Матеріали методологічного семінару НАПН України 17 листопада 2010 року : Зб. матеріалів / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Інтерпрес ЛТД, 2010. С. 471–478.
12. Зарецька О. О. Особистість у ситуаціях зовнішньої і внутрішньої невизначеності: психологічний аналіз / О. О. Зарецька // Психологічний часопис Національного університету імені В.Н. Каразіна. – 2023. – № 1. – С. 24–34. – Режим доступу: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/1_2023.pdf
13. Зімбардо Ф. Ефект Люцифера: чому хороші люди чинять зло / Ф. Зімбардо ; пер. з англ. Л. Шерстюка. – Київ : Книжковий Лев, 2017. – 584 с.
14. Ізюмцева Н. В., Мусенко О. В. Прийняття рішень в умовах невизначеності. Харків. URL: <https://isg-konf.com/>
15. Канеман Д. Мислення швидке й повільне / Д. Канеман ; пер. з англ. М. Яковлева. – Київ : Наш Формат, 2022. – 480 с.
16. Кендрік Д., Грішкевичус В. Раціональна істота: як еволюція зробила нас розумнішими, ніж ми думаємо / Д. Кендрік, В. Грішкевичус ; пер. з англ. – Київ : Наш Формат, 2018. – 304 с.
17. Козелецький Ю. Психологічна теорія рішень / Ю. Козелецький ; пер. з польської. – Київ : Наукова думка, 1984. – 503 с.
18. Колесник Л, Меркулов Р. Проблема прийняття рішень в умовах нечіткої інформації. Інформаційні системи та технології ICT-2020. С. 296–299.

19. Корнілова Т. В. Толерантність до невизначеності в контексті прийняття рішень / Т. В. Корнілова // Психологія: наука і практика. – 2018. – Т. 11, № 2. – С. 129–141.
20. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2021. Вип. 4. С. 51–55.
21. Леонтьєв Д. А. Психологія вибору. Частина 1. За межами раціональності / Д. А. Леонтьєв // Психологічний журнал. – 2014. – Т. 35, № 5. – С. 5–18.
22. Макіавеллі Н. Державець / Н. Макіавеллі ; пер. з італ. В. Шовкуна. – Київ : Основи, 2016. – 192 с.
23. Мещеряков Б. Г., Некрасова А. В. Макіавеллізм, брехня і правда в повсякденному житті / Б. Г. Мещеряков, А. В. Некрасова // Людина. – 2005. – № 6. – С. 87–95.
24. Назаретян А. П. Цивілізаційні кризи в контексті універсальної історії: синергетика – психологія – прогнозування / А. П. Назаретян. – Москва : Логос, 2001. – 320 с.
25. Поппер К. Відкрите суспільство та його вороги / К. Поппер ; пер. з англ. – Київ : Основи, 2001. – 864 с.
26. Рейберн Дж. М., Рейберн Л. Г. Взаємозв'язок між макіавеллізмом та типом А особистості та етичними орієнтаціями / Дж. М. Рейберн, Л. Г. Рейберн // Журнал ділової етики. – 1996. – Т. 15, № 11. – С. 1209–1219. Психологические исследования
27. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / за ред. Л. З. Сердюк. Київ–Львів : Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/729023/>
28. Собчик Л. Н. Психологія індивідуальності: теорія і практика психодіагностики / Л. Н. Собчик ; пер. з рос. – Київ : Вища школа, 2003. – 320 с.
29. Турбан В. В. Розвиток у першокласників здатності до спільної діяльності у ситуаціях невизначеності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07

- / В. В. Турбан ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Київ, 2001. – 18 с.
30. Флінн Т. Р. Екзистенціалізм: дуже короткий вступ / Т. Р. Флінн ; пер. з англ. – Львів : Видавництво Старого Лева, 2019. – 160 с.
31. Хілько С. О. Особистість у ситуації невизначеності: вибір і вирішення ситуації / С. О. Хілько // Психологія і особистість. – 2023. – № 1(45). – С. 144–157.
32. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості // Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. 2019. Т. 6. Вип. 15. С. 368–375. URL: http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/app_v6_i15.pdf#page=368
33. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727629/>
34. Чиханцова О. А., Гуцол К. В. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 128 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/732913/>
35. Ялом І. Екзистенціальна психотерапія / І. Ялом ; пер. з англ. Т. С. Дрabbкіної. – Київ : Клас, 2005. – 576 с.
36. António R. Damásio. The Strange Order of Things: Life, Feeling, and the Making of Cultures. Pantheon. 2018. 198 p.
37. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? // American Psychologist. 2004. № 59(1). P. 20–28. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
38. Clarke J., Nicholson J. Resilience: Bounce Back from Whatever Life Throws at You. UK : Crimson Publishing, 2010. 208 p.
39. Daniel Goleman. Focus: The Hidden Driver of Excellence. Harper. 2013. 389 p.

40. Daniel Kahneman. *Thinking, Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux. 2011. 345 p.
41. Eggen P. D., Kauchak D. *Educational psychology. Classroom connection*. – New York ; Toronto : Macmillan Publishing Company, 1992. – 692 p.
42. Heshmat Sh. *The 8 Key Elements of Resilience // Psychology Today*. 2020. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/202005/the-8-key-elements-resilience>
43. Hurley R. *What Is Resilience? Your Guide to Facing Life’s Challenges, Adversities, and Crises // Everyday Health*. 2020. URL: <https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/>
44. Lisa Feldman Barrett. *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*. Houghton Mifflin Harcourt. 2017. 268 p.
45. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. *The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work // Child Development*. 2000. № 71. P. 543–562.
46. Masten A. S., Best K. M., Garmezy N. *Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome // Development and Psychopathology*. 1990. № 2(4). P. 425–444. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
47. Morel E. *Die 7 Säulen der Resilienz*. Stefan Mähleke, 2021. 212 p.
48. Seligman M. *Learned Optimism*. New York, NY : Pocket Books, 1998.
49. Serdiuk L., Danyliuk I., Chykhantsova O. *Psychological factors of secondary school graduates’ hardiness // Social Welfare: Interdisciplinary Approach*. 2019. № 1. P. 93–103. DOI: <https://doi.org/10.21277/sw.v1i9.454>
50. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. *Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives // European Journal of Psychotraumatology*. 2005. № 5:1. DOI: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
51. Stricker K. *Resilience Training and Why It Is Important in the Workplace*. 2022. URL: <https://peakwellnessco.com/workplace-resiliencetraining/>

ДОДАТКИ

Додаток 1

Результати перевірки про достовірність різниці середніх на вибірках з розподілом, близьким до нормального, за допомогою t критерію Стьюдента

Опитувальник	Sig. (Levene's Test)	t	df	Sig. (2-сторонній)	Середня різниця	Стандарт на помилка	95% ДІ різниці (нижній)	95% ДІ різниці (верхній)
Опитувальник «Толерантність до невизначеності»	0.900	1.299	58	0.194	3.100	0.878	1.326	4.874
		3.530	40.669	0.001*	3.100	0.878	1.326	4.874
HADS	0.423	0.518	58	0.023	2.150	0.922	0.305	3.995
		2.478	44.801	0.017*	2.150	0.868	0.402	3.898
Місісіпський опитувальник	0.119	0.731	58	0.065	6.075	3.232	-0.395	12.545
		1.856	36.880	0.071	6.075	3.273	-0.557	12.707
Опитувальник психічного здоров'я	1.237	0.271	58	0.980	0.075	2.931	-5.792	5.942
		0.024	31.708	0.981	0.075	3.151	-6.345	6.495

* Примітка: При $p \leq 0,05$ результат є статистично значущим.

Додаток 2.

Достовірні зв'язки між показниками методик за показником рангової кореляції Спірмена в експериментальній групі досліджуваних

Показники	НАДС А (Тривожність)	НАДС D (Депресія)	Місісіпський опитувальник	Опитувальник суб'єктивного благополуччя
НАДС А (Тривожність)	Кореляція Спірмена	1.000	0.710**	-0.053
	Sig. (2-tailed)	.	0.000	0.747
НАДС D (Депресія)	Кореляція Спірмена	0.710**	1.000	0.098
	Sig. (2-tailed)	0.000	.	0.548
Місісіпський опитувальник	Кореляція Спірмена	-0.053	0.098	1.000
	Sig. (2-tailed)	0.747	0.548	.
Опитувальник стабільності психічного здоров'я	Кореляція Спірмена	-0.222	-0.322*	-0.265
	Sig. (2-tailed)	0.169	0.043	0.099

* Примітка: При $p \leq 0,05$, При $p \leq 0,01$

Плани занять до корекційної програми

Заняття 1. Знайомство. Простір довіри

Тривалість: орієнтовно 60 хвилин

Кількість учасників: 8–12 осіб

Матеріали: аркуші А4, маркери, фломастери, олівці, ватман або фліпчарт для правил

Рекомендований стиль проведення: підтримувальний, спокійний, нейтрально-дружній

Мета заняття:

- Створити психологічно безпечний простір, де учасники можуть відкрито висловлювати думки та емоції;
- Ознайомити групу з цілями програми «Баланс відповідальності», її логікою та очікуваними результатами;
- Сформувати позитивний перший досвід групової взаємодії;
- Активізувати індивідуальні ресурси через м'яке арт-опрацювання, пов'язане з темою підтримки та довіри.

Очікувані результати:

Після заняття учасники матимуть уявлення про формат і спрямованість програми, знатимуть імена інших учасників, відчуватимуть менше тривоги щодо відкритого самовираження. Формується основа групової довіри, початкове прийняття один одного та контакт з особистим ресурсом. Цей контакт стане важливою точкою опори у подальшому дослідженні тем невизначеності, відповідальності й внутрішнього вибору.

Структура заняття та використані методики:

1. Вступне коло

Ведучий коротко презентує себе, пояснює мету першого заняття і коротко окреслює загальну структуру програми. Робиться наголос на добровільності участі, дотриманні безпеки та конфіденційності.

Проводиться інтерактивна вправа-знайомство «Три факти»: кожен називає два правдиві й один вигаданий факт про себе, інші вгадують, що з цього — неправда. Це активізує комунікацію, знижує напругу, формує перші міжособистісні зв'язки.

2. Встановлення групових правил — «Декларація безпеки»

Група разом з ведучим формулює ключові правила, які допоможуть усім відчувати себе комфортно. Приклади правил: «Говоримо лише за себе», «Не перебиваємо», «Можна мовчати», «Все, що сказано в групі, залишається в групі». Правила фіксуються письмово та вивішуються на видноті, виступаючи символом спільної згоди.

3. Арт-вправа «Мій ресурс у складні моменти»

Кожен учасник малює або символічно зображає те, що допомагає йому залишатися на плаву у складних або тривожних ситуаціях. Це може бути людина, пейзаж, образ, тварина, колір, рух або слово.

Після завершення — м'яке обговорення: за бажанням учасники діляться своїми образами, описуючи, чому саме ця асоціація важлива. Присутнє право не коментувати або залишити малюнок приватним.

4. Рефлексивне завершення — «Враження і думки»

У колі кожен має змогу сказати кілька слів на завершення:

- Що запам'яталося?
- Що було важливим?
- Що було несподіваним або приємним?

Ведучий підводить підсумок, підкреслюючи цінність кожного висловлювання та важливість створеного простору.

Заняття 2. Розпізнавання невизначеності як стану

Тривалість: орієнтовно 60 хвилин

Кількість учасників: 8–12 осіб

Матеріали: аркуші А4, картки з твердженнями, фломастери, стікери, маркери, роздруківки з метафоричними образами

Рекомендований стиль проведення: аналітично підтримувальний, без тиску, із збереженням уважного контакту з учасниками

Мета заняття:

- Сприяти усвідомленню того, як кожен учасник відчуває та інтерпретує ситуації невизначеності;
- Виявити індивідуальні тригери, що викликають напругу в умовах відсутності контролю або чіткого прогнозу;
- Знизити суб'єктивну тривожність шляхом обговорення спільних переживань у групі;
- Підготувати ґрунт для подальшого опрацювання механізмів вибору та прийняття рішень в умовах стресу.

Очікувані результати:

Учасники навчаться розпізнавати власні реакції на невизначеність, усвідомлять, що їхній досвід поділяють інші. Це зменшить відчуття ізоляції та напруження, закладе основу для подальшої роботи з толерантністю до невизначених ситуацій і стратегіями подолання. Розпочнеться формування навичок внутрішнього аналізу: що мене лякає в невизначеності, що я можу з цим зробити.

Структура заняття та використані методики:

1. Вступне коло: «Як я почуваюся зараз?»

Учасники коротко діляться своїм внутрішнім станом, не аналізуючи — лише фіксуючи: “Сьогодні я — як... (метафора/настрій/стан)”. Це допомагає групі налаштуватися на спільну роботу, відчути поточну атмосферу.

2. Мозковий штурм «Що для мене означає невизначеність?»

На фліпчарт або ватман виносяться думки учасників: слова, асоціації, відчуття, образи. Можна використовувати стікери. Група разом створює «хмару уявлень», а ведучий допомагає структурувати: когнітивні реакції (думки), емоційні (страх, напруга), поведінкові (завмирання, хаотичні дії, уникання тощо).

3. Вправа «Ситуація без підказки»

Кожному учаснику пропонується картка з короткою описовою ситуацією невизначеності (наприклад: “Вам запропонували нову посаду, але подробиці невідомі”; “Ви не отримали відповідь на важливий запит” тощо). Завдання — письмово або усно описати свою першу реакцію, емоцію, уявний розвиток подій.

Група обговорює, наскільки подібні чи різні реакції і чому.

4. Арт-вправа «Образ невизначеності»

На аркуші кожен створює метафоричний малюнок, який уособлює для нього стан невизначеності. Це може бути туман, лабіринт, темна вода, порожнеча, механізм без контролю тощо.

Образ не обов’язково озвучувати — достатньо коротко підписати або за бажанням пояснити у колі: «Мій образ — це..., бо...»

5. Підсумкове коло: «Один важливий інсайт або спостереження сьогоднішнього заняття»

Учасники діляться тим, що було важливим або несподіваним, що запам’яталося, який досвід був для них найбільш значущим.

Заняття 3. Як ми приймаємо рішення в умовах стресу

Тривалість: орієнтовно 60 хвилин

Кількість учасників: 8–12 осіб

Матеріали: картки з варіантами рішень, аркуші А4, ручки, стікери, фліпчарт або дошка

Рекомендований стиль проведення: м’яко-структурований, із делікатною фасилітацією обговорення

Мета заняття:

- Допомогти учасникам усвідомити індивідуальні особливості прийняття рішень у ситуаціях невизначеності;
- Дослідити, як стрес, тиск або емоційне напруження впливають на якість рішень;
- Ідентифікувати типові когнітивні викривлення, що можуть заважати ефективному вибору;
- Стимулювати рефлексію щодо власного стилю прийняття рішень і можливостей його корекції.

Очікувані результати:

Учасники зможуть відстежити власні автоматизовані патерни поведінки в складних умовах, навчаться розпізнавати зовнішні та внутрішні фактори, що впливають на рішення, і сформулюють початкову базу для впровадження свідомих стратегій вибору. Це сприятиме зміцненню відчуття контролю над ситуацією.

Структура заняття та використані методики:

1. Розминка: вправа «Рішення за 10 секунд»

Ведучий зачитує серію коротких сценаріїв (наприклад: «Вам телефонують із невідомого номера», «На вулиці незнайомець просить допомоги», «У чаті повідомляють, що змінено умови вашої роботи»).

Учасники мають швидко обрати один із трьох варіантів дій або сформулювати власний. Потім коротко обговорюється, якого типу були реакції — імпульсивні, раціональні, захисні тощо.

2. Міні-лекція з елементами бесіди: «Що заважає нам приймати виважені рішення?»

Обговорюються поняття: когнітивні викривлення (катастрофізація, чорно-біле мислення, передбачення майбутнього тощо), роль емоцій у прийнятті рішень, дія стресу на зваженість.

Можна використати прості візуальні приклади на фліпчарті: «Як рішення змінюється залежно від рівня тривоги».

3. Групова вправа «Лабіринт вибору»

Кожен учасник отримує умовну ситуацію — наприклад: «Вам запропонували нову роботу в іншому місті», «Ваш близький просить грошей, але вам самому бракує ресурсів». Завдання — описати 3 можливих рішення, а потім проаналізувати:

- Що я відчуваю, коли думаю про кожен варіант?
 - Що мене зупиняє?
 - Що я втрачаю або виграю в кожному випадку?
- Обговорення в парах або міні-групах.

4. Коротка арт-вправа «Рішення — як...»

Учасники обирають метафору для власного стилю прийняття рішень: «Для мене рішення — це як...», наприклад: «стрибок у воду», «розвилка в лісі», «лабіринт із дзеркал».

Добровільне ділення та короткий аналіз: ця метафора більше про страх, контроль, спонтанність чи щось інше?

5. Рефлексивне завершення

Питання для підсумкового кола:

- «Що я зрозумів/ла про свій спосіб прийняття рішень?»
- «Що хочу спробувати змінити або дослідити глибше?»

Ведучий дякує учасникам за відкритість і підводить до наступної теми: як ми визначаємо свої межі, потреби та ресурси в умовах психологічного навантаження.

Заняття 4. Межі, потреби та відповідальність

Тривалість: орієнтовно 60 хвилин

Кількість учасників: 8–12 осіб

Матеріали: папір А4, кольорові маркери, стікери, шаблон «Мої межі», фліпчарт або дошка

Рекомендований стиль проведення: дбайливий, уважний до особистих меж, із підтримкою самодослідження

Мета заняття:

- Допомогти учасникам усвідомити власні психологічні межі та потреби;
- Розвинути навички розрізнення сфер особистої та чужої відповідальності;
- Навчити визначати сигнали порушення меж та конструктивно на них реагувати;
- Підсилити відчуття внутрішньої опори через визнання права на захист себе.

Очікувані результати:

Учасники зможуть краще орієнтуватися у власному емоційному просторі, навчаться розпізнавати, коли їхні потреби ігноруються або перебиваються чужими очікуваннями. Це сприятиме формуванню чіткіших меж у комунікації, зменшенню психологічного тиску, посиленню почуття гідності та впевненості у взаємодії з іншими в умовах стресу чи соціальної напруги.

Структура заняття та використані методики:

1. Розминка: вправа «Так або Ні»

Учасникам зачитуються твердження (наприклад: «Мені важко сказати “ні”, навіть коли мені незручно»; «Я часто відчуваю провину, якщо не допомагаю іншим»), і вони піднімають картку «так» або «ні». Ведучий коротко рефлексує: чи легко було відповідати? Чи є “правильні” відповіді? Які відчуття викликали ці твердження?

2. Міні-лекція «Поняття психологічних меж»

Ведучий у доступній формі пояснює, що таке особисті межі: фізичні, емоційні, часові, інформаційні тощо. Обговорюються типові порушення (нав'язування думки, контроль, обов'язок “відповісти за всіх”) та важливість усвідомлення своїх прав.

3. Практична вправа «Карта моїх меж»

Учасники отримують шаблон кола або будинку, який символізує їхній особистий простір. Усередині вписують те, що є особистим і недоторканим (час, тіло, думки, відчуття тощо), ззовні — що ззовні часто втручається (інформація, вимоги, чужі емоції).

Обговорення в парах: “Що мене здивувало?”, “Що найскладніше захистити?”, “Де мої межі тонкі?”.

Після — загальне обговорення поняття відповідальності: “За що я відповідаю, а що належить не мені?”

4. Арт-вправа «Мій особистий простір»

Учасники створюють символ, який зображає їхні психологічні межі: це може бути образ замку, купола, лінії горизонту тощо. Завдання — передати відчуття: де мій простір починається, як я його позначаю, кого впускаю, а кого — ні.

За бажанням — обмін думками: “Я хочу більше захищати...”, “Я дозволяю собі...”.

5. Завершення: рефлексивне коло «Я маю право...»

Кожен учасник завершує речення: “Я маю право...”, виголошуючи те, що хоче утвердити для себе (наприклад: “...відмовляти без пояснень”, “...захищати свій час”, “...ставити себе на перше місце”). Це закріплює позитивне самосприйняття та допомагає визнати власну цінність.

Заняття 5. Стрес і вибір: мої реакції в умовах тиску

Тривалість: орієнтовно 60 хвилин

Кількість учасників: 8–12 осіб

Матеріали: картки з варіантами реакцій, маркери, папір А4, шаблон «Мої реакції на стрес», дошка або фліпчарт

Рекомендований стиль проведення: стабілізуючий, помірно динамічний, орієнтований на ресурс

Мета заняття:

- Усвідомити власні типові стратегії поведінки у ситуаціях стресу та соціального тиску;
- Розрізнити автоматичні реакції та усвідомлений вибір у складних ситуаціях;
- Розвинути здатність відстежувати свої емоційні стани та підтримувати саморегуляцію під час кризи;
- Сприяти формуванню альтернативних, адаптивних способів реагування у ситуаціях невизначеності.

Очікувані результати:

Після заняття учасники зможуть краще розуміти, як саме вони поведуться у стресових умовах (боротьба, втеча, завмирання, догоджання), усвідомлять свої автоматизовані патерни, зможуть відстежувати фізіологічні та емоційні сигнали стресу. Це стане базою для подальшого самоконтролю та побудови ефективних способів реагування на психологічне навантаження.

Структура заняття та використані методики:

1. Вступ: Вправа «Я у стресі»

Учасникам пропонується згадати ситуацію сильного напруження або тиску та описати, що вони зазвичай роблять у такі моменти (мовчать, кричать, блокуються, діють тощо). Після цього відбувається обговорення в колі — які реакції повторюються, які викликають здивування.

2. Міні-лекція «Типи стресових реакцій»

Ведучий коротко презентує основні типи реакцій: "бий", "біжи", "завмири", "догодь", — з прикладами з повсякденного життя. Обговорюється, як ці реакції з'являються в момент вибору та як іноді обмежують свободу дій.

3. Вправа «Мої реакції на стрес»

Учасники отримують шаблон із 4-ма секторами, кожен з яких символізує тип реакції. У кожен сектор вписують власні приклади, коли діяли за кожним із цих сценаріїв (у побуті, на роботі, в небезпеці тощо).

Після — робота в парах: обмін досвідом, обговорення, який тип є найтипівішим і який найменш доступний.

4. Арт-вправа «Мій вибір під тиском»

Учасникам пропонується створити зображення або колаж із символом, що уособлює стійкість перед тиском. Це може бути образ якоря, скелі, дерева в бурю тощо. Після цього — коротке представлення: “Мій вибір — це...”, “Я хочу навчитися...”.

5. Підсумок: коло рефлексії «Що я забираю з собою?»

Кожен ділиться (словом або жестом), що відкрив про себе, що здивувало або надихнуло. Ведучий підтримує завершення, фокусуючи увагу на тому, що вибір — це навичка, яку можна тренувати навіть у найменших речах.

Заняття 6. Відповідальність і контроль: де проходять мої межі

Тривалість: орієнтовно 60 хвилин

Кількість учасників: 8–12 осіб

Матеріали: фліпчарт або дошка, стікери двох кольорів, шаблон кола впливу, аркуші А4, маркери

Рекомендований стиль проведення: структурно-рефлексивний, з елементами діалогічності

Мета заняття:

- Сприяти усвідомленню власних меж відповідальності у повсякденному житті та кризових умовах;
- Допомогти учасникам розрізнити зони контролю, впливу та безсилля;
- Підвищити рівень суб'єктивного контролю та сформуванню навички емоційного захисту через чітке розуміння, де завершуються «мої» зони відповідальності.

Очікувані результати:

Після заняття учасники матимуть більше розуміння того, що саме залежить від них, а що — ні, навчаться знижувати емоційне напруження шляхом розмежування зовнішніх і внутрішніх сфер контролю. Це сприятиме формуванню особистої автономії, вмінню відстоювати свої межі та знижувати відчуття провини або безпорадності.

Структура заняття та використані методики:

1. Вступна розминка: «Хто за що відповідає?»

Учасникам пропонується обговорити декілька побутових або життєвих ситуацій (наприклад: «дитина не хоче навчатися», «мій колега постійно запізнюється», «війна і тривога»), відповідаючи на запитання: «Що я контролюю?», «Що я можу змінити?», «Що не залежить від мене зовсім?» Після цього обговорюється, як часто люди беруть на себе зайве або, навпаки, уникають відповідальності.

2. Міні-лекція «Зони відповідальності: коло впливу»

Ведучий знайомить групу з концепцією трьох кіл:

- Коло контролю (те, що ми можемо безпосередньо змінити);
 - Коло впливу (те, на що можемо впливати частково);
 - Коло тривоги (те, що не підвладне нам, але викликає емоції).
- Зазначається, що зміщення фокусу на коло контролю дає відчуття стабільності.

3. Вправа «Мій особистий вплив»

Кожен учасник отримує шаблон трьох кіл. На стікерах різного кольору записує власні приклади (з життя, роботи, війни, сім'ї), які розподіляє у відповідні зони.

Після – обговорення в групі: що вразило, де було складно прийняти межу.

4. Арт-метод «Межі відповідальності»

Учасники малюють або символічно зображують свої особисті кордони: «що я беру на себе», «що залишаю іншим», «де моя опора». Обговорення у парах або малих групах.

5. Рефлексія: «З чим я сьогодні виходжу?»

Кожен учасник ділиться висновком або внутрішнім відкриттям — не обов'язково словами (можна кольором, жестом, метафорою).

Ведучий завершує заняття, акцентуючи на тому, що сила починається з усвідомлення меж і чесного розуміння власної відповідальності.

Заняття 7. Прийняття рішень у невизначеності

Тривалість: орієнтовно 60 хвилин

Кількість учасників: 8–12 осіб

Матеріали: аркуші А4, ручки, шаблони «дерева рішень», картки з варіантами дилем, маркери

Рекомендований стиль проведення: підтримувальний, аналітичний, з повагою до індивідуального досвіду

Мета заняття:

- Сформувати навички прийняття зважених рішень в умовах обмеженої інформації та емоційного напруження;
- Ознайомити з базовими стратегіями мислення в ситуації невизначеності;
- Підвищити внутрішній рівень самовизначення через усвідомлення особистих цінностей і пріоритетів.

Очікувані результати:

Учасники краще розумітимуть власний стиль прийняття рішень, дізнаються про типові когнітивні викривлення в кризових обставинах, навчаться застосовувати прості логічні моделі для аналізу варіантів. Зменшується хаотичність у прийнятті рішень і підвищується відчуття контролю над власним життям.

Структура заняття та використані методики:

1. Вступна вправа «Мить вибору»

Учасники згадують останнє складне рішення, яке їм довелося приймати в умовах невизначеності, й коротко записують, які емоції та думки супроводжували цей процес.

Обговорення: «Що було найскладнішим?», «Яку роль відіграли інші люди, час, інформація, страх?»

2. Міні-лекція: «Що відбувається з мисленням у ситуації невизначеності»

Ведучий розповідає про когнітивні викривлення (катастрофізація, полярне мислення, “пастка ідеального рішення”), механізми уникнення рішень та їх наслідки.

Ознайомлення з технікою «дерево рішень»: простий інструмент візуалізації можливих сценаріїв і наслідків.

3. Практикум «Дерево мого рішення»

Кожен учасник отримує шаблон дерева рішень і працює з власною життєвою дилемою (можна обрати з запропонованих тем або взяти особистий приклад).

Гілки дерева — це різні варіанти дій; листя — наслідки; коріння — цінності, на які спирається вибір.

Після — обговорення в парах: які були відкриття, труднощі, що стало зрозумілішим.

4. Арт-елемент «Рішення в кольорі»

Пропонується емоційно оформити своє «дерево» кольорами або символами: що викликає тривогу, а що — впевненість, надію, рішучість.

Цей етап дозволяє емоційно «прожити» складне рішення, зняти напругу та краще інтегрувати новий підхід.

5. Рефлексивне коло «Коли я обираю...»

Учасники завершують фразу: «Коли я обираю самостійно...», «Я відчуваю...», «Мені допомагає...»

Ведучий завершує зустріч словами підтримки, підкреслюючи цінність свідомого вибору навіть в умовах невідомого майбутнього.

Заняття 8. Підсумки. Мій шлях у новій реальності

Тривалість: орієнтовно 60 хвилин

Кількість учасників: 8–12 осіб

Матеріали: аркуші А4, картки з питаннями для рефлексії, кольорові олівці, маркери, «лист до себе», конверти

Рекомендований стиль проведення: підсумовуючий, доброзичливий, підкріплюючий

Мета заняття:

- Узагальнити особистий досвід участі в програмі, визначити внутрішні зміни, які сталися протягом восьми зустрічей;
- Сформулювати індивідуальні опори, ресурси та зони зростання;
- Підвищити рівень самоусвідомлення, впевненості та готовності до подальших рішень у життєвій невизначеності.

Очікувані результати:

Учасники усвідомлюють власний шлях, який вони пройшли протягом програми, і можуть назвати особисті зміни: нові навички, знання, розуміння себе. З'являється відчуття завершеності, внутрішнього руху вперед, а також символічне підкріплення внутрішньої стійкості та автономії.

Структура заняття та використані методики:

1. Рефлексивна вправа «Шлях, який я пройшов»

Кожному учаснику пропонується намалювати символічну дорогу, яка відображає його рух від першого заняття до нинішнього. Можна позначити «станції», «перешкоди», «ресурси», які були знайдені.

Добровільне представлення свого шляху: що було важливим, що здивувало, що запам'яталось.

2. Вправа «Мій баланс відповідальності»

На аркуші учасники малюють ваги: на одну чашу вони вписують сфери, за які беруть відповідальність (робота, сім'я, здоров'я, вибори, рішення), на іншу — сфери, які готові делегувати, відпустити або поділити.

Мета — усвідомити, що справжня внутрішня рівновага ґрунтується не лише на контролі, а й на мудрості делегування та визнання меж.

3. Техніка «Лист до себе в майбутнє»

Учасники пишуть собі листа, зверненого до себе через 3–6 місяців. У ньому вони можуть нагадати про здобутий досвід, важливі відкриття, внутрішні ресурси, які допомагають справлятися з невизначеністю.

Листи кладуться в конверт із підписом «Відкрити [місяць, дата]». За бажанням учасники можуть забрати його з собою або залишити ведучому для надсилання в майбутньому.

4. Підсумкове коло «Що я беру з собою»

Фінальна рефлексія в усній формі: «Після цієї програми я...», «Я тепер знаю, що...», «Я хочу подякувати...».

Завершення зустрічі словами ведучого про значущість кожного учасника, про унікальність їхнього досвіду та бажання зберігати баланс не лише в складних ситуаціях, а й у повсякденному житті.