Міністерство освіти і науки України

Національний університет «Києво-Могилянська академія»

Факультет охорони здоров'я, соціальної роботи і психології

Кафедра психології та педагогіки

Магістерська робота

освітній ступінь – магістр

на тему «ВПЛИВ ВІЙНИ НА ЦІННІСНУ РЕГУЛЯЦІЮ ПРИЙНЯТТЯ ЖИТТЄВО ВАЖЛИВИХ РІШЕНЬ У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ»

Виконала: студентка 2 року навчання,
спеціальності 053 Психологія
Плевако Антоніна Андріївна

Науковий керівник: Чернобровкіна В. А.,
доктор психологічних наук, доцент

Рецензент:_____

Магістерська робота захищена

з оцінкою «_____»

Секретар АК _____

«___» _____ 2024 р.

Київ-2024

ЗМІСТ

ВСТУП 6

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСІЛДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ЦІННІСНУ РЕГУЛЯЦІЮ ПРИЙНЯТТЯ ЖИТТЄВО ВАЖЛИВИХ РІШЕНЬ 9

1.1 Роль цінностей у структурі особистості, їх види та поняття ціннісної регуляції 9

1.2. Життєво важливі рішення та особливості процесу їх прийняття 13

1.3. Вплив цінностей на процес прийняття життєво важливих рішень..... 20

1.4. Особистість в контексті війни 25

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ 29

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ЦІННІСНУ РЕГУЛЯЦІЮ ПРИЙНЯТТЯ ЖИТТЄВО ВАЖЛИВИХ РІШЕНЬ..... 30

2.1. Організація і методи емпіричного дослідження впливу війни на ціннісну регуляцію прийняття життєво важливих рішень у віці ранньої дорослості. 30

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження впливу війни на прийняття..... 35

2.2.1. Вплив війни на ціннісно-смислову сферу особистості 35

2.2.2. Контент-аналіз життєво важливих рішень, прийнятих українцями в період війни 40

2.2.3. Зв'язок цінностей зі змінами у процесі прийняття життєво важливих рішень 42

2.2.4. Гендерні відмінності у ціннісній регуляції прийняття життєво важливих рішень 50

ВИСНОВОК ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ 54

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЛЮДЕЙ У ПРИЙНЯТТІ ЖИТТЄВО ВАЖЛИВИХ РІШЕНЬ У ВІЙНІ 56

3.1. Загальні рекомендації щодо стабілізації психоемоційного стану людини 56

3.2.Просвітницькі інструменти для пошуку і усвідомлення власних опор, на які можна спиратися при прийнятті життєво важливих рішень 62

ВИСНОВОК ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ 67

ВИСНОВКИ..... 68

СПИСОК ВИКОРИСТАННОЇ ЛІТЕРАТУРИ 71

ДОДАТКИ..... 78

АНОТАЦІЯ

Плевако А.А.

Вплив війни на ціннісну регуляцію прийняття життєво важливих рішень у віці ранньої дорослості.

Магістерська робота. Спеціальність 053 – Психологія – Національний університет «Києво-Могилянська академія», Київ.

Магістерська робота присвячена дослідженню впливу війни на ціннісну регуляцію прийняття життєво важливих рішень українцями у віці ранньої дорослості.

У першому розділі був проведений теоретичний аналіз місця цінностей та ціннісної регуляції у структурі особистості. Також, узагальнено і систематизовано знання про особливості процесу прийняття рішень, зокрема життєво важливих рішень, що постають у вигляді ключових життєвих виборів на життєвому шляху особистості. Важливою частиною першого розділу виступає теоретичний аналіз ролі цінностей у процесі прийняття життєво важливих рішень. До того ж, окрему увагу приділено психологічним особливостям людини, що знаходяться у стані перманентного стресу - в умовах війни.

У другому розділі здійснено емпіричне дослідження впливу війни на ціннісну регуляцію прийняття життєво важливих рішень українцями. Головною гіпотезою дослідження постає те, що ціннісна регуляція прийняття життєво важливих рішень українцями має певні особливості. Методом контент-аналізу було встановлено, що переважна більшість досліджуваних українців відчувають труднощі при прийнятті життєво важливих рішень під час війни, а також істотно відчувають зміни у ціннісно-смисловій сфері – найчастіше ці зміни опосередковані відповідними змінами ціннісної ієрархії. Також, було досліджено і сформовано список життєво важливих рішень перед якими безпосередньо поставали українці, серед яких найпоширенішими є рішення про переїзд,

рішення залишитися жити в Україні та рішення про зміну роботи. Відповідно до цього досліджено ціннісну регуляцію процесу прийняття цих життєво важливих рішень з позицій його змістовних характеристик, де першочергово домінантне місце займають цінності безпеки та цінність власного «Я». На етапі кореляційного аналізу були виявлені вже процесуальні особливості ціннісної регуляції прийняття життєво важливих рішень, що стосуються питань сім'ї та близькості, та полягають у скорочені фази аргументації у процесі прийняття такого рішення. А також, встановлено збільшення фази аргументації при більшій спостережливості до самого себе та своїх цінностей, детермінованої змінами ієрархії цінностей. Крім цього, окремо було встановлено наявність гендерних відмінностей у ціннісній регуляції прийняття життєво важливих рішень, пов'язаних з переїздом та поверненням в Україну.

У третьому розділі розроблено рекомендації щодо психологічної підтримки людей у прийнятті життєво важливих рішень у війні. Насамперед, представлено рекомендації по стабілізації психоемоційного стану в умовах війни, а також рекомендації щодо усвідомлення власних опор, котрі відіграють провідну роль і у процесі прийняття життєво важливих рішень.

Ключові слова: цінності, ціннісна регуляція, процес прийняття рішень, життєво важливі рішення, життєвий шлях особистості, стресовий стан, психоемоційна напруга.

ВСТУП

Актуальність. Сучасне українське суспільство знаходиться у стані значних змін, зумовлених війною. У свою чергу, трансформації в період суспільних змін мають відображення, як і у колективній свідомості, так і в індивідуальній. Зміни в різних економічних, політичних та культурних інститутах, нестійкість соціального середовища, почуття небезпеки, травматичні події, формування нової ідентичності та розмиття попередньої картини світу неминуче стають індикаторами змін у ціннісно-смисловій сфері особистості.

Важливо, що ці новоутворення мають зв'язок із активністю індивіда, а зокрема з процесом прийняття життєво важливих рішень. Варто зазначити, як і відповідальність за власні дії, так і формування цінностей – це інтегральні особистісні утворення, які сприяють розвитку та більшій психологічної стійкості, що особливо важливо в динамічних, невизначених умовах сьогодення.

Вивчення даного питання, саме в умовах воєнного стану, є достатньо новим, проте існує низка досліджень, здобутки яких є релевантними, а також внесли ясність в складові зазначеної проблематики. Питання особистості та її структури завжди активно досліджувалися в психологічній науці (А. Адлер, Е. Фром, Д. Келлі, С. Максименко, К. Платонов, О. Хохліна та інші), а також питання цінностей в особистісній структурі (В. Фракнл, В. Морріс, Ш. Шварц, К. Роджерс, Е. Шпрангер, А.Павліченко та інші). Було відповідно розкрите і питання впливу війни на психіку особистості (В. Франкл, Б. Росчайлд, Г. Сельє, та інші). Поняття «життєвого шляху» також було попередньо досліджено в роботах науковців (Є. Головаха, Т.Титаренко, Ш. Бюлер, С. Рубінштейн та інш). Окрема увага у психології приділялася і дослідженню процесу прийняття рішень як важливої особистісної риси (Г. Саймон, І. Айзенк, Д. Келлі, Д. Марч, Б. Ломов та інш). А також дослідженню структури процесу прийняття рішень та його особливостям (Л. Потимкіна, З. Миколайчик, В. Роменець, У. Джеймс, В. Чернобровкін та інш).

Отже, специфіка даного дослідження визначається особливостями сучасності, які вносять істотні зміни у центральні особистісні утворення українців та внутрішні процеси, такі як прийняття рішень та ціннісна регуляція. Варто також виявити тенденції цих змін та їх особливості. Таким чином, усе вище зазначене зумовлює актуальність питання дослідження.

Об'єкт дослідження: прийняття життєво важливих рішень українцями в контексті війни.

Предмет: ціннісна регуляція прийняття життєво важливих рішень українцями під час війни.

В основу дослідження покладено гіпотезу про те, що ціннісна регуляція прийняття життєво важливих рішень українцями під час війни має свої особливості:

- домінантними цінностями при прийнятті життєво важливих рішень під час війни є цінності безпеки та мирного життя;
- важливе місце посідають патріотичні цінності, цінності національної ідентичності та цінності демократичного устрою суспільства;
- зміни у процесі ціннісної регуляції під впливом війни скорочують фазу аргументації у процесі прийняття рішень;
- існують гендерні відмінності у ціннісній регуляції процесу прийняття життєво важливих рішень.

Мета теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив війни на ціннісну регуляцію прийняття життєво важливих рішень українцями.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз літератури з проблеми прийняття життєво важливих рішень та його ціннісної регуляції;
2. Дослідити ціннісну регуляцію процесу прийняття життєво важливих рішень українцями під час війни з позицій його змістовних та процесуальних характеристик, пов'язаних з фазою аргументації вибору рішення;

3. Виявити вплив війни на змістові характеристики ціннісної регуляції прийняття українцями життєво важливих рішень, а зокрема на появу нових ціннісних пріоритетів українців, на пріоритетність цінностей безпеки та мирного життя, а також цінностей національної ідентичності та демократичного устрою суспільства;
4. Виявити гендерні відмінності у ціннісній регуляції процесу прийняття українцями життєво важливих рішень під час війни.

Наукова новизна полягає у визначенні впливу війни на формування нових особливостей ціннісної регуляції особистості, що детермінують особливості процесу прийняття життєво важливих рішень, і також у виявленні зв'язків між змінами у ціннісній регуляції та перебігом прийняття життєво важливих рішень.

Практичне значення полягає в тому, що результати наукового пошуку та дослідження можуть бути корисними у формуванні нових стратегій психологічної допомоги та підтримки українського суспільства, базуючись на релевантних особливостях, а саме на цінностях, що лежать в основі процесу прийняття життєво важливих рішень, впливаючи на якість життя.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСІЛДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ЦІННІСНУ РЕГУЛЯЦІЮ ПРИЙНЯТТЯ ЖИТТЄВО ВАЖЛИВИХ РІШЕНЬ

1.1 Роль цінностей у структурі особистості, їх види та поняття ціннісної регуляції

Протягом історії формування та розвитку психологічної науки відбувалися зміни у предметі її вивчення: перший етап – психологія, як наука про душу; другий етап – психологія, як наука про свідомість; третій етап – психологія, як наука про поведінку та сучасний етап – психологія, як наука, котра досліджує закономірності, прояви та механізми психіки. Однак незмінним залишається одна з категорій об’єкта вивчення – особистість, яка посідає центральне та надважливе місце у психології.

Існує велика кількість підходів до розуміння особистості та її структури. Наприклад, психодинамічна теорія особистості (З. Фрейд), аналітична теорія (К. Юнг), індивідуальна теорія особистості (А. Адлер), теорія гуманістичного психоаналізу (Е. Фромм), когнітивна теорія особистості (Д. Келлі), діяльнісна теорія особистості (С.Л. Рубінштейн, А.Н. Леонтьєв) та багато інших.

Проте пропонуємо зупинитися на наступних двох феноменологічних підходах до розуміння особистості:

1. Екзистенційний підхід. У своїх роботах В. Франкл надає пошуку сенсу та відчуттю свободи центрального місця у структурі особистості. Стикаючись із проблемою пошуку сенсу людина проходить через страждання, однак саме це зумовлює вихід особистості за межі власного «Я», інтегруючи особистість у зовнішній світ, активізуючи її соціальний компонент.

2. Гуманістичний підхід. Говорячи про рушійну силу мотивації до пізнання неможливо не виділити «Я-концепцію» К. Роджерса, котра описує спосіб яким особистість бачить себе, свої цінності, переконання, здібності і ставлення до себе. Відповідно, серед компонентів «Я-концепції» виділяють: самосвідомість, самооцінку, «ідеальне-Я» та «реальне-Я». Формування «Я»

неможливо без соціального змісту, тож як і особистість впливає на зовнішній світ, так і зовнішнє середовище впливає на її спрямованість. [24]

Отже, як складне, комплексне та динамічне утворення «особистість» має свою структуру (за К.К. Платоновим):

1. Підструктура спрямованості: компанує у собі бажання, інтереси, світогляд, цінності, упередження та мотивацію особистості.

2. Підструктура досвіду: об’єднує у собі знання, уміння, навички та звички.

3. Підструктура форм віддзеркалення: усі психічні процеси знаходяться на цій ланці (відчуття, пам'ять, сприймання, мислення, пам'ять, увага, уява, емоції, почуття, мова і мовлення)

4. Біологічно обумовлена підструктура: належать типологічні властивості, статеві, паталогічні та вікові особливості. [44]

Загалом розглядаючи сутність поняття «особистість», необхідно є виділити її змістовні ознаки, які є єдиними для будь-якого підходу щодо розуміння особистості.

Спираючись на погляди С.Д. Максименка, можемо виділити наступні ключові характеристики: цілісність (цей параметр унеможливлює поділ особистості на різні компоненти, тож досліджувати її можна лише інтегрально); активність (особистість є носієм свідомості та підпорядковує свою поведінку відповідно до власних цілей та мотивів); унікальність (цей параметр вказує на амбівалентність природи особистості: поруч із певними загально типовими характеристиками, існує неповторна особистісна індивідуальність); незавершеність (особистість знаходиться у динаміці: нескінченних зміни та трансформації, що існують в житті людини) та здатність до саморегуляції і саморозвитку (за цим параметром слід зауважити базальну емоційну регуляцію, вольову регуляцію, смислову та ціннісну регуляцію) [19].

Тотожною складовою особистості та її структури є цінності. Соціальна психологія, психологія особистості, загальна психологія та інші галузі психологічної науки активно досліджують проблему та місце цінностей в житті

людини. Проте, для вивчення нами категорії «цінностей», по-перше, треба з’ясувати яким саме чином інтерпретується дане утворення. Так:

- Цінності – стійке переконання в тому, що певний спосіб поведінки чи кінцева мета існування має потенційне значення з особистого погляду, на відміну від протилежного чи зворотного способу поведінки або кінцевої мети існування [62].
- Цінності - продукти матеріальної і духовної діяльності людини, що можуть стати предметом її потреб; це суспільно значущі елементи середовища. Вони складають органічну частину культури [37].
- Цінності – це властивості буття, які створює людина або які мають певне відношення до неї [49].

Загалом, існує велика кількість підходів до розуміння поняття цінностей. У наукових роботах щодо розуміння індивідуальних цінностей можна виділити різні думки. Відтак, цінності можна розуміти як думку чи переконання: це характеризує ціннісну сферу особистості, як відносно сталу, непов’язану із індивідуальною активністю індивіда, але на яку можуть впливати зовнішні подразники (соціальні фактори). А. Маслоу пов’язував цінності із поняттями потреби та мотиву, наголошуючи на їх головній – спонукальній функції. Проте, варто зауважити, що на відміну від категорії «потреб» цінності є більш стабільним конструктом. На нашу думку, доречним буде звернути увагу на третій – альтернативний погляд, де цінності інтерпретуються, як варіація соціальних установок та інтересів (Е. Шпрангер, В. Морріс), тобто цінності наділяються системно-структурувальною функцією (ціннісна регуляція) [60; 66].

І хоч наразі загальноприйнятої класифікації цінностей не існує, але виділяють матеріальні та духовні цінності. Матеріальні цінності являють собою об'єктивні матеріальні об'єкти або ресурси, які мають певну значущість для особистості в забезпеченні її фізичних потреб, комфорту або статусу. Ці матеріальні цінності можуть включати такі речі, як гроші, майно, речі для споживання, а також доступ до ресурсів і можливостей. Натомість духовні

цінності відображають систему переконань та ідеалів, які визначають внутрішній світ людини та її опосередковують власну картину світу. В свою чергу, вони включають етичні, моральні, релігійні та філософські переконання [16].

Розглядаючи цінності як певні ідеали до яких прагне як і окремий індивід, так і суспільство, варто виокремити, що існують загальнолюдські цінності або універсальні (любов, повага, безпека, гроші, воля, здоров'я та інші); внутрішньо-групові (політичні, релігійні); індивідуальні (особистісні) [6].

Цікавим також є погляд Ш. Шварца на цінності та їх класифікацію. За думкою дослідника категорія «цінностей» існує на двох рівнях: нормативних ідеалів та індивідуальних пріоритетів. Отже більш лабільним та підпорядкованим груповому тиску є перший рівень, цінності дотичні до нього називають соціальні цінності, тобто ті які формуються у дійсності соціальної взаємодії та змінюються під груповим тиском. На протилежному полюсі – ригідний рівень, що відображає власне «Я» особистості»: індивідуальні сенси та пріорітети належать сюди – це цінності особистості [64; 65].

Загалом, будь-яка цінність є соціально зумовленою, таким чином як матеріальні, так і духовні цінності втілюють собою певні суспільні еталони. Це положення визначається високим ступенем об'єктивності, що дозволяє віднести «цінності» до категорії об'єктивних концепцій [12].

Особистісні цінності є основою самоідентифікації особистості, а характерна їм унікальна ієрархія та перелік переміщують поняття «ціннісної орієнтації» на площину «суб'єктивності», тобто мають стосунок до конкретного індивіду. Тож, вже цей конструкт знаходиться на перетині індивідуального та суспільного. Іншими словами, знаходиться в центрі змістовного співвідношення «Я – світ» [23].

Як зазначає А. Павліченко: «Як елемент структури особистості ціннісні орієнтації відображають внутрішню готовність людини до здійснення обраного акту дії, спрямованого на задоволення потреб та інтересів, а тому вказують на стратегію та моделі її поведінки». [25]

Таким чином, ця ієрархічна система установок, формуючи «ціннісні орієнтації», у свою чергу, утворює фундаментальну складову ціннісної регуляції.

Існування індивідуальних ціннісних орієнтацій несе в собі дві релевантні функції: по-перше, вони виступають основою для формування і збереження власних переконань в свідомості індивіда, що проявляється в можливості віднайти власну позицію чи дати суб'єктивну оцінку дійсності та подіям в ній; по-друге, ціннісні орієнтації можуть виступати значимим мотиваційно-діяльнісним фактором, спонукаючи до досягнень відповідно до власних цінностей, які включені в особистісну структуру. [7]

Тож, ціннісна регуляція – приведення стану однієї системи у відповідність до вимог іншої на основі ціннісних критеріїв. У широкому розумінні, система ціннісної регуляції особистості охоплює сукупність процесів, що регулюють активності, соціальні взаємовідносини та саморозвиток, базуючись на посиленні внутрішніх особистісних ціннісних факторів на відміну від зовнішніх, що обумовлені соціальними чинниками та ситуаційною діяльністю. [19]

Отже, усвідомлення ролі цінностей у структурі особистості є ключовим для розуміння її поведінки та виборів. Цінності відображають основні життєві пріоритети та ідеали, які керують діяльністю і розвитком окремої особистості. Розрізняють різні види цінностей, однак універсальної класифікації не існує, проте найбільш цінним в нашому досліджені є поняття ціннісної регуляції, як процесу усвідомлення, прийняття та здійснення виборів відповідно до внутрішніх цінностей. Загалом, цінності є своєрідною базою для формування і визначення життєвої динаміки та досягнення особистісного задоволення і гармонії.

1.2. Життєво важливі рішення та особливості процесу їх прийняття

Чи не однією з найактуальніших тем дослідження як і теоретичної, так і практичної психології є процес прийняття рішень, зокрема життєво важливих.

Однак, найбільшою особливістю буття людини та процесу прийняття будь-яких нею рішень є перманентне знаходження в умовах невизначеності. Перебуваючи в подібних умовах неможливо не стикнутися з великою кількістю факторів, котрі впливають на цей процес. Загалом, прийняття рішень не є статичним, а є динамічним – розгортаючись в часовому континіуумі, саме через в центр нашої уваги виходить поняття «процесу прийняття рішеннь». Як зазначає І. Петровська: «Цей процес починається з виникнення проблемної ситуації і закінчується вибором рішення (найкращого, оптимального способу дій) для усунення цієї проблемної ситуації». [28]

Аби краще контекстуалізувати сутність процесу прийняття рішень, з огляду на літературні джерела, можна виділити дві частини теорії рішень: нормативні (Г. Саймон) та дескриптивні. Класична (нормативна) теорія прийняття рішень розглядає суб’єкта, котрий приймає рішення, як того, хто прагне до визначеності, активізує раціональне мислення, базуючись на знанні усієї необхідної інформації щодо вибору. На противагу цьому описова (дескриптивна) модель описує прийняття рішень у складних ситуаціях, враховуючи психологічні фактори впливу, а також обмеженнями, які існують у невизначеності. Отже, при цій теорії ми замінюємо прагнення досягти «найкращого рішення» на досягнення «найбільш прийнятного». Власне, в парадигмі нашого дослідження пропонуємо зупинитися на тих підходах, що розкривають реальну поведінку в ситуаціях вибору, а також описують психологічний зміст механізмів прийняття рішень. [34]

З наукового погляду І. Айзена, рішення - це відповідь в умовах певної ситуації, яка складається з наступних компонентів: по-перше, існує більш ніж один можливий варіант дій, тобто людина має певний сценарій того, як вона може відреагувати; по-друге, на основі минулого досвіду, при прийнятті рішення особа формує очікування щодо майбутніх подій і результатів, які випливають з кожного варіанту дій, таким чином формується певний ступінь віри та ймовірності; по-третє, наслідки, пов'язані з можливими результатами, можуть

бути оцінені в перспективному уявленні індивіда, детермінованому його поточними цілями та особистими цінностями. [51]

Дійсно, особистісні суб'єктивні чинники більшою мірою впливають на перебіг процесу прийняття рішень. Дослідникам Ч. Барнардом, Г. Саймоном, Д. Марчем було доведено, що майже неможливо враховувати суто об'єктивні чинники в процесі прийняття рішень. Виходячи з цього припущення була запропонована концепція «обмеженої раціональності» за якою «суб'єктивні психологічні особливості являють собою об'єктивні обмежуючі фактори поведінки». До того ж, Д. Келлі у розгляді процесу прийняття рішення виокремлює релевантність креативної діяльності особистості: відбувається поступове зменшення невизначеності, а в той самий час збільшується ступінь свободи (в цьому задіяні цикли імпульсивності та креативності). [36]

Альтернативною позицією є принцип детермінізму на якому базуються погляди Б.Ф. Ломова. За принципом детермінізму будь-яке явище має казуальні зв'язки, тож саме це унеможливлює розглядання «процесу прийняття рішень» ізольовано. Воно включено в контекст реальної дійсності людини.

Звертаючи увагу на типологізації рішень, У. Джеймс також розглядав рішення як процес вибору. На його думку, має сенс диференціювати вибори за їх рушійною силою. Відтак існують наступні п'ять типів рішень:

1. Розумний вибір: особистістю обмірковуються аргументи на користь і проти конкретної дії та відповідно обирається одна альтернатива. Відповідно, рішення приймається після ретельного врахування всіх можливостей, і особа відчуває себе повністю вільною.

2. Вольовий вибір: людина фокусується на внутрішній сили волі, рухаючись повільно і глибоко у виборі. На думку Л. В. Помиткіної, цей тип рішень досить рідкісний, оскільки більшість виборів здійснюється без значного зусилля.

3. Дрейфовий вибір: він стає можливий при умові відсутності вирішальних аргументів на користь конкретного варіанту. Кожен аргумент здається достатньо переконливим, і особа відчуває втому або розчарування від

свого рішення. Здається, що вибрана альтернатива дозволяє дрейфувати у будь-якому напрямку, без чіткої мети.

4. Імпульсивний вибір: особистість відчуває нездатність прийняти рішення, і вибір здійснюється випадково. Але це рішення виникає в серці особи, а не є опосередкованим зовнішніми чинниками.

5. Рішення, обумовлене зміною точки зору: цей тип вибору часто виникає раптово як результат значного зовнішнього впливу або внутрішнього стану, такого як страх або сум. Це спричиняє значні зміни в тому, до чого особа має бажання або мету. [45]

Однак, окрім чинників, що сприяють вибору прийнятого рішення важлива і сама ситуація вибору. Ретроспективно процес прийняття рішень часто розглядався з позиції керівника в контексті психології управління та менеджменту. Управлінська ситуація так само знаходиться в площині невизначеності. Саме існування її зумовлює наявність вибору при виникненні проблемної ситуації. Так само досліджується і процес прийняття організаційних рішень не тільки менеджером, а й персоналом. Оскільки організаційне рішення сприяє зміні організації в цілому (всіх сфер та рівнів структури), то Л. Грейнер встановлює три категорії можливих рішень: одноосібні ухвалення керівника стосовно організаційних рішень (видача декрету керівником; зміни в кадрах; зміни в оргструктурі); спільні зусилля керівництва та працівників з метою розвитку організації (групове прийняття рішень, під час якого члени групи обирають один із запропонованих керівником варіантів; групове вирішення проблеми) або делегування влади (передача повноважень вибору більш компетентному працівнику в проблемному питанні). [55]

Також В. Чернобровкін вивчав процес прийняття рішень у викладацькій діяльності. За його дослідженнями у процесі прийняття рішень вітальну роль відіграють не лише наукові знання, але вони ґрунтуються й на основі інтуїції, досвіду, і безпосередньої взаємодії з учнями та колегами, тобто вплив має і соціальне оточення. Дійсно ваговим у педагогічній діяльності є мисленеві операції аналізу та прогнозування наслідків вибору певного шляху дії. [46]

Отже, вибір, який робиться особистістю в будь-якій сфері життя невід'ємно пов'язаний із наслідками, котрі стосуються як і зовнішнього світу, так і провокує певні психологічні зміни через необхідність переходу до нового та незвичного способу дії. Невизначеність, як зазначалося вище, може активізувати супротив у психіці, викликаючи різний спектр почуттів, зокрема страх. Виходячи із наявних знань З. Миколайчик створює наступну класифікацію рішень спираючись на організаційні рішення, однак на нашу думку доречним є зауважити універсальність цієї класифікації. По-перше, з точки зору масштабу змін, їх можна класифікувати у три групи: незначні зміни (не призводять до тривалих наслідків або обмежені наявністю місцевих явищ і зачіпають невелику кількість осіб); широкомасштабні зміни з високою інтенсивністю (впливають на певні структурні складові, і відтак мають тривалі наслідки та чіпляють інші структурні компоненти); зміни, які виникають внаслідок складних та довготривалих процесів. По-друге, з погляду типу змін, що відбуваються, можна виділити наступні дві категорії: інноваційні зміни (спрямовані на розвиток внутрішнього потенціалу) та адаптаційні зміни (удосконалюють, але не змінюють характер). [8; 17]

Невизначеність буття, його амбівалентність та ілюзія контролю зумовлюють складність переживання змін у життєвому шляху особистості, які неодмінно виникають при прийнятті рішення.

Загалом, «життєвий шлях особистості» - це термін, який є міждисциплінарним у вивченні, і під ним розуміють не тільки сукупність чи поетапність подій, котрі переживає людина. На думку Ш. Бюлер його варто розглядати цілісно та казуально. Таким чином включеність людини в якусь життєву ситуацію та вибори які вони приймає певним чином визначають її майбутнє. Найбільш цілісне визначення терміну є наступним:

Життєвий шлях − це унікальна, своєрідна драма буття особистості, кожен акт якої є результатом зіткнення безлічі індивідуально неповторних характерів і життєвих обставин, соціальних і природних умов існування. [26, 27]

Отже, життєвий шлях особистості розгортається поетапно, має послідовність у метаморфозах. Більш того, існує тісний взаємозв’язок між змінами у життєвому шляху з розвитком самої людини – саме це підкреслює динамічність особистості та її шляху. Однак, зміни не завжди матимуть позитивне забарвлення, тобто людина може як і розвиватися, так і гальмувати свою самореалізацію. [27]

Відповідно, життєвий шлях особистості визначається як суспільством, так і індивідуальним вольовим вибором окремої людини. До того ж, цей конструкт поєднує в собі як біологічну, так і історичну складові. Аналізуючи погляди дослідниці Т. Титаренко, можна дійти до висновку, що життєвий світ, розгляданий як психологічна концепція, представляє собою складну систему, яка володіє здатністю до саморегуляції, самоорганізації та самоперетворення. Ця система виникає в результаті взаємодії внутрішнього та зовнішнього світів, які взаємно впливають один на одного. Іншими словами, життєвий світ можна уявити як цілісну модель всесвіту, що відображає відношення між зовнішнім, конкретним та емпіричним світом, і внутрішнім, ціннісним та ідеальним світом [39].

Одним із перших, хто дослідив процес прийняття рішень в контексті життєвого шляху, був С. Рубінштейн. Унікальність його підходу відзначалася тим, що кожна особа має унікальну життєву історію, яка вплетена в загальну історію людства. Можна сформулювати, що істинною людиною стає вона лише у тому випадку, коли має свою власну історію. Тобто у становленні людини суб’єктом визначальну роль відіграє необхідність індивідуальної активності у створенні умов свого життя та у формуванні своєї позиції по відношенню до нього. Протягом цього особистісного шляху зустрічаються ключові моменти та переломні етапи, коли прийняття певного рішення визначає подальший розвиток особистості. [2]

Натомість, К.А. Абульханова-Славська зосереджуючись на проблемі прийняття життєво важливих рішень вводить критерій часового простору, а також поняття «часова транспектива»: відображає взаємозв'язок між подіями

минулого і майбутнього в індивідуальному житті. Дослідниця наголошувала на фундаментальній здатності особистості до чуттєво-діяльнісного сприйняття часу в основному полягає в її здатності "прогнозувати, організовувати події, розглядаючи їх з перспективи майбутнього". Окрім виокремлення часової складової, вона наголошує на існуванні критерія задоволеності чи незадоволеності життям - відсутність зовнішніх критеріїв. Виходячи з цього, кожна людина, незалежно від оцінки її суспільством та його здатності до розвитку і використання індивідуальних потенцій, повинна самостійно вирішувати завдання формування своєї особистої "траєкторії" в рамках соціального життя. [30]

Насправді процес прийняття рішень, особливо - життєво важливих рішень, може бути ускладненим тим, що життєва ситуація включає як і об'єктивні, так і суб'єктивні чинники, котрі частіше за все характеризується своєю здатністю до змін, спричинених впливом цих умов та взаємодії між ними. Це призводить до появи різноманітних життєвих ситуацій, які не мають чітко визначених рамок і потребують гнучкого реагування залежно від конкретних обставин. Такі ситуації можна поділити на "усталені", які характеризуються стабільністю і відомістю обставин, і "проблемні", де виникають нові умови, порушуючи стабільність, і вимагають від особистості прийняття життєво важливих рішень та вибору стратегій діяльності, разом із засобами досягнення цих цілей [29].

Ще більш можливу складність прийняття життєво важливих рішень зумовлюють існуючі протиріччя між правдою та хибністю, між порядністю та безпринципністю. До того ж, не існує ніяких загальноприйнятих правил для прийняття рішень, саме тому особистість постає перед викликом. Отже, суб'єктність процесу прийняття рішень зумовлює кожного окремого індивіда віднайти шляхи вирішення проблемного питання, зробити вибір, усвідомлюючи свою власну відповідальність та наслідки прийнятного рішення [10].

Оскільки ситуація вибору потребує переходу з інертної, більш ригідної позиції, до суб'єктної, то, відповідно, це новоутворення суб'єктності є надважливим не тільки в момент вибору, але і у подальшій діяльності – реалізації

змін. Говорячи про термін «життєво важливі рішення» ми скоріш будемо споріднювати їх із «стратегічними рішеннями (ключовими рішеннями, які вносять інтегральні зміни у життя суб'єкта, а не є «тактичними»). Хоча, будь-які рішення, які приймає людина, мають свій внесок в її життєвий шлях, то саме у життєво важливих рішень можна виокремити наступні особливості: особистісна детермінованість, тобто їх перебіг залежить від емоційного стану та загалом від характеру особистості суб'єкта, його переконань та цінностей; особлива відповідальність, оскільки рішення матиме вплив на значні відрізки життя; раціональність не завжди зумовлює вибір – більшу роль відіграє індивідуальність. [36]

Отже, процес прийняття життєво важливих рішень є складним та багатогранним. Він включає у себе внутрішні та зовнішні фактори, які впливають на особистість. Особливості цього процесу варіюються в залежності від ситуації, але більше від індивідуальних особливостей кожної людини. Важливо розуміти, що прийняття рішень може мати значний вплив на подальший розвиток та хід життя, саме тому цей процес може бути проблемним для особистості. Тому важлива суб'єктність – активність індивіда, вміння аналізувати, враховувати наслідки та брати на себе відповідальність за власне життя, приймаючи рішення, що відповідають власним цінностям та сенсам.

1.3. Вплив цінностей на процес прийняття життєво важливих рішень

Як попередньо зазначалося в розділах 1.1. та 1.2., у ході нашого дослідження неможливо виключити жодну з детермінант діяльності та ціннісної регуляції особистості: ні соціальну, ні індивідуально-особистісну. Оскільки складність прийняття життєво важливих рішень зумовлена її впливом на майбутнє (на плани та на перспективи), то важливим є наголосити на тому, що саме перевага однієї групи цінностей над іншою дозволяє все ж таки зробити вибір. Спираючись на вже існуючі дослідження (Головаха Є.І.,2000), варто

зазначити, що серед усього переліку існуючих цінностей юнаки схильні обирати ті, котрі відповідають їх власним потребам. Це і є своєрідним процесом індивідуалізації цінностей та переходу від загального до конкретно-особистісного. [4]

Вплив ціннісної регуляції є достатньо інтегральним, охоплюючи дії та вчинки, що робить суб'єкт. Наприклад, фактором, що впливає на успішність в певні моменти життєвого шляху є власна оцінка своєї діяльності, котра визначається особистісними цінностями. Саме тому впевненість у власних діях відчувається особистістю більше при узгоджені діяльності із ціннісною сферою. [9]

Згадуючи поняття «вчинок», неможливо не звернутися до поглядів В. Роменця. Дослідник зазначав, що разом із самим поняттям «вчинок» такі категорії, як «творчість», «свобода», «відповідальність», «самопожертва» і «святість», утворюють певну систему психологічних поглядів. Пропонуємо розглянути ці категорії в контексті нашої проблематики [32]:

1. Творчість йде крізь весь життєвий шлях особистості, а процес прийняття рішень, діяльність та сам вчинок являють собою творчість моральних цінностей.

2. Свобода вивільняти свій потенціал, реалізовувати власні інтенції, свобода вибору, який загалом є фундаментальним у процесі прийняття рішень. Вчиняючи людина не обмежує власну свободу, а збагачує її. Можемо припустити, що як і вчинок впливає на почуття свободи, так і цінність свободи відіграє роль у виборі та втіленні його в життя.

3. Відповідальність: суб'єкт не планує «вчинок» як такий, скоріш він бере відповідальність за конкретне досягнення специфічної мети, задоволення потреби. У свою чергу ціннісна регуляція визначає, заради якої саме мети буде розгорнута діяльність: заради матеріального добробуту, заради слави і т.п. Тож, у самому процесі цілепокладання визначну роль відіграють ціннісні орієнтири.

4. «Самопожертва» і святість: самопожертва являє собою абсолютну форму моральної творчості. Справді, аби зберегти власну індивідуальність,

утримати її, варто не просто діяти, а вчиняти. Проте, самопожертва та її зміст може бути різним в кожного окремого індивіда та опосередковуватися його цінностями.

Ціннісні орієнтири також виконують адаптаційно-регулюючу функцію, позбавляючи людину надмірної тривожності в постійних умовах невизначеності, способом створення опор про які часто згадують в контексті психотерапевтичної діяльності. Однак, варто розрізняти два види невизначеності: вибір між відомими альтернативами або альтернативи можуть бути повністю невідомі. Проте, незважаючи на ці критерії, ситуація невизначеності потребує суб'єктності та відповідальності людини, готовності до вибору. У першому ж випадку може бути наступний алгоритм виходу з проблемної ситуації: зіставлення наявних альтернатив зі своїми цінностями і переконаннями, що допоможе обрати найбільш сприятливий варіант. У другому випадку важливо, аби людина обдумала ситуацію і визначила свої власні ціннісні позиції: способом глибокої рефлексії, співставлення знань про самого себе, своїх потреб та мотивів. Таким чином, відсутність усвідомлення ціннісних орієнтирів робить людину суб'єктом впливу ситуації та оточуючих [40; 43].

Ця ж регулятивно-адаптаційна функція ціннісних орієнтацій виражається також в індивідуальному виборі спрямованості. Саме ціннісна вибірковість зумовлює значимість тих чи інших видів діяльності. За дослідженнями О.Л. Музики групи учнів, вийшло дійти до наступного висновку – ціннісна регуляція бере участь не в будь-якій діяльності, а лише активізується в тих сферах життя, які мають стійкі характеристики та впливають на розвиток особистості (наприклад, у навчанні) [14; 18].

Особистість завжди має свою специфічну мету, яка може бути і неусвідомленою в повній мірі. Звертаючись до індивідуальної психології та поглядів самого А. Адлера, можемо наголосити на тому, що особистісні життєві цілі, формування окремих ціннісних орієнтирів починаються ще в ранньому дитинстві. В дорослому ж віці ті самі психологічні конструкти, існуючи на рівні підсвідомості (саме на тому рівні де розгортається формування намірів та процес

прийняття рішень), можуть бути рушійними силами, котрі спонукають нас до дій та виборів [11; 31].

Проте не менш значущим та цікавим підходом для розкриття сутності впливу цінностей на рівень суб'єктності є екзистенційний підхід. Тут також виокремлюється унікальність особистості, однак у фокусі уваги в екзистенційній психології знаходиться переживання особистістю внутрішньої свободи чи несвободи, воля та загалом інтенціональність. Саме інтенціональність, за поглядами Р. Мея є фундаментом для прийняття життєво важливих рішень: особа аналізує свій минулий досвід, що надає сенс її переживанням та саме це дозволяє робити вибір. Інтенціональність у такому контексті передбачає активність (дію), а не пасивність (бажання). Однак, саме воля породжує це свідоме рішення діяти – вона надає бажанню спрямованості. Тож, цілісне сприйняття себе стосовно світу стає можливим за рахунок формування власного погляду на своє життя, який базується на переживанні «буттєвих цінностей», котрі співвідносяться з особистісними переконаннями, усвідомленням цінності власного життя та оточуючих, а також в прийнятті важливості вищих цінностей та загальної духовної орієнтації жити [40;47].

За В. Франклом, цінності прямо відображають моральність людини, і саме слідування цьому «моральному кодексу» наближає досягненню сенсу життя. Однак, для того, аби слідувати власним цінностям необхідно приймати певні рішення – брати відповідальність за життя [54].

Ціннісні орієнтації, або сенсо-життєві цінності, являють собою конкретний набір цінностей, котрі визначають ідеали особистості і складають основне ядро сенсу життя. Д. Рощин класифікує сенсо-життєві цінності за трьома групами:

1. творчі цінності: реалізуються людиною через продуктивну творчу діяльність;
2. цінності переживання: проявляються із внутрішнього в зонвшішнє завдяки чуттєвому компоненту, тобто виявляються у високій інтенсивності переживань та в чутливості особистості до подій навколишнього світу;

3. цінності ставлення: цей вид цінностей залежать від ставлення людини до обмежуючих факторів [33].

Однак, незважаючи на вплив індивідуального компоненту в цінностях, варто все ж таки приділити увагу соціально-зумовленим цінностям, котрі відображають загальні моделі поведінки, які індивід "повинен" проявлятися в соціумі. Ця особливість "належного" однією із найхарактерніших рис цих цінностей, що випливає з соціальної природи самої конструкції. Соціальні цінності відображають спроби соціальної системи (наприклад, групи, організації, суспільства тощо) забезпечити турботу про добробут системи в цілому через дії її окремих членів. Таким чином, суспільство соціалізує індивідів, наприклад, у цінності "чесності", оскільки для суспільства важливо, щоб люди не обманювали і не крали. Цей приклад ілюструє нам, яким чином ціннісна регуляція впливає на рішення, соціальний компонент дозволяє аналізувати наслідки того чи іншого рішення, та рішення робиться як найбільш сприятливе для самої особистості. [61]

Отже, цінності відіграють важливу роль у процесі прийняття життєво важливих рішень. Вони формують основу для визначення пріоритетів та напрямку дій, впливаючи на вибір між альтернативами. Цінності особистості визначають її переконання, ставлення та уподобання, і вони відображаються в рішеннях, які мають суттєвий вплив на власне життя та життя оточуючих людей. Розуміння власних цінностей і їх впливу допомагає краще розуміти мотивацію вчинків та сприяє усвідомленому та більш відповідальному прийняттю рішень. Безумовно, соціальні цінності також відіграють важливу роль у процесі прийняття рішень, оскільки вони є результатом взаємодії з оточуючим соціальним середовищем і можуть бути суттєвим фактором, що впливає на наше сприйняття прийнятих рішень.

1.4. Особистість в контексті війни

Війна являє собою суттєвий стресогенний чинник впливу на психіку людини, оскільки події війни відповідно можуть бути джерелом травматичного стресу. Важливо пам’ятати, що кожна особистість індивідуальна, і саме ця індивідуальність полягає також в перебігу реакцій та адаптації організму: психіка по-різному сприймає стрес, не в кожної людини одна й та сама подія травмує.

Говорячи про вплив війни на особистість, на нашу думку, варто розмежувати два вектори впливу: безпосередній вплив на організм і психіку та екзистенційний вплив, які, безумовно, пов’язані між собою.

У сьогоденні українське суспільство переживає труднощі, пов’язані з власним існуванням, оскільки війна ставить перед українцями екзистенційні питання, серед яких: втрата внутрішніх та зовнішніх опор; руйнування базової безпеки; зменшення рівня впевненості у фінансовій безпеці; міграція всередині та за межами країни, що супроводжується втратою важливих контактів та майна [1].

Проте, не менш важливим фактором, що впливає на особистість в умовах війни, є зустріч віч-на-віч зі смертю та, відповідно до цього, із власною скінченністю буття [54].

Активація таких складних внутрішніх процесів безумовно змінює попередньо існуючу картину світу. Наразі, в умовах ще більш відчутної невизначеності життя та існування втрачаються попередні сенси – на передній план виходять питання: «Хто я?», «Навіщо?», «А що далі?»… Ці запитання мають на меті повернути власні опори. У цьому ж контексті неможливо не звернутися до поглядів В. Франкла, який розглядав прагнення людини до пошуку та реалізації сенсу життя, як вроджену мотиваційну потребу, що притаманна кожній людині, та є ключовим фактором у розвитку та поведінці, незважаючи на умови в яких знаходиться людина. Тож, відсутність сенсу, на думку дослідника, породжує в людині «екзистенційний вакуум». І віднайти свій сенс людина може

трьома шляхами: через творчу діяльність (те, що ми вносимо в життя); через переживання цінностей (як те, що ми беремо від життя); через ставлення до того, що знаходиться поза зоною нашого контролю. Дійсно важливим є усвідомлений розподіл того, що лежить в площині власного контролю, а що знаходиться за нею [48; 54].

Як зазначала Б. Росчайлд у контексті роботи з посттравматичним стресовим розладом та нестабільності умов існування, дійсно важливим для людини є вміння тримати очами умовний «берег». Навіть тоді, коли ми усвідомлюємо, що не знаходимось на твердому березі, важливо розуміти, що він все таки існує в світі, в якому ми живемо. [63]

Говорячи про другий фактор – безпосередній вплив війни на психіку та організм людини, варто окрему увагу приділити станам, які виникають внаслідок перебування людини війні як у стресовій ситуації: розгубленість, тривога та страх, агресія та роздратування, апатія та депресивні стани. Кожен з цих станів виникає як реакція на певний стресогенний чинник, але також динаміка цих станів і рух від одного до іншого становить процес адаптації людини до актуальних умов, завдяки чому планування майбутнього, раціональне та усвідомлене мислення та прийняття життєво-важливих рішень стають можливими. [42; 50]

До того ж, перехід до фази адаптації є надважливим для запобігання різноманітним ускладненням. Довготривале знаходження в цих станах неодмінно може призвести до ускладнень - таких як депресія, тривожні розлади, гострий стресовий розлад, посттравматичний стресовий розклад і т.п..

Увага до тілесних реакцій займає релевантне місце у розумінні впливу війни на особистість, при стиканні зі стресом можуть спостерігатися наступні фізіологічні реакції: порушення сну, порушення у харчовій поведінці, надмірне та неконтрольоване м’язове напруження. [13]

Канадський фізіолог Г. Сельє виділяв наступні фази реакції тіла на стресор:

1. Фаза тривоги: мобілізація організму для реагування на загроз. Саме тут розгортається фаза «боротьби» або «втечі», котра на рівні фізіологічних

реакцій може проявлятися як зміна кровообігу, підвищення артеріального тиску збільшення печінки.

2. Фаза опору: у разі якщо стресор не може бути уникнутий – організм намагається протистояти. Фізіологічні реакції стають інтенсивнішими, що сприяє більшій вразливості організму.

3. Фаза виснаження: якщо стрес триває, а людина не може адаптуватися до нього – відбувається виснаження ресурсів організму. Ті самі реакції, що дозволяють протистояти короткочасним стресорам, у довготривалій перспективі виснажуватимуть. [21; 41]

Спираючись на дослідження впливу військових дій на громадян різних країн, таких як Афганістан, Ізраїль, Палестина, Сомалі, Шрі Ланка і т.п., можна констатувати наступне: вплив війни - пролонгованого воєнного конфлікту - має значущий вплив на психічне здоров'я цивільного населення також. Проте, авжеж війна травмує і військових – безпосередніх учасників бойових дій; і біженців, які знаходяться вже подалі від фактичного джерела небезпеки та всі інші вразливі групи населення. [67]

Чим більш глибинну травму було отримано, тим виразнішими та інтенсивнішими будуть симптоми. Отже, як згадувалося вище, через постійне перебування в стресі, через набуття травматичного досвіду з'являються соматичні симптоми разом із психічними.

Цікавим є те, які копінг-стратегії знаходить окремий індивід при зіткненні зі стресом, аби опанувати наявні труднощі. Загалом виділяють такі види копінг-стратегій (за. Р. Лазарус): конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка. Згідно з дослідженнями у Афганістані, Чечні та Ізраїлі, найпоширенішими копінг стратегіями серед цивільних громадян, що зазнали травмівного впливу були – позитивна переоцінка (шляхом звернення до релігії чи «сил Всесвіту»), соціальна підтримка та дистанціювання (шляхом переключення уваги на інші види діяльності). [12; 67]

Не існує чіткого визначення «копінг-стратегії» чи конкретного переліку змінних чинників, котрі визначають появу того чи іншого механізму копінгу. Однак, незмінним залишається те, що копінг стратегії виникають як відповідь на загрозу, та є спрямованими на забезпечення і підтримку психічного і фізичного добробуту людини. Очевидно, що у такому складному і багато функціональному процесі особливу роль у визначенні певного виду механізму копінгу відіграє унікальність досвіду особистості та її індивідуальні особливості. [13]

Отже, у контексті війни особистість виявляє суттєві зміни в психологічному та фізіологічному плані. Кожна людина реагує на стрес по-своєму, і ця реакція є індивідуальною. Більш того, зустріч із смертю, як результат перебігу війни, також суттєво змінює світогляд людини і викликає питання щодо пошуку сенсу життя. Особистість у війні знаходиться в величезній напрузі та стресі, більш того, підвищується ризик як і психічної, так і фізичної травматизації, що зумовлює пошук різних копінг-стратегій, які будуть ефективними.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

В результаті нашого теоретичного аналізу, представленого в першому розділі, можемо зробити наступні висновки: досліджуючи особистість загалом, а також у контексті війни, важливо розуміти, що особистість є складним та динамічним утворенням. Більш того, вона має свої підструктури. Цінності, як один із факторів формування особистості, знаходяться у підструктурі спрямованості – саме ця підструктура зумовлює не тільки діяльність, мотивацію чи схильності особистості, але й усю картину світу.

Також, особистісні цінності можуть відображатися у формі певного ідеалу, певних поглядів, які є унікальними для кожної окремої людини. Однак, не дивлячись на унікальність та індивідуалістичність ціннісної ієрархії особистості, суспільство також впливає на її формування – саме тому цінності можуть відображати «суспільні еталони». Отже, цінності будучи основою самоідентифікації особистості, лежать в основі поняття «ціннісної регуляції», котра регулює активність особистості у відношенні «Я - Всесвіт», відповідно до ціннісної спрямованості.

На своєму життєвому шляху людина неодмінно постає перед життєвими ситуаціями, які є проблемними, бо визначають подальший розвиток життя індивіда. На процес прийняття життєво важливих рішень значною мірою впливає саме суб’єктність особистості. Впевненість у власних виборах буде відчуватися особистістю лише при узгодженістю із власними цінностями, які необхідні для визначення пріоритетів та напрямку дій.

Знаходячись у стані постійного стресу або навіть травматизації через пролонгований воєнний конфлікт особистість постійно знаходиться в напрузі. Ця напруга неодмінно несе в собі зміни, які можуть відображатися в активності індивіда, проте дійсно важливим є наявність опор та своїх власних сенсів для існування в таких умовах невизначеності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ЦІННІСНУ РЕГУЛЯЦІЮ ПРИЙНЯТТЯ ЖИТТЄВО ВАЖЛИВИХ РІШЕНЬ

2.1. Організація і методи емпіричного дослідження впливу війни на ціннісну регуляцію прийняття життєво важливих рішень у віці ранньої дорослості

Метою нашого емпіричного дослідження є дослідити вплив війни на ціннісну регуляцію прийняття життєво важливих рішень українцями.

У процесі роботи нами було висунуто гіпотезу про те, що ціннісна регуляція прийняття життєво важливих рішень українцями під час війни має певні особливості, а саме:

- домінантними цінностями при прийнятті життєво важливих рішень українцями під час війни є цінності безпеки та мирного життя;
- важливе місце посідають патріотичні цінності, цінності національної ідентичності та цінності демократичного устрою суспільства;
- зміни у процесі ціннісної регуляції під впливом війни скорочують фазу аргументації у процесі прийняття рішень;
- існують гендерні відмінності у ціннісній регуляції процесу прийняття життєво важливих рішень.

Ці припущення ґрунтуються на теоретичному аналізі ролі цінностей та ціннісної регуляції у процесі прийняття життєво важливих рішень, а також на знаннях про особливості особистісних змін в контексті війни.

Відповідно до мети та гіпотез, нами були поставлені наступні задачі:

1. Дослідити ціннісну регуляцію процесу прийняття життєво важливих рішень українцями під час війни з позицій його змістовних характеристик та процесуальних, пов’язаних з фазою аргументації вибору рішення.
2. Виявити вплив війни на змістові характеристики ціннісної регуляції прийняття українцями життєво важливих рішень, а зокрема на появу нових

ціннісних пріоритетів українців, на пріоритетність цінностей безпеки та мирного життя, а також цінностей національної ідентичності та демократичного устрою суспільства.

3. Виявити гендерні відмінності у ціннісній регуляції процесу прийняття українцями життєво важливих рішень під час війни.

Емпіричне дослідження впливу війни на ціннісну регуляцію прийняття життєво важливих рішень українців у віці ранньої дорослості проводилося в онлайн-форматі за допомогою анкетування через Google Forms. У дослідженні прийняли участь 60 осіб віком від 19 до 31 років. Також, розподіл респондентів за статтю: 30 жінок та 30 чоловіків.

Відповідно до мети і завдань дослідження нами було обрано інструментарій, спрямований на з'ясування особливостей перебігу процесу прийняття життєво важливих рішень під час повномасштабного вторгнення Росії в Україну, а також дослідиження ціннісної регуляції змін у ціннісно-смисловій сфері українців, а саме: опитувальник «Особистісні фактори прийняття рішень» (ОФР-25) Т.Корнілової; Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (МОПР/MDMQ, L. Mann, P. Burnett, M. Radford, S. Ford); Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості (С. Бубнова); Тест М. Куна і Т. Макпартленда «Хто я?» у модифікації Т. Румянцевої, а також анкета, спрямована на збір загальної демографічної інформації.

Такий інструментарій, як: опитувальник «Особистісні фактори прийняття рішень» (ОФР-25) Т.Корнілової, Мельбурнський опитувальник ухвалення рішень (МОПР/MDMQ, L. Mann, P. Burnett, M. Radford, S. Ford) та Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості (С. Бубнова) було перекладено та представлено респондентам українською мовою (див. Додатки 1, 2, 3). Результати, отримані за цими перекладеними методиками можна використовувати у дослідженнях з їх валідизації.

Перейдемо до більш детального розгляду цих методик:

Наступні 2 методики спрямовані на дослідження особливостей процесу прийняття рішень: Опитувальник «Особистісні фактори прийняття рішень».

(ОФР-25) Т.Корнілової та Мельбурнський опитувальник ухвалення рішень (МОПР/MDMQ, L. Mann, P. Burnett, M. Radford, S. Ford).

- Опитувальник «Особистісні фактори прийняття рішень». (ОФР-25) Т.Корнілової

Цей опитувальник містить 25 тверджень, які респондент має оцінити за трьома варіантами відповіді: 1 - «це твердження мене характеризує», -1 означає, що «це твердження не відповідає мені» та 0 - «це твердження характеризує мене наполовину» (див. Додаток 1).

Метою цього опитувальника є визначення здатності особистості усвідомлювати рівень володіння та використання ефективних способів вирішення проблемних питань у широкому спектрі життєвих ситуацій. Таким чином, ця методика дозволяє виміряти два ключові параметри у процесі прийняття рішень: готовність до ризику та раціональність.

Завдяки цій методиці ми отримуємо кількісні данні, що підраховуються відповідно за двома шкалами: «раціональність» і «готовність до ризику». Показники за кожною зі шкал відповідають наступній інтерпретації: 0–4 – низький рівень; 5–8 – середній рівень; 9–12 – високий рівень.

- Мельбурнський опитувальник ухвалення рішень (МОПР) в адаптації Т.В. Корнілової

Мельбурнський опитувальник прийняття рішень містить 22 твердження, які досліджуваному необхідно оцінити за ступенем згоди з ними: «так», «іноді» та «ні» (див. Додаток 2).

Опитувальник має на меті діагностику індивідуального стилю прийняття рішень за чотирьома показниками:

- Пильність (важлива когнітивна характеристика особистості, яка постає перед вирішенням проблемної ситуації, яка знаходиться в площині невизначеності. Тобто, респондент при зіткненні із ситуацію вибору схильний уточнювати цілі, розглядати альтернативи у пошуку інформації, асимілювати її та адекватно оцінювати);

- Уникнення (характеризує тенденцію респондента до перекладання відповідальності у прийнятті рішень на інших, аби уникнути самостійного ухвалення);
- Прокрастинація (надає показники щодо схильності відкладання досліджуваним прийняття рішення);
- Надпильність (характеризує ступінь схильності до швидкого та імпульсивного ухвалення рішення, аби позбутися тривоги у ситуації вибору, або ж надмірне та панічне вагання між альтернативами вибору).

Ці чотири властивості є шкалами, які трактуються як продуктивний (пильність) і непродуктивні копінги (уникнення, прокрастинація і надпильність) в ситуації прийняття рішень.

Обидва ці опитувальника є фундаментально важливими для ґрунтовного дослідження особливостей прийняття життєво важливих рішень в контексті війни, оскільки мінливі та сповненні невизначеності й ризику особливості буття українського суспільства, безумовно, відображаються на різних етапах прийняття рішення, в тому числі детермінуючи швидкість прийняття рішень, схильність до певних видів копінгу в ухваленні рішень під час стресових ситуацій.

Наступні 2 методики направлені на дослідження ціннісної структури особистості та особливостей впливу цінностей на сприйняття власного «Я»: Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості (С.С. Бубнова) та тест М.Куна і Т. Макпартленда «Хто я?» у модифікації Т. Румянцевої.

- Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості (С.С. Бубнова)

Методика представлена у вигляді 66 запитань, на які респондентам пропонується відповісти «так» або «ні». Ці запитання призначені для дослідження ціннісної регуляції особистості в реальних умовах життєдіяльності (див. Додаток 3).

Загалом, групи питань відображають орієнтацію на певну цінність, та підраховуються за наступними запитаннями:

- Група 1: Приємне проведення часу, відпочинку
- Група 2: Високий матеріальний добробут
- Група 3: Пошук і насолода прекрасним
- Група 4: Допомога і милосердя до інших людей
- Група 5: Любов
- Група 6: Пізнання нового в світі, природі та людині
- Група 7: Високий соціальний статус та управління людьми
- Група 8: Пізнання і повага людей та вплив оточуючих
- Група 9: Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві
- Група 10: Спілкування
- Група 11: Здоров'я

За допомогою обробки індивідуальних даних формується графічне зображення, яке показує ступінь вираженості кожної цінності. Для цього по вертикалі відображається кількісна оцінка цінностей, а по горизонталі - їх типи [3].

- Тест М.Куна і Т. Макпартленда «Хто я?», модифікація Т. Румянцевої.

Цей тест являє собою напівпроективну методику, результати якої обробляються як кількісно, так і методом контент-аналізу. Метою використання цього інструментарію є дослідження змістовних характеристик ідентичності особистості, суб'єктивного сприйняття та загалом образу власного «Я», яке формується і під впливом цінностей також.

Завданням методики є дати відповідь на одне питання – «Хто Я?» 20 разів. Важливим є те, що в цій методиці нема правильних, чи неправильних відповідей.

Подальший контент-аналіз відбувається через поділ відповідей за наступними категоріями «Я» та подальшим підрахунком кількостей відповідей у кожній з груп: «Соціальне Я», «Комунікативне Я», «Матеріальне Я», «Фізичне

Я», «Діяльнісне Я», «Перспективне Я», «Рефлексивне Я», а також за двома самостійними показниками – «проблемна ідентичність» та «ситуативний стан».

Отже, обидві ці методики дозволяють детально дослідити ієрархію цінностей українців, а також особливості змін ідентичності під впливом зміни цінностей в контексті війни.

Окремо варто виділити ще один інструмент нашого дослідження – авторська анкета, яка була проведена на початку дослідження, яка має на меті з'ясувати загальні демографічні дані респондентів (вік, стать та місце перебування) (див. Додаток 4), а також, дослідити суб'єктивну оцінку труднощів у процесі прийнятті життєво важливих рішень під час війни і з'ясувати, які саме життєво важливі рішення приймали українці під час повномасштабного вторгнення, що саме впливало на прийняття рішення.

До того ж, чинники, що детермінують процес прийняття рішень, мають відображати й цінності, які регулюють цей процес. Також, питання були спрямовані на суб'єктивну оцінку досліджуваними відчуття змін у ціннісній сфері під впливом воєнного конфлікту. Надалі ці данні оброблялися методом контент-аналізу та додавались в зведену таблицю показників всіх досліджуваних змінних.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження впливу війни на прийняття

2.2.1. Вплив війни на ціннісно-смислову сферу особистості

Як зазначалося вище, на початку дослідження респондентам було запропонована анкета (див. Додаток 4), з якої нами була отримана інформація, що дозволила глибше дослідити вплив війни саме на зміни у цінностях українців.

За результатами анкетування було виявлено, як ми бачимо на Рис. 1, що переважна більшість досліджуваних (87%) суб'єктивно відчувають ціннісні зміни спровоковані війною, що вказує на актуальність теми нашого дослідження.

Рис. 1. Відсоткова доля респондентів з різним відчуттям змін у ціннісній сфері під впливом війни

Надалі у респондентів, що відчувають зміни, була можливість вказати, які саме зміни ними відчуваються. Методом контент-аналізу та подальшої класифікації наданих відповідей вдалося встановити наступні зміни:

Рис. 2. Зміни у цінностях, усвідомлені респондентами, %

Як видно на Рис. 2, більше половини респондентів вказали на відчутну зміну в ієрархії цінностей, а саме: цінності, які існували до початку повномасштабного вторгнення, але були не найважливішими - наразі виступають провідними (наприклад, як зазначають респонденти: цінність безпеки, цінність свободи, цінність сім'ї чи часу виходять на перший план, хоча раніше могли не бути пріоритетними).

Наступною за кількістю категорією змін є «Цінність власного «Я»», яка проявляється також у прагненні жити в моменті, аби втілювати свої бажання тут і зараз, обирати свій власний комфорт, орієнтуючись на особистісні почуття та цінності, тобто найважливішою зміною тут є зміна фокусу уваги із зовнішнього світу на себе.

Та останньою за численністю є зміна «Втрата попередніх цінностей», яка не може бути об'єднаною із «Зміною ієрархії цінностей». Дійсно, в обох цих групах відбувається переоцінка цінностей, однак при «втраті» йдеться не про «зменшення значущості», а загалом про її зникнення для людини. Наприклад, як зазначали респонденти: матеріальні цінності стають неважливими, або ж в минулі цінності закладається абсолютно інший сенс, як, наприклад, це відбувається з цінністю свободи.

Однак, аби детальніше зрозуміти трансформації ціннісної сфери досліджуваних українців, ми використали методику «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» (С. Бубнова) та методику «Хто Я?» Т. Куна і отримали наступні результати:

У таблиці 1 можна побачити, що найбільш вираженими цінностями серед групи респондентів є «Приємне проведення часу, відпочинку», «Допомога і милосердя до інших людей», а також «Пізнання і повага людей та вплив оточуючих». На противагу цьому, найменш вираженою групою цінностей є «Високий матеріальний добробут».

Таблиця 1

Середні арифметичні показники категорій цінностей українців за методикою «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості»

Приємне проведення часу, відпочинку	4,1
Високий матеріальний добробут	2,5
Пошук і насолода прекрасним	3,7
Допомога і милосердя до інших людей	4,3
Любов	3,9
Пізнання нового в світі, природі та людині	3,3
Високий соціальний статус та управління людьми	2,7
Пізнання і повага людей та вплив оточуючих	4,4
Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві	2,8
Спілкування	2,6
Здоров'я	3

Дещо схожу динаміку можна побачити на Рис. 3. Майже всі респонденти ідентифікували себе через Соціальне «Я», а також переважна більшість виражала себе через Рефлексивне «Я» та Діяльнісне «Я». Також на Рис. 3 можна помітити, які аспекти вираженості ідентичності отримали найбільші частотні показники (тобто найчастіше використовувалися респондентами у 20 відповідях), і це Соціальне та Рефлексивне «Я». Більш того, найнижчі показники, як за кількістю, так і за вираженістю відносяться до «Матеріального Я».

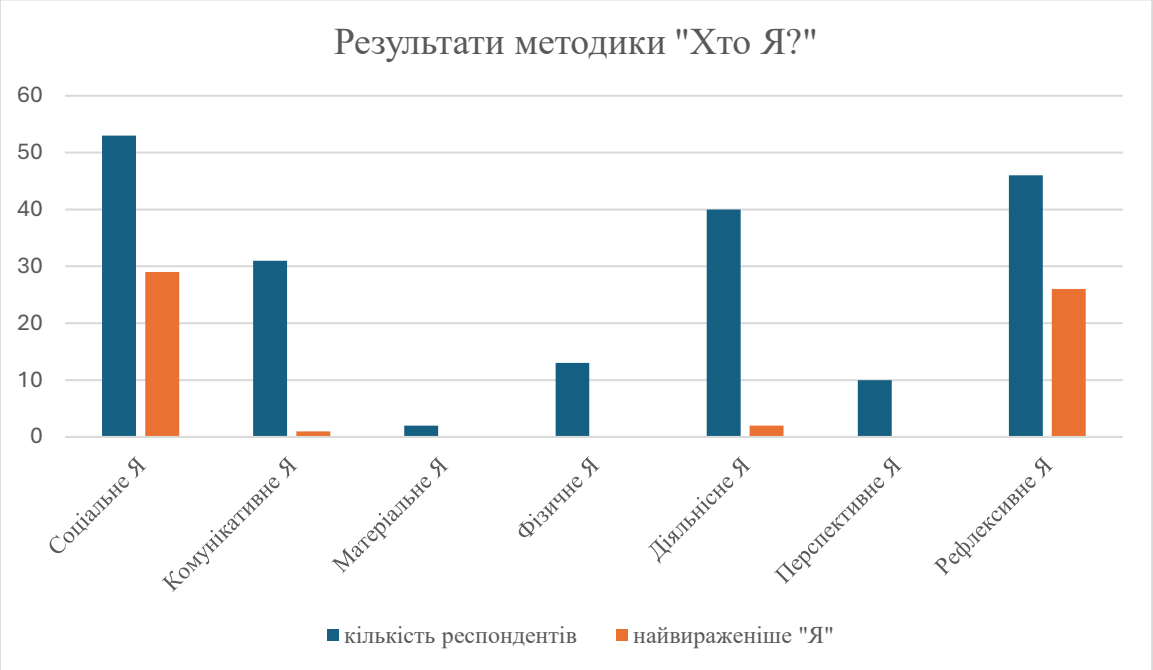

Рис.3. Частотні показники вираженості різних аспектів «Я» у респондентів

Тож, аналізуючи дані отримані з двох методик, можемо дійти до висновку, що провідними цінностями українців під час війни є цінності Власного «Я» (Рефлексивне «Я») , що зумовлюють вибір себе, свого комфорту, і загалом являють собою орієнтацію на власні бажання, прагнення зрозуміти себе та врахувати свої потреби. Поруч із цим, існує виражене Соціальне «Я», що певною мірою перегукується із цінностями «Поваги та впливу оточуючих» та «Допомогою і милосердям». На нашу думку, це може бути спричинено «зміною ієрархії цінностей», про які зазначали самі респонденти в анкетуванні.

Однак, цікавим є конфлікт індивідуалістичних тенденцій у поєднанні з підвищенням значимості суспільних цінностей, які можна помітити, тобто з одного боку є потреба реалізовувати власні бажання, мрії, висловлювати власну позицію, але в той саме час є важливість думки оточуючих.

2.2.2. Контент-аналіз життєво важливих рішень, прийнятих українцями в період війни

Під час повномасштабного вторгнення відбулася значна кількість змін у житті українців, що неодмінно впливає на різні психічні процеси і феномени, зокрема на процес прийняття життєво важливих рішень. Одним із завдань нашого дослідження було вивчити проблеми і труднощі у прийнятті рішень українцями.

Аналізуючи результати опитування респондентів, відображених на Рис. 4, можна зазначити, що більшість досліджуваних відчувають труднощі при прийнятті життєво важливих рішень (це детальніше буде розглянуто у підрозділі 2.2.3).

Рис. 4. Відчуття труднощів у процесі прийняття рішень українцями під час повномасштабного вторгнення.

Для нас також важливо було дослідити, які самі рішення українці відносять до категорії «життєво важливих», та перед якими безпосередньо поставали респонденти (див. Рис. 5).

Рис. 5. Життєво важливі рішення, що приймались українцями під час повтомасштабного вторгнення

Найчастіше українці стикалися з рішенням про зміну місця проживання (тобто про переїзд закордон або в межах України). Важливим також є те, що «сепарація» та «повернення додому з міграції» також теоретично можливо віднести до категорії «переїзду», оскільки і ці рішення стосувалися фізичного переміщення. Однак, на нашу думку, варто залишити ці три категорії як окремі через певні відмінності у сенсах, вкладених досліджуваними в опис цих рішень.

«Переїзд» та «повернення додому з міграції» мають різні мотиви та ціннісний зміст. Відповідно, і «сепарація», охоплюючи також компонент переміщення, все ж таки стосується не тільки фізичного, але і психологічного, відокремлення.

Другим за кількісною часткою рішенням є «залишитися в Україні», яке має зовсім інші ціннісні засади, на відміну від «переїзду». У своїх відповідях досліджувані зазначають це рішення як надважливе для себе; на противагу цьому рішення «переїзду» характеризується як надважке.

Такі рішення як «зміна роботи», «закінчення навчання» та «зміна кола спілкування» є достатньо ризикованими в невизначених умовах сьогодення.

Більш того, вибір у цих рішеннях здійснювався самими респондентами, тобто не був детермінований іншими чинниками. Отже, змістове наповнення рішення «змінити коло спілкування» полягає в тому, аби відмовитися від спілкування з тими, хто не розділяє особистісні цінності респондентів. Натомість «закінчення навчання» - це не про запланований термін закінчення навчання різних ступенів у навчальних закладах, тут ми маємо наголосити, що мова йде про особистий намір припинити передчасно навчальний процес.

Такі життєво важливі рішення, як «вступ в університет» та «початок стосунків» вказують на прагнення розпочинати нове, продовжувати жити життя в умовах війни. Воночас ми можемо припустити, що ці рішення також мають підсвідомий намір пошуку опор та стабільності.

Підсумовуючи результати контент-аналізу життєво важливих рішень, представлених на Рис. 5, варто зазначити, що найбільш часто українці стикалися із життєво важливими виборами, безпосередньо пов’язаними з їх місцем перебування. Також, поширеними є рішення, що стосуються змін діяльності та напряму особистісного чи професійного розвитку, як, наприклад, зміна роботи чи вступ в університет. Певна незначна кількість респондентів також стикалася із такими життєво важливими рішеннями, як зміна кола спілкування, початок стосунків та закінчення навчання.

2.2.3. Зв'язок цінностей зі змінами у процесі прийняття життєво важливих рішень

При прийнятті життєво важливих рішень, які описані у попередньому підрозділі роботи, досліджувані зазначали аргументи, що впливали на прийняття їхнього рішення. Ці дані були зібрані методом якісного опитування (анкетування) та опрацьовані на основі контент-аналізу отриманих відповідей.

Під час опрацювання отриманих відповідей нами було отримано різні аргументи, що регулювали процес прийняття рішення респондентами, наприклад: «Так буде безпечніше», «Якщо так зроблю, то близьким буде краще»,

«Я давно мріяв(ла) про це», «Це принесе користь в майбутньому», «Хочу бути вдома», «Мені так буде спокійніше» та ін. Очевидно, що ці аргументи відображають цінності, які регулюють процес прийняття рішення.

Класифікування під час контент-аналізу всіх отриманих нами аргументів ми сформували наступний перелік цінностей, що регулювати процес прийняття головного життєво важливого рішення, яке було прийнято кожним респондентом під час війни (Таблицю 2).

Таблиця 2

Цінності, що вегулювали процес прийняття найважливішого рішення, прийнятого під час війни українцями.

Назва	Кількість респондентів	Відсоток
Цінність безпеки	24	40%
Цінність власного «Я»	21	35%
Цінність стабільності	17	28%
Цінність близькості	14	23%
Цінність майбутнього	12	20%
Цінність дому	6	10%

Далі за коефіцієнтом кореляції Спірмена нами було досліджено взаємозв’язок між цими цінностями та особливостями процесу прийняття рішень за ОФР-25 та МОПР.

Таблиця 3

Кореляційні зв’язки між цінностями, що регулювали процес прийняття життєво важливого рішення, та показниками опитувальників ОФР-25 та МОПР (коефіцієнт кореляції Спірмена)

	Раціонал.	Гот. до ризику	Пильність	Уникання	Прокрастинація	Понадпильність
Цінність безпеки	0,22	-0,102	0,198	0,11	0,253	0,237
Цінність близькості	0,104	-0,191	0,088	-0,016	-0,044	0,135
Цінність власного «Я»	-0,171	0,006	0,096	-0,203	-0,112	-0,192
Цінність майбутнього	0,164	-0,002	0,149	0,015	0,238	0,184
Цінність дому	0,157	0,024	0,038	-0,016	-0,1	-0,011
Цінність стабільності	0,143	-0,047	0,205	0,02	0,032	0,079

Виходячи із результатів можна говорити, що на даний момент ми не бачимо суттєвих зв’язків між цінностями, що регулювали життєво-важливий вибір із іншими особистісними особливостями прийняття рішень, такими як раціональність, готовність до ризику, а також пильність, уникання, схильність до прокрастинації та понадпильності.

Проте, нами також було досліджено зв'язок між цінностями, які були відображені в аргументації, та життєво-важливими рішеннями, що були прийняті українцями (див. Таблицю 4).

Таблиця 4

Кореляційні зв’язки між категоріями життєво важливих рішень прийнятими українцями під час війни та цінностями, що регулювали прийняття життєво важливих рішень (коефіцієнт кореляції Спірмена)

	Переїзд	Повернення додому	Залишитись в Україні	Зміна роботи	Вступ до університету	Закінчення навчання	Зміна кола спілкування	Початок нових стосунків	Сепарація
Безпека	0,249	-0,082	0,113	0,187	0,038	-0,082	0,055	0,281*	-0,031
Близькість	0,387**	0,326*	0,068	0,217	-0,011	0,011	0,169	-0,127	0,235
Власне «Я»	-0,124	-0,056	-0,157	0,245	0,181	0,364**	0,364**	-0,008	0,152
Майбутнє	0,287*	0,033	-0,177	-0,146	0,14	0,2	0,033	-0,115	0,459**
Дім	-0,227	0,134	0,342**	-0,028	-0,14	-0,089	-0,089	0,178	-0,076
Стабільність	0,288*	0,277*	-0,259*	0,055	0,254	-0,168	0,129	0,025	0,195

Примітки: * - статистично значущі розбіжності на рівні $p \leq 0,05$

** - статистично значущі розбіжності на рівні $p \leq 0,01$

За результатами кореляційного аналізу можна побачити ряд взаємозалежностей: наявна кореляція між цінністю «Безпеки» та початком нових стосунків (0,281*, $p \leq 0,05$), що може вказувати на те, що відчуття безпеки, прагнення до неї, загалом сама цінність безпеки впливає не тільки на рішення щодо фізичної безпеки, але і на внутрішнє відчуття безпеки, яке людина отримує у стосунках з іншими, особливо у партнерських стосунках. Більш того, це зумовлює наявність більшої визначеності в житті.

Однак, існує також зв'язок між цінністю «Близькості» з таким життєво важливим рішенням, як повернення додому (0,326*, p≤0,05) та існує значущий рівень кореляції із рішенням щодо переїзду (0,387**, p≤0,01). Загалом, це дає підстави стверджувати, що повернення додому, як рішення, підпорядковувалося важливості цінності близькості для особистості, тобто саме ця цінність мала вплив на вибір.

Отже, у поверненні до України значний вплив має бажання бути поруч зі своїми близькими. Проте ще більшого зв’язку має цінність «Близькості» з рішенням переїзду – цей зв'язок може мати наступну інтерпретацію: рішення, які приймаються на користь переїзду, спираються також на цінність близькості, що трактується не завжди тільки як прагнення фізично знаходитися поруч із близькими, але і як спосіб турботи про близьких. Іншими словами, рішення переїзду приймається з урахуванням того, чим сама людина, яка приймає це рішення, може бути корисною для своїх близьких.

Встановлено статистично значущі кореляційні зв’язки між цінністю «Власного «Я» та рішеннями закінчення навчання (0,364**, p≤0,01) , а також із рішенням зміни кола спілкування (0,364**, p≤0,01). Ці показники вказують на те, що при прийнятті рішень, пов’язаних зі змінами у своєму житті, такими як оточення чи зміна провідної діяльності, рішення ухвалюється згідно із відчуттям власного комфорту і рівнем задоволеності індивідуальних бажань, інтересів (які і відображає цінність власного «Я»).

Цінність «Майбутнього», що проявляється в оцінці перспектив і наслідків, і загалом орієнтації на те, як покращити власне життя в майбутньому, регулює рішення переїзду (0,287*, p≤0,05) та сепарації (0,459**, p≤0,01). Тож, вагому роль у ціннісній регуляції прийняття рішення переїзду та серапації відіграє саме цінність «майбутнього», тобто не дивлячись на стресові умови буття, українці намагаються будувати плани та обирати рішення, які суб’єктивно сприятимуть їх життю в перспективі.

Також, можемо помітити, що цінність «Дому», яка є змістовно цінністю Батьківщини, разом із внутрішнім почуттям дому, загалом значною мірою

регулює рішення залишитись в Україні (0,342*, p≤0,05). Тобто, варто зазначити, що у рішенні українців не виїжджати з країни, а залишатися надважливу роль відіграла саме цінність дому, цінність національної ідентичності в тому числі.

Аналізуючи кореляційні зв’язки цінності «Стабільності» можна помітити її позитивний зв'язок з рішеннями переїзду (0,342*, p≤0,05), поверненням додому (0,288*, p≤0,05). Дані показники зв’язку свідчать про те, що цінність відчуття стабільності достатньо висока та відіграє роль при прийнятті рішень переїзду та повернення додому, що здається достатньо амбівалентним, проте, на наш погляд, при переїзді цінність стабільності може стосуватися саме цінності мирного життя, а при виборі повернення додому – стабільність у вигляді рутини, вже знайомого культурного та соціального середовища. Достатньо цікавим є зв'язок між цінністю «Стабільності» із рішенням залишитися в Україні, оскільки він має негативну кореляцію (-0,259*, p≤0,05). Це свідчить про наступну закономірність: чим нижча у ієрархії цінностей цінність стабільності, та загалом прагнення до неї, тим вірогідніше приймається рішення на користь залишатись в Україні. Це не вказує на те, що людям зовсім неважлива стабільність, скоріш це каже про те, що ця цінність не є пріоритетною, коли ми говоримо про таке рішення.

Таким чином, саме рішення залишатися в Україні попри війну зумовлене достатньо чіткою ціннісною залежністю, що регулює рішення: патріотизм та відчуття дому, не дивлячись на безпеку, стають ірраціонально важливішими за почуття стабільності (однією зі складових почуття безпеки).

З огляду на цінності, які наразі регулюють прийняття життєво важливих рішень у респондентів (тобто не ті, які вже були задіяні при прийнятті найскладнішого рішення, а ті на які спираються наразі у ситуаціях вибору), можна виділити наступні (див. Таблиця 5).

Таблиця 5

Відсоткові та кількісні показники цінностей, на які спираються респонденти при прийнятті життєво важливих рішень під час війни

Назва	Кількість респондентів	Відсоток
Цінність власного «Я»	29	48%
Цінність безпеки	14	23%
Цінність майбутнього	12	20%
Цінність близькості	9	15%
Цінність часу	7	11%

Варто звернути увагу на те, що певні види цінностей, такі як: цінність власного «Я», цінність безпеки, цінність майбутнього та цінність близькості залишилися серед тих, на які наразі спираються досліджувані при прийнятті життєво важливих рішень. Проте, відсоткові показники змінилися, і наразі респонденти схильні до ухвалення рішень згідно зі своїми власними відчуттями та бажаннями, прислухаючись до себе. Також з’явилася цінність часу, як один із факторів ціннісної регуляції, проте патріотична цінність – цінність дому та Батьківщини, наразі не згадувалася респондентами як та що регулює процес прийняття життєво важливих рішень.

Нами також було досліджено зв'язок між цінностями, що регулюють процес прийняття життєво важливих рішень та особливостями перебігу процесу прийняття рішень, та окрему увагу варто звернути на зв'язок між раціональністю та цінностями, що регулюють процес прийняття рішень (див. Таблицю 6).

Таблиця 6

Зв'язок показників шкали «Раціональності» (ОФР-25) та цінностей, які регулюють процес прийняття життєво важливих рішень

	Безпека	Власне "Я"	Час	Майбутнє	Близькість
Раціональність	0,061	0,131	-0,005	0,232	-0,392**

** - статистично значущі розбіжності на рівні p≤0,01

Можемо помітити значущу зворотню кореляцію між цінністю близькості та раціональністю у процесі прийняття рішень (-0,392**, p≤0,01). Можлива інтерпретація цього результату може бути сформульована наступним чином: чим вища пріоритетність цінності близькості для людини, тим менш раціональним, але більш емоційним, або імпульсивним може бути рішення. Також фаза аргументації під час обмірковування рішення, де ціннісна регуляція базується на цінності близькості, може бути скорочена (відповідно до зменшення рівня раціональності), тобто такі рішення можуть прийматися швидше, ніж зазвичай через меншу кількість контраверсійних аргументів.

Наступним етапом у досліджені зв’язку цінностей зі змінами у процесі прийняття життєво важливих рішень був пошук відмінностей у стратегії прийняття рішень за t-критерієм Стьюдента в групах респондентів, що відчувають або не відчувають зміни у власних цінностях з початку повномасштабного вторгнення. У ході аналізу було виявлено показник відмінності на рівні статистичної значущості між двома групами та показниками шкали «Раціональність» з МОПР (t = 2,347*, p≤0,05). Отримані показники дають змогу припустити, що між відчуттям змін у ціннісній сфері та рівнем пильності під час ухвалення рішень існує певна відмінність, певний зв'язок. На підтвердження цієї тези та задля глибшого усвідомлення цих змін додатково був проведений кореляційний аналіз за критерієм Спірмена (див. Таблиця 7).

Таблиця 7

Кореляційний аналіз зміни ієрархії цінностей з особливостями прийняття рішень (шкали ОФР-25 та МОПР)

	Раціональність	Готовність до ризику	Пильність	Уникання	Прокрастинація	Понадпильність
Зміна ієрархії цінностей	0,309*	0,095	0,321*	0,021	0,076	0,028

Примітки: * - статистично значущі розбіжності на рівні $p \leq 0,05$

Отже, отриманий нами значущий кореляційний зв'язок між відчутними змінами в ціннісній сфері та пильністю (0,321*, $p \leq 0,05$) підтверджує отримані відмінності за Т-критерієм Стьюдента, зазначені вище, та інтерпретується наступним чином: респонденти, які відчувають/усвідомлюють зміни у власній ієрархії цінностей, більше схильні до прояву пильності, тобто є більш уважними та спостережливими під час прийняття рішень, що цілком логічно.

До того ж, пряма кореляція між раціональністю та усвідомленням змін у ціннісній ієрархії (0,309*, $p \leq 0,05$) підкріплює тезу про уважнішу (з перевагою аналітичного мислення, зі збільшенням кількості аргументації та аналізу наслідків) позицію при ухваленні життєво важливих рішень.

2.2.4. Гендерні відмінності у ціннісній регуляції прийняття життєво важливих рішень

Однією з гіпотез нашого дослідження була наявність гендерних відмінностей у ціннісній регуляції прийняття життєво важливих рішень.

За допомогою Т-критерія Стьюдента для незалежних вибірок нами було проаналізовано наявність відмінностей між двома групами диференційованих за статтю, тобто між чоловіками та жінками.

Першочергово був проведений статистичний аналіз за шкалами «Раціональність» та «Готовність до ризику» з методики ОФР-25 і шкалами «Пильність», «Уникання», «Прокрастинація» та «Понадпильність» за методикою МОПР (див. Таблиця 8).

Таблиця 8

Порівняльний аналіз показників чоловічої та жіночої вибірок за шкалами ОФР-25 та МОПР (t-критерій Стьюдента)

Назва шкал	p	t
Раціональність	0,577	1,915
Готовність до ризику	0,808	-1,993
Пильність	0,896	0,349
Уникання	0,674	0,668
Прокрастинація	0,164	1,173
Понадпильність	0,927	0,518

З огляду на таблицю, можна помітити, що не було встановлено жодних статистично значущих розбіжностей. Це вказує на відсутність гендерно зумовлених відмінностей у самому процесі прийняття рішень. Тобто, відмінності, які можна помітити, залежать від особливостей особистості незалежно від статі.

Серед категорій життєво важливих рішень, котрі були прийняті респондентами (переїзд, повернення до України, рішення залишитись в Україні, змінити роботу, вступити в університет, змінити коло спілкування, почати стосунки, сепаруватися) значущі розбіжності між гендерними групами існують саме у двох наведених в таблиці рішеннях (див. Таблиця 9).

Таблиця 9

Порівняльний аналіз рішень переїзду та повернення до України чоловіків та жінок за Т-критерієм Стьюдента

Життєво важливе рішення	p	t
Переїзд	<,001	2,594**
Повернення до України	<,001	2,112**

Примітки: ** - статистично значущі розбіжності на рівні p≤0,01

Отже, існує достатньо висока статистична значущість, що вказує на гендерні відмінності у рішенні про переїзд та поверненні до України між чоловіками та жінками. Можливо, ця різниця зумовлена тим, що жінки мають більше можливостей до переїзду і за межі країни, відповідно і рішення «повертатися в Україну» є більш характерним наразі саме для жінок, аніж для чоловіків. Тож, є певна ймовірність, що ця гендерна відмінність зумовлена зовнішніми факторами та обмеженнями, що наразі діють в Україні.

З огляду на цінності, що регулюють процес прийняття життєво важливих рішень, тобто ті, які є центральними у ціннісній регуляції прийняття життєво важливих рішень, існує розбіжність між гендерними групами у цінності власного «Я» (2,397*, p≤0,05). (див. Таблиця 10)

Таблиця 10

Порівняльний аналіз цінностей, що регулюють процес прийняття життєво важливих рішень у чоловіків та жінок (t-критерій Стьюдента)

	p	T
Цінність безпеки	0,254	-0,576
Цінність власного "Я"	0,05	2,397*
Цінність часу	0,43	0,396
Цінність майбутнього	1	0
Цінність близькості	0,01	-1,828

Примітки: * - статистично значущі розбіжності на рівні p≤0,05

Отже, встановлено статистично значуща гендерна відмінність у ціннісній регуляції, що базується саме на цінності власного «Я» і впливає на процес ухвалення життєво важливих виборів у чоловіків та жінок. Іншими словами, чи орієнтуються українці на власні почуття, прагнення до власного комфорту, чи діють згідно своїм особистим інтересам, певною мірою залежить і від гендеру. Проте, наразі ми не можемо бути впевненими в цій інтерпретації, оскільки рівень статистичної значущості не такий високий.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

В результаті проведеного нами дослідження впливу війни на ціннісну регуляцію прийняття життєво важливих рішень у віці ранньої дорослості , що ґрунтується на припущені наявності певних особливостей у процесі ціннісної регуляції. Саме ці особливості детальніше сформульовано та досліджено через проміжні гіпотези:

1. Домінантними цінностями при прийнятті життєво важливих рішень є цінності безпеки та мирного життя.

Виходячи з того, що при прийнятті найважливішого життєвого рішення у переважної більшості досліджуваних (40%) ціннісна регуляція відбувалася, базуючись на цінності безпеки, можна стверджувати, що гіпотезу було підтверджено.

Проте, цінність безпеки зменшується, коли базові потреби у безпеці задовільні. В такому випадку ціннісна регуляція прийняття життєво важливих рішень здійснюється через цінність власного «Я», зміст якої полягає у виборі на користь власних бажань, інтересів та відчуттів.

2. Важливе місце посідають патріотичні цінності, цінності національної ідентичності та цінності демократичного устрою суспільства.

Цю проміжну гіпотезу не було підтверджено, оскільки цінність дому та Батьківщини серед цінностей, що регулюють процес прийняття рішень було встановлено як провідну лише у 10% респондентів. Натомість, аналізуючи результати напівпроективного тесту «Хто Я?», ми з’ясували, що найбільш вираженим та найчастіше згадуваним є «Соціальне Я», і це вказує на тенденцію серед українців ідентифікувати себе через соціальні ролі і приналежності. Це може свідчити про важливість соціальної ідентичності для українців.

3. Зміни у процесі ціннісної регуляції під впливом війни скорочують фазу аргументації у процесі прийняття рішень.

Аналізуючи отримані кореляційні показники ми не можемо підтвердити, що при прийнятті будь-яких життєво важливих рішень скорочується фаза аргументації, проте встановлено значущу зворотну кореляцію (-0,392**, p≤0,01) між раціональністю і цінністю близькості. Це вказує на те, що рішення, котрі стосуються питань сім'ї та близьких людей, зв'язку з ними, частіше приймаються менш раціонально, що, відповідно, зумовлює скорочення фази аргументації через загально менший обсяг контраверсійних агрументів щодо рішення.

Однак, спираючись на позитивний кореляційний зв'язок усвідомленості змін в ієрархії цінностей з показниками шкали «Раціональність» (ОФР-25) (0,309*, p≤0,05) та шкалою «Пильність» (МОПР) (0,321*, p≤0,05) можна припустити, що фаза аргументації збільшується через більшу спостережливість та уважність до самого себе та своїх цінностей при усвідомленості змін у ціннісностях, спричинених війною.

4. Існують гендерні відмінності у ціннісній регуляції процесу прийняття життєво важливих рішень.

Було встановлено, що існує відмінність в тому, як регулюються рішення відповідно до цінності власного «Я», тобто те, як українці спираються на особисті інтереси, відчуття та прагнення, деякою мірою залежить від гендеру. Окрім того, що процес ціннісної регуляції може мати певні особливості залежно від гендеру, також життєво важливі рішення, прийняті респондентами під час повномасштабного вторгнення, мають гендерні відмінності відповідно до категорії рішень, пов'язаних з переїздом та поверненням в Україну.

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЛЮДЕЙ У ПРИЙНЯТТІ ЖИТТЄВО ВАЖЛИВИХ РІШЕНЬ У ВІЙНІ

3.1. Загальні рекомендації щодо стабілізації психоемоційного стану людини

Виходячи з теоретичного аналізу першого розділу та емпіричного дослідження впливу війни на ціннісну регуляцію прийняття життєво важливих рішень, ми впевнилися не тільки в науковій актуальності дослідження, однак і в його актуальності для самих українців.

Враховуючи те, що 64,5% досліджуваних відчувають труднощі у прийнятті життєво важливих рішень в період війни, першочерговим є формування рекомендацій, що зможуть допомогти ефективніше та з більшою користю для власного благополуччя приймати життєво важливі рішення.

Звісно, вибір, який робить людина в певних умовах дійсності, можно розглядати як найкращий тут і зараз. Проте, вплив війни зумовлює перманентне психічне перенапруження, впливаючи на загальний стан людини, відповідно і на її діяльність, зокрема на процес прийняття рішень.

Тож, перед тим, як формулювати перелік інструментів, що їх можна використовувати для супроводу процесу ефективного прийняття життєво важливих рішень, варто приділити увагу стабілізації психоемоційного стану людини. Однак, важливим буде зауважити, що перед тим, як освоювати техніки стабілізації, не менш важливими є наступні два кроки:

- Легалізувати власні емоційні стани, тобто не витісняти, не заперечувати свої почуття, а визнавати їх;
- Віднайти найоптимальніші можливі способи вираження цього стану [58].

Отже, першооснова життя людини, саме те, що є базовою потребою – це почуття безпеки. Це почуття, яке наразі згідно нашого дослідження також є і однією з провідних цінностей, є основою здорової психіки. Звичайно, через

вторгнення Росії в Україну це базове почуття було порушено. Як відомо, при зіткненні зі стресовими обставинами і відчутті загрози, психіка і тіло переходить у режим пошуку захисту і виживання. А отже, виходячи із принципу «єдності руху та переживання», закладеного в положення тілесно-орієнтовної терапії, можемо дійти до висновку про важливість інтеграції тіла у процесі стабілізації психічного стану [20].

Таким чином, аби знизити рівень напруженості тіла та відповідно покращити і ментальне самопочуття, варто звернутися до тілесних практик саморегуляції, зокрема наступні техніки можуть бути корисними:

1. *Техніка «Заземлення»: «Активізація відчуттів в ступнях ніг» та «5-4-3-2-1»*

Тут ми об'єднали виконання двох технік заземлення, які насправді можна виконувати і окремо, проте таке поєднання дає змогу залучити більшу кількість органів відчуття. Цей метод стабілізації є надзвичайно ефективним та нескладним для самостійного опрацювання. Його метою є повернення та загалом встановлення контролю над почуттями, що повертає усвідомлено людину до реальності. Разом із таким контролем, певною мірою повертається і відчуття безпеки, оскільки як зазначав А. Лоуен, чим твердіше людина відчуває «ґрунт під ногами», тим більше вона може витримати інтенсивні почуття.

Інструкція до виконання:

Сутність першої частини вправи полягає в тому, аби стоячи чи сидячи перевести свою увагу на відчуття у стопах, що твердо торкаються поверхні підлоги. Очі бажано закрити, проте варто спиратися на свій комфорт.

Концентруючись на цій частині тіла варто задавати собі та давати відповіді на такі запитання як:

- Чи спираюся я повністю на стопи, або на якусь їх частину? Яку саме?

- Яка поверхня на якій я стою? Як вона відчувається? Яке відчуття в стопах?

Потім варто додати рух, переступаючи з ноги на ногу приблизно пару хвилин. Під час цього продовжуючи відповідати собі на запитання щодо відчуттів, концентруючись на них.

Після того пропонується відкрити очі (або ж просто озирнутися навкруги) та, згідно техніки «5-4-3-2-1» назвати 5 предметів (їх колір та форму також); 4 відчуття в моменті; 3 звуки, що можна почути та 2 запахи (або ті, що наразі відчуваються, або згадати улюблені) та 1 власну позитивну рису. [35]

2. Техніка прогресивної м'язової релаксації за Джейкобсоном

Прогресивна м'язова релаксація за методом Е. Джекобсона є технікою, спрямованою на зниження фізичного напруження та стресу. Цей метод базується на поетапному напруженні та розслабленні різних груп м'язів, що допомагає досягти глибокого розслаблення всього тіла.

Важливо також зауважити, що ця техніка допомагає не лише зняти фізичне напруження, але й покращує здатність усвідомлювати свої тілесні відчуття, що корисно для загального психічного здоров'я. Тож, цей метод може бути профілактичним, а саме: регулярне використання методу Джекобсона може сприяти зниженню рівня стресу та тривожності, поліпшенню сну та загальному підвищенню якості життя.

Процес релаксації складається з кількох етапів:

1. Підготовка: Займіть зручне положення, бажано лежачи або сидячи в кріслі. Закрийте очі та зробіть кілька глибоких вдихів, щоб заспокоїти дихання.
2. Напруження та розслаблення: Почніть з м'язів ніг. Варто відчутно напружити м'язи ступнів, утримувати напруження протягом 5-7 секунд, а потім повільно розслабити їх. Зосередьтеся на відчуттях розслаблення. Повторіть цей процес для інших груп м'язів: гомілки, стегна, сідниці, живіт, груди, плечі, руки, кисті, шию та обличчя. Для кожної групи м'язів напруження та розслаблення повинні тривати по 5-7 секунд.

3. Фокусування на розслабленні: Після того, як усі групи м'язів були поетапно напружені та розслаблені, проведіть кілька хвилин, зосередившись на відчутті загального розслаблення в тілі. Відчуйте, як зникає напруга.
4. Завершення: Поступово поверніться до нормального стану, повільно відкрийте очі і зробіть кілька глибоких вдихів. Обов’язково варто спостерігати за своїми відчуттями, перш ніж повертатися до повсякденних справ.

Окрему увагу варто приділити диханню, оскільки процес дихання – це те, що людина може контролювати. Таким чином, контролюючи дихання, повертається відчуття контролю. До того ж, тільки за умовою правильного та спокійного дихання можливо отримати користь та стабілізувати свій стан під час виконання будь-яких інших технік. [5]

У стабілізації дихання можуть бути корисні наступні вправи:

- *Глибоке дихання*

Багато людей дихають поверхнево, роблячи короткі вдихи, що може спричиняти відчуття тривоги та втому. За допомогою цієї техніки можна навчитеся робити глибше дихання.

По-перше, варто знайти зручне положення: можна лягти на спину, розташувавшись на ліжку або на підлозі, або ж сісти на стілець, обов’язково спершись на спинку стільця. Потім вдихніть через ніс, дозволяючи повітрю наповнити живіт та видихніть також через ніс. По-друге, покладіть одну руку на живіт, а іншу - на груди. Це дозволить відчувати, як під час вдиху живіт піднімається та опускається під час видиху. Відповідно, рука на животі повинна рухатися більше, ніж та, що на грудях. [53]

Повторіть три повних, глибоких вдихи, вдихаючи настільки глибоко, щоб відчути, як живіт піднімається і опускається з кожним подихом.

- *Дихання за квадратом*

Ця техніка є достатньо відомою, оскільки дійсно допомагає контролювати емоції, зменшувати тривожність і насичувати організм киснем. До того ж, вона не вимагає спеціальних умов, тому її можна виконувати будь-де: вдома, в машині, в школі або в укритті. [53]

Інструкція до її виконання є наступною:

Уявіть перед собою квадрат. Зосередьтеся на диханні і переміщуйте погляд по його краях — на вертикальних здійснюйте вдих і видих, а на горизонтальних робіть паузи:

- Повільно вдихайте, рахуючи до чотирьох;
- Затримайте дихання, рахуючи до чотирьох;
- Повільно видихайте, рахуючи до чотирьох;
- Знову зробіть паузу, рахуючи до чотирьох;
- Повторіть вправу кілька разів.

Проте, якщо в процесі виконання відчувається дискомфорт – варто знайти свій індивідуальний ритм виконання дихальної вправи. [56]

Додатковою до технік дихання може бути *когнітивна техніка «Тут і зараз».* Хоч вона і направлена на мислення, проте являє собою варіацію технік заземлення, що спрямована на повернення людини до дійсності з відчуттями простору та часу. Вона досить доступна у виконанні, тож її інструкція – це усвідомлено відповісти на наступні запитання:

- Де я?
- Який сьогодні день?
- Яке сьогодні число?
- Який сьогодні місяць?
- Який рік?
- Скільки мені років?
- Яка зараз пора року?

Аналізуючи статтю Американської Психологічної Асоціації (APA) «11 healthy ways to handle life’s stressors”, що концентрується на ситуаціях

неконтрольованого стресу, можна виділити наступні способи стабілізувати свій стан:

1. Усунути фактор стресу: Звісно, в контексті війни неможливо абстрагуватися від умов існування, проте можна спробувати зменшити стрес, шляхом виконання вправи «Коло відповідальності», що допоможе виокремити межі власного впливу та те, на що впливати неможливо. Також, надважливим є максимально можливе задоволення потреби у безпеці.
2. Бути в контакті з соціальним середовищем: Перебування з близькими людьми, можливість розділити з іншими власні почуття може полегшити стан. Проте, корисним буде умовно розділити контакти на «відволікаючі» та «підтримуючі», аби мати можливість отримувати бажану підтримку від тих, хто може задовільнити цю потребу.
3. Адекватне підтримання життєдіяльності: Повноцінне харчування, повноцінний сон, наявність фізичної активності – це те, що дозволяє підтримувати наше тіло. Авжеж, в умовах війни не завжди можливо задовільнити ці потреби, однак не варто нехтувати ними.
4. Знаходити час на себе: Не ігноруйте власні інтереси та потреби, приділяйте час улюбленим чи рутинним справам, які подобаються. Варто приділяти час собі, прогулюватися на свіжому повітрі. [68]

Отже, для стабілізації психоемоційного стану першим кроком є подбати про свої базові потреби, рутину та зв’язки з іншими людьми. При стабілізації стану людини неможливо відмежовувати тіло під психіки, тож саме ця єдність зумовлює ефективність таких технік як: «Активізація відчуттів в ступнях ніг», техніка «5-4-3-2-1, техніка прогресивної м’язової релаксації за Джейкобсоном, глибоке дихання та дихання за квадратом.

3.2.Просвітницькі інструменти для пошуку і усвідомлення власних опор, на які можна спиратися при прийнятті життєво важливих рішень

Стабілізація власного стану, повернення чутливості після дисоціації у стресі створює умови для врегульованої перцепції та усвідомленості. У ході нашого емпіричного дослідження було встановлено низку життєво важливих рішеньо приймались українцями під час повномасштабного вторгнення: переїзд, повернення додому, рішення не виїжджати з України, вступ до ВНЗ, закінчення навчання, свідома зміна кола спілкування, початок нових стосунків та свідома сепарація. Цей перелік ілюструє низку складних виборів, що неодмінно детермінують зміни у життєвому шляху особистості.

Стресові умови війни та невизначеність можуть породжувати надмірну тривожність, і на її фоні особливо важко приймати рішення, тим більше - життєво важливі. Проте ціннісна регуляція прийняття життєво важливих рішень може робити вибір більш очевидним та усвідомленим для суб'єкта.

Саме тому, на нашу думку, корисним є висвітлення способів пошуку і усвідомлення власних опор, на які може спиратися людина у ситуаціях складного вибору.

Перший крок в пошуку власних опор є рефлексія та пошук відповіді на наступне питання: *«На що або на кого я можу спиратися?».* Другим кроком буде аналіз отриманих відповідей: відповіді можуть бути різними, проте опори можна поділити на дві групи:

- Зовнішні опори: люди (близькі, друзі, сім'я та інше наше оточення), матеріальні об'єкти, робота, хоббі, заняття спортом чи наприклад природа.
- Внутрішні опори: власні цінності, переконання, знання про себе та зальні вміння, навички, досвід, а ще і наше тіло.

Будь-який з видів можливих опор є тим, що дає людям ресурс справлятися із важкими ситуаціями та віднаходити віру в свої сили. До того ж, особливо в стресових умовах варто мати те, що може зняти внутрішню напругу [58].

У підпункті 3.1. ми говорили і про зовнішні опори, і про тіло як інструменти для стабілізації психоемоційного стану. Однак в цьому підпункті ми сфокусуємося на внутрішніх опорах. Оскільки цінності відіграють провідну роль у тому, які рішення приймаються, а також опосередковують діяльність формою ціннісної регуляції.

Однією з найлегших, але дієвих вправ є вправа із зошиту по роботу з тривожністю – *«Хто я за межами власної тривоги?»*, яку можна адаптувати як корисний інструмент у дослідженні себе. Інструкція до її виконання може бути наступною: Зосередьтеся на диханні і подумайте над наступними питаннями:

- Хто я?
- Ким я не є?
- Що мені подобається?
- Що мені не подобається?
- Коли я почуваюся краще?

Відповіді на ці запитання висвітлюють особливості особистості, її пріоритети та те, що дає ресурс – опори. [52]

Також, з метою кращого усвідомлення своїх цінностей можна зробити вправу *«Рейтингу цінностей»*:

Для її виконання знадобляться наступні матеріали: папір та ручка. Завданням є записати усі можливі відповіді на запитання «Що для мене є дійсно важливим в моєму житті?». Після цього список потрібно рейтингово трансформувати відповідно до ступеню значущості, тобто від найбільш вираженої цінності до найменш. [69]

Проте, іноді може бути важко предметно вербалізувати власні цінності в конкретних словах. Отже, коли неможливо самостійно скласти список цінностей, то можна спробувати оцінити наскільки важливою (за 10-бальною шкалою) є кожна окрема цінність: Любов, Багатство, Родина, Моральність, Успіх, Вміння, Влада, Друзі, Дозвілля, Подорожі, Різноманіття, Спокій, Свобода, Веселощі, Суспільне визнання, Природа, Популярність, Чесність, Гумор, Толерантність, Незалежність, Досягнення, Красота, Духовність, Повага, Мир, Стабільність, Мудрість, Креативність та Безпека.

Після визначення власних цінностей варто прояснити їх, тобто більше усвідомити. З цією метою, на нашу думку, дієвою буде методика Т. Лангрена «The bull's eye». Даний інструментарій належить до методик когнітивно-поведінкової терапії та має допомогти дослідити власні цінності, відокремлюючи їх від соціально зумовлених.

В цій методиці виділяється чотири сфери житті, такі як: Робота та Навчання; Дозвілля; Стосунки; Внутрішнє зростання та здоров'я. Під кожною сферою варто прописати свої цінності, але існують також додаткові контекстуальні питання до наступних двох сфер:

Робота та Освіта:

- Яким Ви хочете бути по відношенню до своїх клієнтів чи колег?
- Які особисті якості Ви хотіли б привнести у діяльність?
- Що за навички Вам хотілося б розвинути?

Стосунки (усі взаємовідносини в житті):

- Які стосунки Ви хочете мати?
- Якими Ви хочете бути в цих стосунках?
- Які особистісні якості хочеться розвинути у стосунках?

Така рефлексія разом із поглибленням розуміння власних цінностей, вмінь, навичок і загалом себе веде до усвідомлення власних опор, які дозволяють заземлюватися під час стресових подій.

До того ж, цінності також передують нашим цілям та мотивації, які є домінантими у процесі прийняття рішень. Говорячи про процес прийняття життєво важливих рішень та його ціннісну регуляцію, варто зазначити допоміжні техніки, що включають в себе оцінку наслідків прийняття рішення, перспективи, а також дозволяє оцінити рішення відповідно до ціннісних пріоритетів особистості:

1. *Квадрат Декарта:*

Це один із найефективніших способів для ухвалення рішень. Суть його полягає в тому, що при аналізі проблемної ситуації необхідно відповісти на 4 питання:

- Що станеться, якщо це відбудеться? (Які переваги я отримаю)
- Що станеться, якщо це не відбудеться? (Які переваги залишаться, якщо нічого не зміниться)
- Що не станеться, якщо це відбудеться? (Які негативні наслідки матиме реалізація бажаного)
- Що не станеться, якщо це не відбудеться? (Які негативні наслідки матиме відмова від змін)

Ця методика прояснює наслідки вибору та дозволяє ширше поглянути на ситуацію вибору. Більш того, візуалізувавши та прописавши наслідки відбувається можливість узгодити та оцінити кожний вектор подій відповідно до власного бачення. [69]

2. *Прийняття рішень з позиції себе зараз та себе майбутнього:*

Спершу варто уявити Майбутнє «Я» через 10 років. Можна обміркувати питання: Що б майбутній я міг сказати собі зараз? Які могли б бути думки

майбутнього мене щодо дій, які зараз вчиняються у дискурсі довгострокових інтересів?

Після цього можна зробити три стовпчики, де перший – ситуація вибору; другий – погляд на ситуацію собою теперішнім; третій – погляд на ситуацію Майбутнім «Я».

Ця вправа дозволяє оцінити можливості рішення проблемної ситуації не в короткостроковій перспективі, а уявити та аналітично обміркувати його наслідки довгостроково. І це також надає можливість проаналізувати відповідність рішення власним перспективам та цінностям. [59]

Отже, усвідомлення власних опор, як зовнішніх, так і внутрішніх дозволяє людині спиратися на свої особисті орієнтири. Ці знання поглиблюють розуміння себе, яке загалом сприяє зменшенню внутрішньої напруги. Для конкретизації власних опор та цінностей ефективними будуть рефлексивні техніки: «Хто я за межами власної тривоги?», «Рейтинг цінностей», «The bull’s eye», а також техніки наочного задіяння ціннісної регуляції у процесі вибору: «Квадрат Декарта» та «Прийняття рішень з позиції себе зараз та майбутнього».

ВИСНОВОК ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

У третьому розділі нами було розроблено та представлено рекомендації щодо стабілізації психоемоційного стану в умовах війни, а також щодо усвідомлення власних опор, котрі відіграють провідну роль, зокрема у процесі прийняття життєво важливих рішень.

Тож, рекомендації рекомендації щодо стабілізації психоемоційного стану охоплюють наступні аспекти:

1. Важливість легалізувати власні емоційні стани.
2. Знайти найбільш сприятливий спосіб вираження своїх емоцій.
3. Наголошено на провідної ролі принципу «єдності руху та переживання» у стабілізації власного стану:

Спираючись на інтеграцію ролі тіла було запропоновано практикувати техніки заземлення, дихальні вправи та вправи м’язової релаксації.

4. Виокремлено важливість бути в контакті з соціальним середовищем та не ігнорувати свої потреби.

Говорячи про пошук опор в стресових умовах невизначеності, що зумовлені війною ми підібрати перелік ефективних когнітивно-рефлексивних технік, що дозволяють вербалізувати свої внутрішні опори - цінності:

- «Хто я за межами власної тривоги?»
- «Рейтинг цінностей»
- «The bull’s eye»

А також ті техніки, які полегшують процес прийняття життєво важливих рішень шляхом аналізу наслідків рішень, а також аналізу вибору на відповідність власним цінностям:

- «Квадрат Декарта»
- «Прийняття рішень з позиції себе зараз та майбутнього»

ВИСНОВКИ

В результаті теоретичного аналізу психологічної літератури нами було досліджено існуючі знання про особистість та роль цінностей у її структурі; систематизовано знання про життєво важливі рішення та особливості процесу їх прийняття. Особливу увагу було приділено саме вивченню ролі цінностей у процесі прийняття життєво важливих рішень, саме у контексті війни.

Особистість є цілісним та динамічним утворенням, котре має свої підструктури, серед яких цінності займають ключове місце у підструктурі спрямованості. Саме ця підструктура є надзвичайно релевантною, бо детермінує діяльність, відповідно і мотивацію особистості.

Відтак, цінності являють собою властивість буття людині, які вона створює особисто, або які мають до неї певне відношення. Тож, цінності є як особистісно унікальними, так і суспільно опосередкованими утвореннями.

Таким чином, на своєму життєвому шляху суб'єкт обов'язково постає перед ситуаціями вибору, які є проблемними та складними, бо визначають подальший розвиток життя. Насправді впевненим у своєму рішенні людина може бути при узгодженні його із власними цінностями, тобто завдяки ціннісній регуляції.

А оскільки в стресових та амбівалентних умовах сьогодення, зумовлених війною, психіка та тіло перебувають в постійній напрузі, то можливість спиратися на власні цінності – внутрішні опори, є тим, що повертає людину до стабільності.

Виходячи зі здійсненного нами **емпіричного дослідження** впливу війни на ціннісну регуляції прийняття життєво важливих рішень нами було встановлено наступні особливості впливу:

- Переважна більшість (87 %) досліджуваних відчувають зміни у ціннісній сфері, що спричинені війною, а також більше половини (64%) респондентів відчувають труднощі при прийнятті життєво важливих рішень під час війни.

- Було встановлено наступний список життєво важливих рішень, що були прийняті українцями під час повномасштабного вторгнення: Переїзд, Повернення додому, Рішення залишитися в Україні, Зміна роботи, Вступ до університету, Закінчення навчання, Зміна кола спілкування, Початок нових стосунків та Свідома сепарація.
- Війна збільшила пріоритетність цінності безпеки у прийнятті рішень (40 % досліджуваних зазначають цінність безпеки як ту що регулює процес прийняття рішень). Проте, при задовільнені потреби у безпеці домінантою у ціннісній регуляції стає цінність власного «Я».
- Висунуту нами гіпотезу про значну важливість патріотично-національних цінностей, пріоритезацію яких зумовила війна, не було підтверджено у нашому дослідженні.
- Війна вплинула на тривалість фази аргументації при прийнятті життєво важливих рішень, скоротивши її. Ми отримали значущу зворотню кореляцію між раціональністю і цінністю близькості, що свідчить про скорочення фази аргументації та більшу швидкість прийняття рішень у питаннях, що стосуються сім’ї та близьких людей. Водночас, позитивний кореляційний зв'язок між Раціональністю та Пильністю вказує, що фаза аргументації стає більш пролонгованою через більшу уважність до себе та своїх цінностей при зміні ціннісної ієрархії, спровокованої війною.
- Встановлено, що існують певні гендерні відмінності у тому, як українці спираються на особисті інтереси, відчуття та прагнення при прийнятті рішень. І загалом, життєво важливі рішення, прийняті респондентами під час повномасштабного вторгнення, також мають також гендерні відмінності.

Базучючись на теоретичному аналізі та емпіричному досліджені було **розроблено рекомендації** з психологічної підтримки людей у прийнятті життєво

важливих рішень під час війни. Ці рекомендації мають на меті, в першу чергу, знизити рівень внутрішньої напруги шляхом взаємодії із тілом. Спираючись на принцип «єдності руху на переживання» пропонуються техніки заземлення, дихальні вправи та вправи мязової релаксації. Також, є ряд профілактичних порад, аби впоратися зі стресовою напругою було легше.

Вже після стабілізації психоемоційного стану, у другій частині рекомендацій окрема увага приділяється пошуку власних опор, а особливо внутрішніх опор у вигляді цінностей. Також, вербалізація власних цінностей полегшує процес прийняття рішення – рефлексивні вправи у прийнятті рішень також додані у рекомендації.

Список рекомендацій сформований для українців, що потребують навичок самодопомоги у ситуаціях стресу, а також у процесі прийняття рішень.

Однак, проведене нами дослідження не розкрило всі аспекти проблемного поля. Відповідно, **перспективи подальшого дослідження** впливу війни на ціннісну регуляцію прийняття життєво важливих рішень у віці ранньої дорослості ми вбачаємо в наступних напрямках: глибинний аналіз ціннісних пріоритетів якісними методами; впровадження лонгітюдного підходу у дослідження, що дозволить дослідити тенденцію до ціннісних трансформацій та різноманіття життєво важливих рішень у співвідношенні з тривалістю війни; гендерні відмінності потребують більш глибинного дослідження та розкриття.

СПИСОК ВИКОРИСТАННОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрущенко Т.І. Війна: духовно-естетичні та моральні цінності – утвердження чи перегляд/ Т.І. Андрущенко// Повоєнна Україна і Світ: філософський, правовий та гуманітарний дискурси. – 2023. – Ч. 44 (4-6). - С. 45-48.
2. Балл Г.О. , Нікуленко О. О. Трактування вчинку в теоретичному доробку С.Л. Рубінштейна і В.А. Роменця / Г.О. Балл, О.О. Нікуленко// Психологія і суспільство. – 2011. – Ч. 2. - С. 1-10.
3. Бубнова С.С. Методика діагностики ціннісних орієнтацій особистості/ С.С. Бубнова – М.: 1995. - 49 с.
4. Головаха Є.І. Психологічний час і життєвий шлях особистості / Є.І. Головаха, О.О. Кронік // Філософ. думка. – 1983. – № 1. – С. 59–61.
5. Гусєв А. І. Стабілізація психічного стану здобувачів вищої освіти в умовах війни / А.І. Гусєв, Л.М. Цибух. // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. – 2022. – № 2. – С. 60–64.
6. Журба К.О. Смисложиттєві цінності підлітків в умовах війни / К.О. Журба // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал. – 2022. – № 10. – С. 61-65.
7. Кислинська Д. М. Цінності та ціннісні орієнтації в психологічних теоріях./ Д.М. Кислинська, Н.Е. Мілорадова // Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2013. – № 53. – С. 64-73.
8. Ковальчук О. С. Особливості прийняття управлінських рішень в умовах організаційного розвитку./ О.С. Ковальчук // Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / [ред. кол.: С.Д. Максименко (гол.ред.) та ін.]. - К: А.С.К., 2011. – Т. І: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. – 2011. – Вип. 30. – С. 168-174.

9. Крючкова В. Проблема формування ціннісної сфери юнака./ В. Крючкова // Актуальні проблеми психології в закладах освіти. – 2022. –№ 1. – С. 125–132.
10. Купрєєва О.І. Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі: монографія / О.І. Купрєєва. – К.: Талком, 2021. – 407 с.
11. Кушлик-Дивульська О. І. Основи теорії прийняття рішень / О.І. Кушлик-Дивульська, Б.Р. Кушлик. – К., 2014. – 94 с.
12. Лазарук А. Цінності людини у науково-психологічному осмисленні. / А. Лазарук // Психологія і суспільство. – 2003. – № 2. – С. 19-37.
13. Ларіна Т.О. Особливості вияву копінг-стратегій особистості, що зазнала впливу травматичної ситуації / Т.О. Ларіна // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – 2018. – Вип. 41 (44). – С. 180-191.
14. Майстренко Т.М. Особистісні цінності у регуляції навчальної діяльності студентів./ Т.М. Майстренко // Наука і освіта. – 2016. – № 5. – С. 218-221.
15. Макаренко О.М. Гострі психологічні реакції людини на стресогенні події. / О.М. Макаренко, І.В. Федосєєва //Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. – 2005. –Т. 47. – С. 45-48.
16. Матяж С. В. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості / С. В. Матяж, А. О. Березянська // Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Києво-Могилянська академія"]. Сер. : Соціологія. - 2013. - Т. 225, Вип. 213. - С. 27-30.
17. Миколайчик З. Рішення проблем в управлінні. Прийняття рішень і організація робіт / Зофія Миколайчик [пер. з польськ.]. – Харків: Гуманітарний Центр, – 2004. – 472 с.
18. Музика О. Л. Здібності у системі ціннісної регуляції розвитку творчо обдарованої особистості./ О.Л. Музика // Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості: зб. наук. пр. / За ред. В. О. Моляко. - Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, - 2008. - Т. 12. - Вип. 5. - С. 49-55.

19. Музика О. Л. Ціннісна детермінація становлення та розвитку обдарованої особистості / О.Л. Музика// Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. / За ред. С. Д. Максименка. Житомир: ЖДУ імені І. Франка, - 2015. - *Т. 6:* Психологія обдарованості. - Вип. 11. - С. 6-19.
20. Напрєєнкова Т. О. Роль тілесної терапії в самоактуалізації майбутнього педагога / Т. О. Напрєєнкова, О. О. Прокоф'єва // Наука і освіта. - 2014. - № 6. - С. 89-93.
21. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник / Л.Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, – 2015. – 324 с.
22. Неприцька, Т. І . Формування ціннісних орієнтацій в суспільстві в умовах війни: реалії України./ Т.І. Неприцька // Політичне життя. – 2022. – № 3. – С. 93-97
23. Новікова Л. О. Соціоструктурна диференціація ціннісних орієнтацій студентів університету. / Л.О. Новікова // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціологія. – 2014. – № 1(5). – С. 29-35.
24. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – 430 с.
25. Павліченко А. Ціннісні орієнтації у системі становлення особистості / А. Павліченко // Психологія і суспільство. – 2005. – № 4. – С. 98-120.
26. Панок В. Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології. / В.Г. Панок //Психологічні науки. – 2012. – Вип. 2 – С. 146-151.
27. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості: [монографія] / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. — К. : Ніка-Центр, 2006. — 280 с.
28. Петровська І. Психологічні концепції процесу прийняття рішень / І. Петровська// Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. –2021. – Вип. 9. – С. 196–201.

29. Подвірна Н. Умови ефективності управлінських рішень / Н. Подвірна// Українська національна ідея: реалії та перспективи розвитку. – 2011. – Вип. 23. – С. 118-122.

30. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія / Л.В. Помиткіна. – К.: Кафедра, 2013. – 381 с.

31. Рибак О. Цінності та ціннісні орієнтації, їх значення у розвитку особистості / О. Рибак // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. – 2017. – Вип. 1. – С. 105-113.

32. Роменець В.А. Вчинок і світ людини / В.А. Роменець // Основи психології : підручник. – К.: Либідь, – 1999. – С. 383–402.

33. Рощин Д.Г. Категорія «смисл життя особистості» в системі суміжних понять гуманітарних наук. / Д.Г. Рощин //Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціологія. – 2010. – № 1–2. – С. 94-98.

34. Саймон Г. А. Адміністративна поведінка: дослідження процесів прийняття рішень в організаціях, що виконують адміністративні функції / Г. А. Саймон ; [пер. з англ. Р. Ткачука]. – [Вид. переробл. і допов. числен. заув. авт.]. – К. : АртЕк, 2001. - 392 с.

35. Скнар О.М. Тілесні практики емоційної саморегуляції як інструмент психологічної самодопомоги при стресі. / О.М. Скнар // Простір арт-терапії. – 2020. – № 1(27).

36. Степура Є. В. Деякі проблеми дослідження прийняття рішень / Є.В. Степура // Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2015. – Т. 11. – Вип. 15. – С. 500-511.

37. Синявський В., Сергієнкова О. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК / ред. Н. Побірченко, 2007. – 336 с.

38. Татенко, В. Канонічна психологія Володимира Роменця: вчинок, історія, особистість/ В. Татенко, Т. Титаренко // Психологія і суспільство. – 2011. – № 2. – С. 22-38.

39. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
40. Титаренко Т.М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія / Т.М. Титаренко. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. –160 с.
41. Усенко С.Г. Як впливає війна на психічний стан людей? / С.Г. Усенко, А.О. Бойко, К.А. Федченко// Discussion and development of modern scientific research: MEDICINE. – 2022. – С. 281-283.
42. Фуркало В. Життєві цінності під час війни / В. Фуркало // Knowledge, Education, Law, Management. – 2022. – № 4 (48). – С. 57-61.
43. Фурман А. А. Методологічна схема емпіричного вивчення системи цінностей особистості. / А.А. Фурман // Вітакультурний млин: Методологічний альманах. – 2007. – № 5. – С. 43-50.
44. Хохліна О. П. Проблема структури особистості у психології. / О.П. Хохліна // Юридична психологія. – 2016. – № 2 (19). – С. 20-31.
45. Чабанна М. Вплив ідей Г. Саймона на становлення теорії прийняття політичних рішень / М. Чабанна // Наукові записки НаУКМА. – 2010. – № 108. – С. 3-8.
46. Чернобровкін В. М. Дослідження прийняття педагогічних рішень як діяльнісного процесу./ В.М. Чернобровкін // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – С. 37-48.
47. Чернобровкіна В. А. Психологія особистісної свободи у дорослому віці : дис. докт. псих. наук / Чернобровкіна Віра Андріївна – Київ, 2012. – 425 с.
48. Шахова О.Г. Екзистенція в умовах війни./ О.Г. Шахова //Особистість, Суспільство, Війна. – 2022. – С. 123-126.
49. Ямницький О. В. Категорія «цінності» у психологічному вимірі. / О.В. Ямницький // Наука і освіта. – 2013. – № 4. – С. 34-37.
50. Яцина О.Ф. Вплив війни на психічне здоров’я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. / О.Ф. Яцина // Наукові перспективи. – 2022. – № 7(25). – С. 554-555.

51. Ajzen I. The social psychology of decision making / Ajzen. I // E. T. Higgins & A. W. Kruglanski. Social psychology: Handbook of basic principles. New York: Guilford Press. – 1996. – P. 297–325.
52. Forsyth J. P. The Mindfulness & Acceptance Workbook for Anxiety: A Guide to breaking free from anxiety, Phobias & Worry Using Acceptance & Commitment therapy / J. P. Forsyth, G. H. Eifert. – Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2016. – 288 p.
53. Fowler P., Ambardekar N. Breathing Techniques for Stress Relief. *WebMD*. URL: https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-relief-breathing-techniques.
54. Frankl V. E. Man's Search for Ultimate Meaning / Frankl., 2000. – 191 p.
55. Greiner L. E. Patterns of Organization Change / L.E. Greiner // Harvard Business Review. – 1967. – № 5–6. – P. 119-130.
56. Honcharuk N. Analysis of Methods to Overcome Psychoemotional Stress under Wartime Conditions. / N. Honcharuk, L. Onurfriieva // Проблеми сучасної психології. – 2022. – №. 56. – P. 30–44.
57. Joaquín S. Values Clarification in CBT and Beyond. *PositivePsychology*. URL: https://positivepsychology.com/values-clarification/#what-is-values-clarification-a-definition.
58. Kostenko D., Prus O. FORMATION OF RESILIENCE OF PERSONALITY IN THE CONTEXT OF WAR. / D. Kostenko, O. Prus // Перспективи розвитку сучасної психології. – 2022. – №. 10. – P. 21–25.
59. Leahy R. L. Cognitive Therapy Techniques: A Practitioner's Guide / Leahy., 2003. – 347 с. – (Guilford Press).
60. Morris C. W. Varieties of Human Value / Morris. – Chicago, 1956. – 252 p.
61. Ravlin, E.C. Effect of values on perception and decision making: A study of alternative work values measures / B.M. Meglino // Journal of Applied Psychology. – 1987. – №72(4). – P. 666–673.
62. Rokeach M. Beliefs, Attitudes, and Values / M. Rokeach., 1968. – 214 p.

63. Rothschild B. 8 Keys to Safe Trauma Recovery Workbook / B. Rothschild, V. Bear. – 2022. – P. 192.
64. Schwartz S. An overview of the Schwartz Theory of Basic Values [Електронний ресурс] / Schwartz // Online readings in Psychology and Culture. – 2012. – Режим доступу до ресурсу: https://scholarworks.gvsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1116&context=orpc
65. Schwartz S. H. Are There Universal Aspects in the Structure and Contents of Human Values? / S.H. Schwartz // Journal of Social Issues. – 2010. – Vol. 50(4). – P. 19-45.
66. Spranger E. Lebensformen / Spranger. – Halle: Max Niemeyer, 1921. – 403 с.
67. Srinivasa Murthy R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. / R. Srinivasa, R. Lakshminarayana // World Psychiatry. – 2006. – № 5(1). – С. 25–30.
68. Thorn B. 11 healthy ways to handle life's stressors. *American Psychology Association*. URL: https://www.apa.org/topics/stress/tips.
69. Vyskocilova, J. Values and values work in cognitive behavioral therapy/ J. Vyskocilova, J. Prasko, M. Ociskova , Z. Sedlackova & Mozny, P. // Activitas Nervosa Superior Rediviva. – 2015. – № 57(1-2). – 40-48.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Опитувальник «Особистісні фактори прийняття рішень» (ОФР-25) (автор Т.Корнілова)

Текст опитувальника

1. Під час підготовки до контрольної роботи (іспиту, звіту тощо) я намагаюся отримати всю інформацію, всі необхідні знання.

2. При вирішенні проблеми я обмірковую та оцінюю всі можливі варіанти, навіть якщо якісь із них нереальні чи неприйнятні.

3. Саме дії, а не роздуми допомагають мені досягти бажаних результатів.

4. У ситуаціях, які потребують вирішення, я завжди буваю так захоплений або розчарований справою, що мене не ускладнює вибір.

5. Я можу стверджувати чи заперечувати лише те, про що точно обізнаний.

6. Я обережний у своїх планах та діях.

7. Я неохоче ставлю на карту щось, волію діяти напевно.

8. Я завжди дбаю про ретельність і точність у своїх планах і діях.

9. Я боязкий.

10. Я ухвалюю рішення не на авось, а тільки після ґрунтовних роздумів.

11. Я дію згідно з девізом: «Не знаючи броду, не сунься у воду».

12. Я волію неодноразово обмірковувати рішення, щоб не допустити помилок.

13. Я охоче та сміливо йду на великий ризик.

14. Тільки усвідомивши правильність основ своєї дії, я ухвалюю рішення.

15. Я висловлюю свою думку, навіть якщо більшість інших людей займають протилежну позицію.

16. На роботу, яка здається мені цікавою, я наважуюсь навіть тоді, коли мені не ясно, чи впораюся я з нею.

17. Я легко замовляю і з незнайомими людьми, з якими хотів би почати розмову.

18. Я охоче замінив би свого начальника, щоб показати, чого можу досягти, навіть ризикуючи наробити помилок.

19. Я не ухвалюю рішення, поки не обдумаю всіх його наслідків.

20. Мене обтяжувала б ситуація самостійного ведення переговорів.

21. Навіть якщо я знаю, що мої шанси невеликі, я все одно катую щастя.

22. У ситуації невизначеності вибору я все ж таки схильний укласти угоду.

23. Мені не важко приймати самостійні рішення в будь-яких умовах.

24. Я довіряюсь партнерові тільки в тому випадку, якщо маю про нього повну інформацію.

25. До успіху у справах мене призводить швидше невтомність спроб, ніж скрупульозність розрахунків.

Додаток 2

Мельбурнський опитувальник ухвалення рішень (МОПР) в адаптації Т.В. Корнілової

Текст опитувальника

1. У мене виникає відчуття, ніби мені шалено не вистачає часу.
2. Я волію розглядати всі альтернативи.
3. Я волію залишати ухвалення рішень іншим людям.
4. Я намагаюся знайти недоліки у всіх альтернативах.
5. Я витрачаю багато часу на дрібні справи, перш ніж приступаю до прийняття основного рішення.
6. Я обмірковую найкращий спосіб виконання рішення.
7. Навіть після ухвалення рішення я відкладаю на потім його виконання.
8. При прийнятті рішень я волію збирати велику кількість інформації.
9. Я уникаю приймати рішення.
10. Коли мені потрібно ухвалити рішення, я чекаю довгий час перед тим, як почати про нього думати.
11. Мені не подобається брати на себе відповідальність за ухвалення рішень.
12. Я намагаюся мати чітке уявлення про свої цілі перед тим, як зробити вибір.
13. Можливість того, що якась дрібниця піде «не за планом» змушує мене різко змінити рішення.
14. Якщо рішення може бути прийняте мною чи іншою людиною, я дам іншій людині це зробити.
15. Коли я стикаюся з важкою проблемою, я зазвичай песимістичний щодо можливості знайти гарне рішення.
16. Я ретельно все обмірковую перед тим як зробити вибір.
17. Я не ухвалюю рішення поки в цьому немає гострої необхідності.
18. Я відкладаю прийняття рішень до останнього моменту.

19. Я волію, щоб рішення приймалися тими, хто більш інформований, ніж я.
20. Після того, як я прийняв рішення, я витрачаю багато часу, переконуючи себе, що воно було правильним.
21. Я відкладаю прийняття рішень.
22. Я не можу мислити тверезо, якщо мені потрібно прийняти рішення поспіхом.

Додаток 3

Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості (С.С. Бубнова)

Текст методики

1. Чи любите Ви лежати на дивані і нічого не робити?
2. Чи полюбляєте Ви самі заробляти гроші і отримувати від цього задоволення?
3. Чи часто у Вас з'являється думка, що хочеться сходити в театр або на виставку?
4. Чи часто Ви допомагаєте близьким по господарству?
5. Вважаєте Ви, що любов – визначальне почуття в житті?
6. Чи любите Ви читати книги про щось нове, ще невідоме вам?
7. Чи хочете ви стати босом (начальником якої-небудь компанії)?
8. Чи хочете Ви, щоб вас поважали друзі за ваші особистісні якості?
9. Чи хочете Ви самі приймати участь у будь-яких громадських заходах (мітингах, страйках) на користь близького вам шару суспільства?
10. Вважаєте Ви, що без спілкування з друзями ваше життя буде тьмяним і безрадісним ?
11. Вважаєте Ви, що «було б здоров'я, а все інше наживемо»?
12. Чи часто Вам хочеться розслабитися (послухати легку музику, наприклад)?
13. Ви обрали свою професію в основному тому, що вона може Вам приносити великий матеріальний достаток?
14. Вважаєте Ви, що в житті важливо вміти грати на музичних інструментах, малювати, тощо?
15. Якщо хтось із Ваших знайомих захворів, чи виберете Ви час, щоб його відвідати ?
16. Ваш шлюб укладено (теоретично буде укладено) по любові?

17. Чи любите Ви читати науково-популярні книги?
18. Чи хотіли Ви в школі стати організатором чогось?
19. Якщо Ви скоїли непорядний вчинок по відношенню до друзів або співробітників, чи будете Ви переживати з цього приводу?
20. Вважаєте Ви, що шляхом громадських дій (мітингів, зібрань) можна що-небудь змінити в суспільному житті?
21. Чи можете Ви спокійно обійтися без частого спілкування зі своїми знайомими?
22. Вважаєте Ви, що необхідно будь-яким чином зміцнювати своє здоров‘я (плавати, бігати, грати в теніс, тощо)?
23. Головне для Вас – Ваш настрій в даний момент, а що буде потім – не так важливо?
24. Вважаєте Ви, що головне – це придбати будинок (квартиру), машину та інші матеріальні блага?
25. Чи любите Ви гуляти лісом, парком?
26. Як Ви вважаєте, чи потрібно допомагати матеріально тим, хто просить милостиню, чи ні?
27. Любов – це почуття, яке народжується і помирає?
28. Хотіли б Ви стати вченим або науковим співробітником ?
29. Влада – це почесно і значимо («так») або від неї більше клопоту і всяких неприємностей («ні») ?
30. Хотіли б Ви, щоб у Вас було більше друзів?
31. Чи спадало Вам на думку зайнятися перебудовою якоїсь громадської організації?
32. Чи багато свого вільного часу Ви хотіли б приділяти спілкуванню?
33. Чи часто Ви замислюєтеся про своє здоров‘я?
34. Вважаєте Ви, що дуже важливо вміти приносити собі задоволення?
35. Якщо все почати спочатку, обрали б Ви зараз більш високооплачувану роботу, ніж наявна ?
36. Хотіли б Ви зайнятися фотографією ?

37.Вважаєте Ви, що потрібно обов‘язково допомагати людині яка впала?
38.Почуття любові для Вас – це першооснова життя чи ні?
39.Чи часто Ви задаєте собі питання: «А чому саме так?»?
40.Хотіли б Ви «робити» політику?
41.Чи часто Ваш внутрішній голос задає Вам питання: «А чи поважають мене оточуючі?»
42.Чи є для Вас суспільні явища предметом обговорення вдома або на роботі?
43.Якщо Ви три дні проведете на безлюдному острові, то чи «помрете Ви від самотності» ?
44.Катаєтеся Ви на лижах, щоб зміцнити своє здоров‘я?
45. Чи часто Ви мрієте, лежачи з закритими очима?
46.Головне в житті – це заробляти гроші і створювати власний бізнес?
47.Чи часто Ви купуєте картини та інші художні вироби або хотіли б їх купити?
48.Якщо хтось із близьких досить довго хворіє, чи будете Ви за нього виконувати його домашні обов‘язки?
49.Чи любите Ви маленьких дітей?
50.Хотіли б Ви створити якусь свою «теорію» (відносності, тощо)?
51.Чи хочете Ви буди схожими на якусь відому людину (актора, політика, бізнесмена)?
52. Важливо Вам, аби Вас поважали товариші по службі за Ваші професійні знання?
53.Хотіли б Ви в даний час що-небудь самі зробити в політиці?
54.Ви людина рішуча ?
55.Чи ходите Ви в сауну, басейн, лазню, чи займаєтеся аеробікою для підтримки хорошого фізичного стану?
56.Нормальний відпочинок – це надзвичайно важливо, чи не так?
57. У житті надзвичайно важливо накопичити матеріальні засоби і передати їх дітям?

58. Чи хотілося Вам коли-небудь самому намалювати картину або створити музику?
59. Коли маленька дитина плаче – «це крик про допомогу»?
60. Для Вас важливіше любити самому, ніж бути коханим?
61. «У всьому хочеться дійти до самої суті» - це про вас?
62. Ви хотіли б, щоб Ваші діти стали відомими людьми?
63. Хотіли б Ви, щоб колеги зверталися до Вас за допомогою в особистому плані, як до людини?
64. У суспільному житті нехай залишається все як є?
65. Спілкування – це лише марна трата часу?
66. Здоров‘я – це не найголовніше в житті, чи не так?

Додаток 4

Авторська анкета

1. Ваші ініціали: _____

2. Ваша стать:
- жіноча,
- чоловіча
- _____

3. Ваше місцезнаходження:
   - в Україні
   - закордоном

4. Чи помічаєте Ви зміни у власних цінностях в контексті війни? Якщо так, то які саме зміни Ви помічаєте?

5. Чи відчуваєте Ви якісь труднощі у прийнятті життєво важливих рішень під час війни?
- Так, відчуваю
- Ні, не відчуваю

6. Які життєво важливі рішення Ви приймали у період від початку повномасштабного вторгнення росії в Україну? Яке з цих рішень було найбільш важливим?

7. Приймаючи найбільш важливе рішення (яке Ви вказали у попередній відповіді), яку аргументи були ЗА (або на користь) обраного варіанту рішення, а які ПРОТИ?

8. Що зараз є вирішальним для Вас, коли Ви приймаєте життжво важливі рішення?