

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Факультет соціальних наук і соціальних технологій
Кафедра психології та педагогіки

Кваліфікаційна робота
освітній ступінь – магістр

на тему: **«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ ПРО
НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»**

Виконала: студентка 2-го року навчання,
Спеціальності 053 «Психологія»
Давидюк Олена Назарівна

Науковий керівник: Копець Л. В.,
кандидат психологічних наук, доцент

Рецензент _____
(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота захищена з оцінкою «_____»
Секретар ДЕК _____
«___» _____ 2025 р.

АНОТАЦІЯ

«Психологічні чинники прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану»

Кваліфікаційна робота освітньо-кваліфікаційного рівня – магістр
за спеціальністю 053 Психологія –
Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2025
Давидюк Олена Назарівна

Робота присвячена вивченню психологічних чинників прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану. В ході дослідження було виділено три типи ставлення жінок до материнства: жінки з адекватним материнським ставленням, жінки з тривожно-амбівалентним материнським ставленням, жінки з емоційно-відстороненим материнським ставленням. У психології прийняття рішень функціональні особливості когнітивного процесу вивчаються лише разом із його структурою. У цьому процесі особистісний аспект мислення присутній остільки, оскільки виявляється залежність загальної структури мислення від тих чи інших особистісних змінних, що втручаються до неї, установок, мотивів, емоцій. Прийняття рішення в умовах невизначеності пов'язане з вибором, результат якого залежить від інтелектуально-особистісних особливостей людини. Здійснений вибір дозволяє знизити рівень невизначеності ситуації, оскільки він сприяє перетворенню ситуації невизначеності і робить її більш передбачуваною..

У першому розділі досліджено феномен прийняття рішень у психології, визначено провідні чинники прийняття рішення про батьківство та особливості прийняття рішень в умовах воєнного стану. **У другому розділі** описується процедура проведення та методики емпіричного дослідження, та проводиться аналіз результатів дослідження сформованості психологічних чинників прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану. **У третьому розділі** розробляється програма психологічної підтримки у прийнятті рішення про народження дитини в умовах воєнного стану та визначається її ефективність.

Ключові слова: прийняття рішення, воєнний стан, невизначеність, батьківство, психологічна підтримка, народження дитини.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЗАКОНОМІРНОСТЕЙ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ ПРО НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ	7
1.1. Феномен прийняття рішень у психології	7
1.2. Провідні чинники прийняття рішення про батьківство	11
1.3. Особливості прийняття рішень в умовах воєнного стану	16
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СФОРМОВАНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ ПРО НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	22
2.1. Процедура проведення та методика емпіричного дослідження сформованості психологічних чинників прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану	22
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження сформованості психологічних чинників прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану	25
Висновки до розділу 2	42
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА З ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ ПРО НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	45
3.1. Структура програми психологічної підтримки у прийнятті рішення про народження дитини в умовах воєнного стану	45
3.2. Ефективність програми психологічної підтримки у прийнятті рішення про народження дитини в умовах воєнного стану	68
Висновки до розділу 3	81
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	88
ДОДАТКИ.....	94

ВСТУП

Актуальність дослідження. Вивчення механізмів прийняття рішень є важливим, тому що розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти фахівцям з психічного здоров'я розробляти спеціальні психотехнології для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості; розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації тощо.

В умовах війни люди переживають хронічний стрес, страх за життя та здоров'я, що може призводити до відкладення репродуктивних планів або повної відмови від них. Дослідження показують, що тривала дія стресових факторів впливає на когнітивні функції, зокрема на здатність до раціонального прийняття рішень.

Воєнний стан змінює соціальні норми та очікування щодо створення сім'ї. Відсутність стабільності (житло, робота, безпека) може підсилювати відчуття безконтрольності, що негативно позначається на репродуктивних намірах.

Негативні емоції, такі як тривога, депресія чи почуття провини, часто домінують у свідомості людей під час війни. Це може блокувати здатність бачити позитивні перспективи батьківства.

Мета дослідження: визначення психологічних чинників прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану.

Поставлена мета передбачає необхідність розв'язання таких **завдань дослідження:**

1. Охарактеризувати феномен прийняття рішень у психології;
2. Розглянути провідні чинники прийняття рішення про батьківство;
3. Визначити особливості прийняття рішень в умовах воєнного стану;

4. Обґрунтувати процедуру проведення та методики емпіричного дослідження сформованості психологічних чинників прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану;

5. Проаналізувати результати емпіричного дослідження сформованості психологічних чинників прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану;

6. Розробити програму психологічної допомоги у прийнятті рішення про народження дитини в умовах воєнного стану;

7. З'ясувати ефективність психокорекційної програми з формування конструктивних психологічних чинників прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану.

Об'єкт дослідження: процес прийняття рішень в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: психологічні чинники прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань дослідження та досягнення окресленої мети під час написання роботи нами було використано наступні методи: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел, метод моделювання); емпіричні методи (спостереження, бесіда, анкетування, тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики).

У роботі було використано такі **психодіагностичні методики:**

- 1) Авторська анкета;
- 2) Тест копінг-стратегій Лазаруса;
- 3) Тест самооцінки психічних станів (Айзенк);
- 4) П'ятифакторний особистісний опитувальник (МакКрае, Коста).

Вибірка дослідження складалася з 40 осіб, які приймають рішення про народження дитини під час війни.

Наукова новизна дослідження визначається тим фактом, що за його результатами було вперше у вітчизняній психології виокремлено закономірності прийняття рішення про народження дитини під час війни.

Теоретична значущість дослідження: в ході дослідження було розроблено умови проведення роботи з виявлення особливостей прийняття рішення про народження дитини під час війни.

Практична значущість дослідження зумовлена можливістю використання його результатів у подальших роботах, присвячених заявленій проблемі.

Структура дослідження зумовлена його метою та завданнями. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЗАКОНОМІРНОСТЕЙ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ ПРО НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ

1.1. Феномен прийняття рішень у психології

Феномен прийняття рішень у психології є однією з ключових тем, що вивчає, як люди роблять вибір у різних ситуаціях, враховуючи когнітивні, емоційні та соціальні фактори. Цей процес включає оцінку альтернатив, прогнозування наслідків і вибір оптимального варіанту на основі доступної інформації. Прийняття рішень є складним явищем, яке залежить від багатьох змінних, таких як раціональність, інтуїція, упередження, емоційний стан і зовнішній контекст [7].

Прийняття рішень у психології розглядається як когнітивний процес, який включає кілька етапів:

Визначення проблеми. Людина усвідомлює, що потрібно зробити вибір. Наприклад, студент вирішує, чи готуватися до іспиту, чи піти на вечірку [13].

Збір інформації. Оцінюються доступні варіанти. Студент може подумати: "Якщо я піду на вечірку, я відпочину, але можу провалити іспит".

Оцінка альтернатив. Зважуються "за" і "проти". Тут можуть вступати в дію як логіка, так і емоції [16].

Вибір. Приймається остаточне рішення.

Оцінка результатів. Після вибору людина аналізує, чи був він правильним.

Наразі існують такі психологічні теорії прийняття рішень:

Раціональна модель. Згідно з цією теорією, люди приймають рішення, максимально аналізуючи всі можливі варіанти та обираючи той, що приносить найбільшу користь. Наприклад, при купівлі автомобіля людина може скласти список характеристик (ціна, економічність, комфорт) і обрати

оптимальний варіант. Проте в реальності люди рідко діють абсолютно раціонально через обмеженість часу та інформації.

Теорія обмеженої раціональності (Герберт Саймон). Саймон стверджував, що люди не завжди шукають ідеальне рішення, а обирають "достатньо хороше" (satisficing). Наприклад, у супермаркеті покупець не порівнює всі марки молока, а бере першу, яка відповідає базовим критеріям (ціна, жирність).

Теорія перспектив (Даніель Канеман і Амос Тверські). Ця теорія пояснює, як люди оцінюють виграші та втрати. Наприклад, людина швидше відмовиться від ризикованого вибору, якщо це загрожує втратою (наприклад, втратою 1000 гривень), ніж погодиться на ризик заради потенційного виграшу такої ж суми. Емоційний вплив втрат зазвичай сильніший, ніж радість від виграшу [20].

Прийняття рішень часто спотворюється когнітивними упередженнями. Ось кілька прикладів:

Ефект якоря. Перше враження впливає на подальший вибір. Якщо в магазині спочатку пропонують дорогий товар за 5000 гривень, а потім дешевший за 3000, другий здається вигіднішим, хоча його реальна цінність може бути нижчою [14].

Упередження підтвердження. Люди шукають інформацію, яка підтверджує їхні переконання. Наприклад, якщо хтось вірить у користь вегетаріанства, він ігноруватиме дослідження про переваги м'яса.

Ефект фреймінгу. Те, як сформульована проблема, впливає на рішення. Наприклад, "90% шансів на успіх операції" звучить привабливіше, ніж "10% шансів на невдачу", хоча це те саме [15].

Емоційний стан суттєво впливає на вибір. Наприклад, людина в стані стресу може обрати швидке рішення, щоб уникнути додаткового тиску, навіть якщо воно не оптимальне. Уявімо ситуацію: менеджер, який поспішає завершити проєкт, обирає постачальника без ретельної перевірки, бо боїться затримки. З іншого боку, позитивні емоції можуть спонукати до

ризикованіших рішень – наприклад, людина в гарному настрої частіше інвестує в акції [27].

Рішення також залежать від оточення. Ефект групового мислення може призвести до того, що людина погоджується з більшістю, навіть якщо вважає інакше. Наприклад, на нараді співробітник може підтримати ідею начальства, хоча знає, що вона неефективна, щоб уникнути конфлікту.

Феномен прийняття рішень у психології демонструє, що вибір рідко буває чисто раціональним. Він є результатом взаємодії когнітивних процесів, емоцій, упереджень і соціального впливу [32].

Розуміння цих механізмів допомагає не лише пояснити поведінку людей, а й удосконалити власні рішення, уникаючи типових пасток. Наприклад, усвідомлення ефекту фреймінгу може спонукати нас переформулювати проблему, щоб подивитися на неї з іншого боку. Таким чином, психологія прийняття рішень є не лише теоретичною дисципліною, а й практичним інструментом для повсякденного життя.

Прийняття рішення в умовах невизначеності пов'язане з вибором, результат якого залежить від інтелектуально-особистісних особливостей людини. Здійснений вибір дозволяє знизити рівень невизначеності ситуації, оскільки він сприяє перетворенню ситуації невизначеності і робить її більш передбачуваною.

Процес прийняття рішення недостатньо вивчений із психологічних позицій. Стан вивченості проблеми прийняття рішення в такий спосіб відноситься до характеристики сучасного стану та перспектив розвитку психології.

Одним із авторів, які почали прояснити психологічні підходи до прийняття рішень, є І. Галян. Він виділяє чотири етапи у процесі прийняття рішення:

- формулювання суб'єктивного ставлення до завдання;
- оцінка наслідків прийняття альтернативних рішень;

прогнозування умов, що визначають ефективність при ухваленні альтернативних рішень;

прийняття рішення на основі вибору з усіх розглянутих альтернатив [7].

Допускаючи можливість уявної процедури прийняття рішення за І. Галяном, проаналізуємо психологічні особливості реалізації окремих етапів теорії прийняття рішень.

Слід зазначити, що формування суб'єктивного ставлення до завдання, яке належить вирішити, може відбуватися лише в тому випадку, якщо завдання виявиться актуальним для певного суб'єкта. Вирішення завдання має входити до сфери його інтересів, обов'язків, амбіцій тощо. При цьому суб'єкт може прийняти завдання, якщо його рішення, на його погляд, може сприяти самореалізації, самовдосконаленню як максимум, або може сприяти задоволенню потреб будь-якого рівня (від фізіологічного, безпеки, афіліації до самоактуалізації) як мінімум.

Рівень потреб особистості значною мірою залежить від рівня розвитку інтелекту. Водночас інтелект суб'єкта дозволяє йому об'єктивно («тверезо») оцінити завдання.

Прийняття завдання безпосередньо пов'язане із системою мотивів суб'єкта до діяльності, спілкування, пізнання.

Після прийняття рішення суб'єкт починає перебирати (оцінювати) альтернативні способи, шляхи вирішення проблеми. На цьому етапі прийняття рішення винятково значущим є аналітичний розум суб'єкта [23].

Прийняття рішення, зазвичай, спрямоване на досягнення результату, успіху у конкретній діяльності. Успіх у певній сфері діяльності залежить не лише від здібностей, навичок, знань, а й від мотивації досягнення. Людина з високим рівнем мотивації досягнення наполегливо працює, прагнучи досягти намічених цілей.

Рівень мотивації у діяльності та прийнятті рішень визначається: значущістю досягнення успіху;

надією на успіх;

суб'єктивною оцінкою ймовірності досягнення успіху; суб'єктивними зразками досягнення [27].

Суб'єкт, наділений мотивацією досягнення успіху, спробує знайти оптимальний варіант вирішення проблеми, відкидатиме надто складні та дуже легкі шляхи, які, ймовірно, можуть призвести до успіху у вирішенні проблеми. Мотивація досягнення визначає переваги та обмеження, властиві особистості як суб'єкту саморегуляції та як особі, відповідальній за прийняття визначальних рішень. Суб'єкти із сильною мотивацією успіху відрізняються:

прагненням досягти високих результатів (успіхів);

прагненням робити все якнайкраще;

вибором складних завдань та бажанням їх виконати;

прагненням удосконалювати свою майстерність [23].

Суб'єкти з мотивацією уникнення невдачі зазвичай вибирають найлегші можливі шляхи досягнення успіху. Рівень суб'єктивного «акме» у них досить низький [27].

Оцінка наслідків прийняття альтернативних рішень необов'язково відбувається у процесі інтелектуальної активності з опорою на знання, вміння і здібності. Вибір способу вирішення проблеми може бути стимульований емоційним станом суб'єкта, під впливом авторитетної, обожнюваної людини в стані ейфорії, без урахування власних можливостей та ситуаційних обставин. Такими є вибори рішень із розрахунком на «шанс».

1.2. Провідні чинники прийняття рішення про батьківство

Прийняття рішення про батьківство є одним із найважливіших і найскладніших виборів у житті людини. Воно залежить від багатьох чинників, які можуть бути особистими, соціальними, економічними, культурними та психологічними. Ці фактори взаємодіють між собою, створюючи унікальний контекст для кожної людини чи пари [18].

Особисті переконання та внутрішнє прагнення відіграють ключову роль у рішенні стати батьками. Для багатьох людей батьківство є природним етапом життя, пов'язаним із самореалізацією чи продовженням роду. Наприклад, людина може відчувати сильне бажання виховувати дитину, ділитися з нею любов'ю та знаннями. З іншого боку, хтось може свідомо відмовитися від батьківства, вважаючи, що це не відповідає їхнім життєвим цілям, наприклад, через прагнення до кар'єри чи свободи [32].

Прийняття рішення про батьківство є складним і багатограним процесом, який значною мірою залежить від віку людини. Вік впливає на фізіологічні, психологічні, соціальні та економічні аспекти, які формують готовність і бажання стати батьком чи матір'ю.

Вік безпосередньо впливає на репродуктивне здоров'я як жінок, так і чоловіків. Для жінок фертильність (здатність завагітніти) досягає піку у 20–30 років, після чого поступово знижується, особливо після 35 років. У чоловіків репродуктивна здатність зберігається довше, але якість сперми також погіршується з віком, що може ускладнити зачаття або підвищити ризик генетичних відхилень у дитини.

Так, наприклад, жінка у віці 38 років може зіткнутися з труднощами при спробі завагітніти природним шляхом і звернутися до допоміжних репродуктивних технологій (наприклад, ЕКЗ). Це може вплинути на її рішення відкласти батьківство або взагалі відмовитися від нього через високу вартість процедур і емоційне навантаження. Молоді люди (18–25 років) часто відкладають батьківство, знаючи, що у них є час, тоді як люди після 35 можуть поспішити з рішенням через "біологічний годинник" [41].

Вік також визначає емоційну зрілість і готовність до відповідальності, яку несе батьківство. Молодші люди можуть відчувати себе менш підготовленими до виховання дитини через брак життєвого досвіду, тоді як старші можуть бути більш впевненими у своїх силах, але стикатися з іншими психологічними бар'єрами, наприклад, страхом втрати свободи.

Так, наприклад, 22-річний студент може відкласти рішення про дитину, бо його пріоритети зосереджені на навчанні та самореалізації, тоді як 40-річний професіонал може вирішити стати батьком, відчуваючи, що досягнув стабільності й готовий до нового етапу життя. У 20–30 років люди частіше зосереджені на кар'єрі та саморозвитку, тоді як у 35–45 років батьківство може сприйматися як логічне продовження стабільного життя [33].

Суспільство часто встановлює "нормативний" вік для батьківства, який варіюється залежно від культури. У багатьох країнах Західної Європи та США люди все частіше стають батьками після 30–35 років, тоді як у традиційніших суспільствах (наприклад, в Україні чи Індії) це може відбуватися раніше – у 20–25 років.

У сільській місцевості України 25-річна незаміжня жінка без дітей може відчувати тиск від родини та громади з вимогою "поспішити", тоді як у великому місті, як-от Київ, її однолітки можуть вважати батьківство у цьому віці передчасним. Молодь у мегаполісах дедалі частіше відкладає батьківство через урбанізацію та зміну соціальних норм, тоді як у старшому віці люди можуть відчувати тиск "не запізнитися".

Фінансова стабільність є ключовим чинником у рішенні про батьківство, і вона часто корелює з віком. Молоді люди на початку кар'єри можуть не мати достатньо ресурсів для утримання дитини, тоді як у зрілому віці (30–40 років) багато хто вже має стабільний дохід і житло [34].

Наприклад, 27-річний фрілансер із нестабільним доходом може відкласти народження дитини, чекаючи кращих фінансових умов, тоді як 35-річний менеджер із власною квартирою і заощадженнями вирішить, що настав час для сім'ї. У країнах із високим рівнем життя (наприклад, Скандинавія) люди часто чекають до 30–40 років, коли держава та їхній дохід можуть забезпечити комфортні умови для виховання дитини.

З віком змінюються цінності та погляди на життя. Молодші люди можуть надавати перевагу подорожам, розвагам чи кар'єрі, тоді як у

старшому віці батьківство може сприйматися як спосіб залишити спадщину або знайти новий сенс [26].

Так, наприклад, 29-річна дівчина, яка щойно повернулася з подорожі світом, може сказати: "Я ще не готова до материнства", тоді як її 42-річна подруга, яка вже реалізувала багато мрій, вирішить, що хоче передати свій досвід дитині. У старшому віці (після 40) люди частіше розглядають батьківство як завершальний етап самореалізації.

Вікові чинники відіграють вирішальну роль у прийнятті рішення про батьківство, впливаючи на фізичну здатність, емоційну готовність, соціальні обставини, економічну стабільність і життєві пріоритети. Молодший вік (18–25) часто асоціюється з відкладанням через брак ресурсів і досвіду, середній вік (25–35) є перехідним періодом, коли люди зважують "за" і "проти", а старший вік (35–45 і більше) може спонукати до дії через усвідомлення обмеженого часу. Кожен випадок індивідуальний, але вік завжди залишається одним із ключових фільтрів, через який люди оцінюють своє бажання стати батьками [48].

Фінансова стабільність є одним із найвагоміших чинників. Виховання дитини потребує значних ресурсів: житло, медичне обслуговування, освіта, харчування тощо. У країнах із високим рівнем життя люди часто відкладають батьківство, щоб накопичити достатньо коштів, тоді як у менш стабільних економіках рішення може залежати від наявності базового доходу.

Суспільство та культура значною мірою формують очікування щодо батьківства. У традиційних суспільствах, де сім'я є центральною цінністю, відмова від дітей може сприйматися як відхилення від норми. У сучасних західних культурах, навпаки, індивідуалізм і вибір бездітного життя стають дедалі прийнятнішими [31].

Фізична здатність мати дітей і стан здоров'я також впливають на рішення. Жінки, зокрема, часто враховують свій вік, адже після 35 років вагітність може бути пов'язана з більшими ризиками. Чоловіки також

можуть зважати на здоров'я, хоча їхній репродуктивний вік менш обмежений.

Якість відносин із партнером є вирішальним фактором. Стабільність, взаємна підтримка та спільне бачення майбутнього впливають на готовність пари до батьківства. Якщо в стосунках є конфлікти чи різні погляди на виховання дітей, це може відкласти або скасувати рішення [22].

Люди з вищою освітою та кар'єрними цілями часто відкладають батьківство, щоб досягти професійного успіху. Жінки, зокрема, можуть стикатися з дилемою між материнством і кар'єрою через недостатню підтримку на робочому місці.

Екологічні та глобальні занепокоєння також є суттєвим чинником прийняття рішення стосовно батьківства.

У сучасному світі дедалі більше людей враховують стан планети при прийнятті рішення про батьківство. Зміни клімату, перенаселення та невизначеність майбутнього можуть стримувати бажання мати дітей [20].

Вибір подальшого життєвого шляху, пов'язаного з даними перетвореннями, по суті, є ситуацією екзистенційного вибору. Він відбувається усвідомлено, на основі актуальної для жінки системи відносин, або під впливом малоусвідомлюваних або неусвідомлюваних чинників і, як правило, супроводжується цілим рядом переживань. Неможливість пояснити природу подібних, частіше негативних переживань (невмотивовані тривога, страх, вина, відмова від грудного вигодовування, бажання передати дитину на виховання і т. ін.), що ведуть до формування порушеного материнського відношення, в актуальній системі відносин дає підстави припускати наявність малоусвідомлюваних глибинних факторів, що обумовлюють актуалізацію цих переживань. Мова тут йде про трансгенераційну трансляцію сімейного досвіду [64].

Той факт, що подібні переживання, які супроводжують вибір, виникають не у всіх жінок, може свідчити про різний ступінь трансгенераційної детермінації.

Ми вважаємо, що в основі адекватного материнського відношення і зрілої материнської позиції лежить гнучка структура взаємозв'язків психологічних факторів, які дозволяють жінці усвідомлювати можливість вибору в побудові материнської стратегії і враховувати актуальні відносини і власні індивідуально-психологічні особливості. В основі неадекватного материнського відношення та незрілої материнської позиції лежить симптомокомплекс параметрів сімейної історії та системи відносин, що робить жінку залежною від історії роду і ускладнює усвідомлену побудову стратегії материнства.

Значення сімейної історії свідчить про досить високу організованість структури сімейної історії жінок першої групи. Ця структура є набагато більш інтегрованою і узгодженою, ніж структури сімейної історії жінок другої і третьої груп. Найменш організовану структуру сімейної історії мають жінки третьої групи [20].

Структура материнського відношення в жінок із адекватним материнським ставленням характеризується більшою зрілістю. Параметри материнського відношення більш постійні і стійкі до зміни і впливу.

Рішення про батьківство є багатограним і залежить від унікального поєднання особистих, соціальних та зовнішніх чинників. Для когось це природний крок, продиктований любов'ю чи традиціями, для інших — складний вибір, зумовлений економічними чи екологічними реаліями. У будь-якому разі це рішення відображає глибокі цінності та обставини життя людини, що робить його надзвичайно індивідуальним.

1.3. Особливості прийняття рішень в умовах воєнного стану

Прийняття рішень в умовах воєнного стану є складним психологічним процесом, який значною мірою залежить від зовнішніх обставин, емоційного стану людини та її когнітивних здібностей. Воєнний стан характеризується високим рівнем невизначеності, стресу, загрози життю та необхідністю швидкого реагування. У таких умовах психологічні особливості прийняття

рішень набувають специфічного забарвлення, що відрізняє їх від повсякденного життя.

Під час війни люди перебувають у стані хронічного стресу, що впливає на їхню здатність раціонально аналізувати ситуацію. Стрес активує мигдалеподібне тіло (амігдалу) в мозку, яке відповідає за емоційні реакції, зокрема страх і тривогу, пригнічуючи при цьому префронтальну кору – область, відповідальну за логічне мислення та планування [16].

Так, наприклад, людина, яка чує звук сирени повітряної тривоги, може прийняти рішення негайно бігти до укриття, навіть якщо вона не впевнена, чи реальна загроза, тому що страх переважає над аналізом ситуації. У мирний час ця ж людина могла б спочатку перевірити інформацію.

Воєнний стан часто супроводжується браком достовірної інформації, дезінформацією та хаосом. Це змушує людей покладатися на інтуїцію або приймати рішення на основі неповних даних. Психологічно це може призводити до так званого "паралічу аналізу" (коли людина не може обрати через надлишок варіантів) або, навпаки, до поспішних дій [13].

Так, наприклад, під час обстрілу міста сім'я може вирішити покинути дім і виїхати в інший регіон, не знаючи, чи безпечні дороги, лише на основі чуток про наближення ворога. У мирний час вони могли б дочекатися офіційних повідомлень.

У воєнних умовах пріоритети людини різко змінюються: основною мотивацією стає збереження життя – свого та близьких. Це призводить до того, що рішення часто приймаються з урахуванням короткострокових наслідків, а не довгострокових перспектив [19].

Так, наприклад, людина може віддати всі свої заощадження за можливість евакуації, не думаючи про те, як житиме далі, тому що в моменті виживання є єдиною метою.

У воєнний час рішення часто приймаються під впливом поведінки інших людей. Це пояснюється психологічним феноменом соціального доказу

(social proof): люди схильні повторювати дії більшості, особливо в кризових ситуаціях. Також важливу роль відіграє солідарність і підтримка спільноти.

Так, наприклад, якщо сусіди масово залишають місто, людина може приєднатися до них, навіть якщо спочатку планувала залишитися, через відчуття, що "всі так роблять" [22].

Під тиском війни активізуються когнітивні спотворення – помилки мислення, які впливають на прийняття рішень. Наприклад:

Ефект якоря: людина фіксується на першій отриманій інформації. Якщо хтось сказав, що "ворог уже близько", це може визначити всі подальші дії, навіть якщо з'являться спростування.

Надмірна впевненість: людина може переоцінити свої сили, вирішуючи, наприклад, самостійно дістатися до безпечного місця без підготовки [35].

Ефект доступності: рішення базується на найяскравіших спогадах чи новинах. Якщо людина нещодавно чула про атаку дронами, вона може перебільшувати цю загрозу.

Так, наприклад, мешканець прифронтового міста чує вибухи і вирішує, що залишатися вдома небезпечно, хоча офіційно евакуацію не оголошено. Його рішення ґрунтується на емоційному сприйнятті вибухів, а не на фактичній оцінці ризиків.

З часом люди в умовах війни можуть розвивати психологічну стійкість (резилієнс), що дозволяє їм приймати більш зважені рішення навіть у кризових ситуаціях. Адаптація до стресу допомагає переключатися з імпульсивних реакцій на стратегічне мислення [46].

Так, наприклад, волонтер, який спочатку панікував під час обстрілів, з часом навчається швидко оцінювати, куди доставити гуманітарну допомогу, враховуючи безпеку маршруту та потреби людей.

Воєнний стан часто ставить людину перед складними етичними виборами, коли потрібно обирати між власною безпекою та допомогою

іншим. Такі рішення ускладнюються почуттям провини, сорому чи обов'язку [37].

Так, наприклад, військовик може вирішити залишитися на позиції, щоб прикрити відступ товаришів, хоча це підвищує ризик для його життя. У мирний час подібні дилеми рідко виникають у повсякденному житті.

На адекватний вибір стратегії поведінки у ситуації невизначеності, з точки зору Дж. Пеннікук, впливає здатність особистості до оцінки ситуації [50]. Така оцінка багато в чому залежить від впевненості людини у власному контролі над ситуацією та можливістю її зміни.

Ю. Швалб вважає, що неможливість ефективного подолання ситуації невизначеності залежить від відсутності в людини можливості та здатності передбачати розвиток подій [41]. Таким чином, для ситуації невизначеності характерним постає той факт, що в її основі закладено проблемну ситуацію, яка виявляється не тільки при дефіциті інформації, але і при її надмірності.

Ситуація невизначеності викликає неоднозначну суб'єктивну оцінку сприйняття інформації про неї і має динаміку, яка визначається ступенем можливої її зміни, перетворення або модифікації в інтервалі часу, порівняному з часом вирішення завдання в цих умовах. Ще однією характеристикою ситуації невизначеності є складність, яка виражається як функція числа змінних, чинників, об'єктів, зв'язків, які необхідно враховувати під час вирішення ситуації невизначеності [19].

Когнітивні стилі мають вирішальне значення у процесах прийняття рішення [34]. Вони, як вважає І. Петровська, використовуються для того, щоб позначити, з одного боку, індивідуальні відмінності в процесах переробки інформації і, з іншого, визначити типи людей залежно від особливостей організації їхньої когнітивної сфери [27].

Як зазначає І. Петровська, вивчення процесів прийняття рішень дозволяє виділити два типи рішень: детерміновані та імовірнісні [27]. Детерміновані рішення являють собою процедури обробки даних за певними критеріями і правилами і поділяються на два класи; критерії досягнення мети

діяльності; критерії переваги (програми, способи діяльності, пошук інформаційних ознак).

Критерії першого класу в умовах невизначеності дозволяють ухвалити рішення стосовно того, досягла діяльність поставленої мети чи ні. На основі критеріїв другого класу проводиться порівняльний аналіз ефективності тієї чи іншої мети, способу, програми діяльності тощо.

Детерміновані рішення можливі в тому випадку, коли суб'єкт має у своєму розпорядженні необхідну і достатню інформацію, правила рішень, достатні для обробки інформації за відповідними правилами та критеріями. За відсутності необхідної та достатньої інформації або в умовах дефіциту часу рішення будується суб'єктом за імовірнісним принципом.

Психологічні особливості прийняття рішень в умовах воєнного стану визначаються поєднанням стресу, невизначеності, інстинкту виживання та соціального впливу. Люди змушені діяти швидко, часто жертвуючи раціональністю заради безпеки. Водночас тривалий досвід війни може сприяти розвитку адаптивних механізмів, які допомагають справлятися з кризами ефективніше. Розуміння цих особливостей важливе для підтримки людей у таких умовах – як на індивідуальному, так і на суспільному рівні.

Висновки до розділу 1

Прийняття рішень є інтелектуальною діяльністю, яку часто ідентифікують з процесом вирішення завдань. Очевидно, що приймаючи рішення, людина мислить, вирішує певне завдання.

У людській діяльності неможливо провести лінію розмежування між прийняттям рішення та всім процесом рішення, що лежить у його основі. Одне без іншого не існує. Але цілі та предмет дослідження, рівень наукового узагальнення та водночас сфера життєвих явищ визначають у першому випадку інше коло проблем, інші підходи та як наслідок, формують спеціальну галузь досліджень – психологію прийняття рішень.

Сучасна жінка незалежна у всіх сферах життя: вона самостійно планує власне життя, здобуває вищу освіту і право на трудову діяльність, сама вирішує, виходити їй заміж або жити в цивільному шлюбі, вона обирає собі чоловіка, має право на сексуальну свободу і на контроль над народжуваністю.

В ході дослідження було виділено три типи ставлення жінок до материнства: жінки з адекватним материнським ставленням, жінки з тривожно-амбівалентним материнським ставленням, жінки з емоційно-відстороненим материнським ставленням.

У психології прийняття рішень функціональні особливості когнітивного процесу вивчаються лише разом із його структурою. У цьому процесі особистісний аспект мислення присутній остільки, оскільки виявляється залежність загальної структури мислення від тих чи інших особистісних змінних, що втручаються до неї, установок, мотивів, емоцій.

Прийняття рішення в умовах невизначеності пов'язане з вибором, результат якого залежить від інтелектуально-особистісних особливостей людини. Здійснений вибір дозволяє знизити рівень невизначеності ситуації, оскільки він сприяє перетворенню ситуації невизначеності і робить її більш передбачуваною.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СФОРМОВАНOSTІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ ПРО НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Процедура проведення та методики емпіричного дослідження сформованості психологічних чинників прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану

Дослідження мотивів прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану проводилося у березні 2025 року в режимі онлайн за допомогою сервісу «Google Форми».

Вибірка дослідження складалася з 40 жінок різного віку, кожна з яких прийняла рішення про народження дитини в умовах воєнного стану.

Для дослідження психологічних мотивів прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану використовувалися такі психодіагностичні методики:

1) Авторська анкета «Причини прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану»

Ця методика не є стандартизованою, вона розроблена для вивчення мотивів та факторів, що впливають на рішення народжувати дитину в умовах воєнного стану.

Мета застосування авторської анкети «Причини прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану»: визначити психологічні, соціальні, економічні та емоційні причини, які спонукають або стримують людей від прийняття рішення про народження дитини під час війни.

Структура авторської анкети «Причини прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану»: анкета складається з відкритих питань (оцінка впливу таких факторів, як безпека, фінансова стабільність, підтримка родини тощо). Використовуються шкали (від 1 до 5) для оцінки значущості кожного фактора.

Цільова аудиторія авторської анкети «Причини прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану»: потенційні або теперішні батьки, які проживають в умовах воєнного стану.

Методика враховує специфічний контекст війни, що може включати стрес, невизначеність, страх за майбутнє дитини, а також позитивні аспекти, як-от прагнення до продовження життя чи зміцнення сімейних зв'язків.

Обробка результатів застосування авторської анкети «Причини прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану»: Аналіз відповідей проводиться якісно і кількісно, з можливим виділенням основних мотивів чи бар'єрів.

2) Методика визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана.

Ця методика розроблена в 1988 році, адаптована в різних країнах, зокрема в Україні (наприклад, Т. Л. Крюковою та ін.).

Мета використання методики: визначення копінг-стратегій (способів подолання стресу), які людина використовує в складних життєвих ситуаціях.

Опис: Тест базується на теорії Лазаруса і Фолкмана про те, що копінг – це когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління стресом. Він оцінює, як людина реагує на труднощі: активно вирішує проблему, уникає її чи шукає емоційну підтримку.

Структура: Опитувальник складається з 50–66 тверджень (залежно від версії), наприклад: "Оказавшись у трудній ситуації, я намагаюся знайти щось позитивне" або "Я уникаю думок про проблему". Респондент оцінює частоту використання кожного способу за шкалою (наприклад, від "ніколи" до "дуже часто").

Основні копінг-стратегії (зазвичай виділяють 8):

Конфронтація (активна боротьба з проблемою).

Дистанціювання (відсторонення від стресової ситуації).

Самоконтроль (регуляція власних емоцій).

Пошук соціальної підтримки (звернення до інших за допомогою).

Прийняття відповідальності (визнання своєї ролі в проблемі).

Втеча-уникнення (спроба уникнути стресу).

Планування вирішення проблеми (раціональний підхід).

Позитивна переоцінка (пошук позитивного значення в ситуації).

Обробка результатів: Підраховується кількість балів для кожної стратегії, що дозволяє визначити домінуючі способи подолання стресу.

Застосування: Використовується в клінічній психології, консультуванні, для оцінки адаптивності людини до стресових ситуацій. Ефективність стратегій залежить від контексту: те, що працює в одній ситуації, може бути неефективним в іншій.

3) Тест самооцінки психічних станів (Айзенк)

Мета застосування методики: оцінити суб'єктивне сприйняття людиною власних психічних станів, таких як тривожність, депресія, агресивність та фрустрація.

Опис: Методика дозволяє людині самостійно оцінити свій емоційний стан через відповіді на питання, що відображають її почуття та поведінку. Вона базується на уявленні Айзенка про зв'язок емоційних станів із рисами темпераменту (екстраверсія, нейротизм).

Структура: Опитувальник складається з набору тверджень (зазвичай 40–60), поділених на чотири шкали:

Тривожність (почуття неспокою, напруження).

Фрустрація (переживання невдач, роздратування).

Агресивність (схильність до гніву чи ворожості).

Ригідність (понижений настрій, апатія).

Респондент оцінює, наскільки кожне твердження відповідає його стану (наприклад, "так/ні" або за шкалою).

Обробка результатів: Підраховуються бали за кожною шкалою, що показує рівень вираженості того чи іншого стану. Результати порівнюються з нормативними даними.

4) П'ятифакторний особистісний опитувальник або тест «Велика П'ятірка» («Big five»)

Мета проведення методики: Оцінити основні риси особистості людини за п'ятьма факторами, що вважаються універсальними для опису характеру.

Опис: Методика базується на п'ятифакторній моделі особистості, яка включає такі компоненти:

Екстраверсія (товариськість, енергійність vs замкнутість).

Доброзичливість (співчуття, кооперативність vs антагонізм).

Сумлінність (організованість, відповідальність vs недбалість).

Емоційна стабільність (спокій, стійкість vs невротизм).

Відкритість до досвіду (креативність, допитливість vs консерватизм).

Структура: Існують різні версії опитувальника, наприклад, NEO-PI-R (240 питань) або коротший NEO-FFI (60 питань). Респондент оцінює твердження (наприклад, "Я люблю бути в центрі уваги") за шкалою від "зовсім не згоден" до "повністю згоден".

Обробка результатів: Підраховуються бали за кожним фактором, що дає профіль особистості. Результати можуть порівнюватися з нормами для певної вікової чи культурної групи.

Обрані методики були покликані найбільш глибоко й об'єктивно виявити закономірності прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження сформованості психологічних чинників прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану

Першою в дослідженні з метою визначення провідних мотивів вибору на користь народження дитини в умовах повномасштабного вторгнення було застосовано авторську анкету.

На перше запитання стосовно наявності переживань про майбутнє відповіді респондентів розподілилися таким чином. 49% опитаних відзначили, що майбутнє їх турбує. 46% респондентів зауважили, що майбутнє їх дуже турбує. 3% опитаних майбутнє турбує не сильно. 1%

опитаних відзначили, що майбутнє їх зовсім не турбує. Ще 1% опитаних зауважили, що їм важко дати відповідь на це питання.

Більш докладно розподіл відповідей респондентів на запитання стосовно переживань про майбутнє представлено на рисунку 2.1.

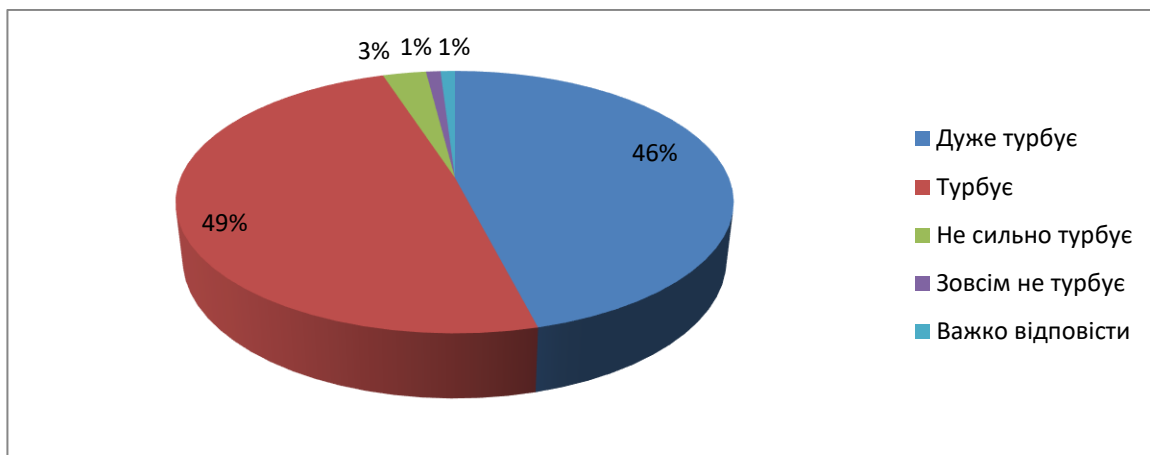


Рисунок 2.1. Розподіл відповідей респондентів на запитання стосовно переживань про майбутнє

На друге запитання стосовно змісту думок та відчуттів під час рефлексій про майбутнє відповіді респондентів розподілилися таким чином. Найчастіше учасники опитування під час думок про майбутнє відчують тривогу (42%). Дещо менш часто при думках про майбутнє опитані відчують надію (36%). 15% опитаних при думках про майбутнє відчують оптимізм. 5% опитаних при думках про майбутнє відчують страх. 2% опитаних, думаючи про майбутнє, відчують спокій.

Більш докладно розподіл відповідей респондентів на запитання стосовно переживань про майбутнє представлено на рисунку 2.2.

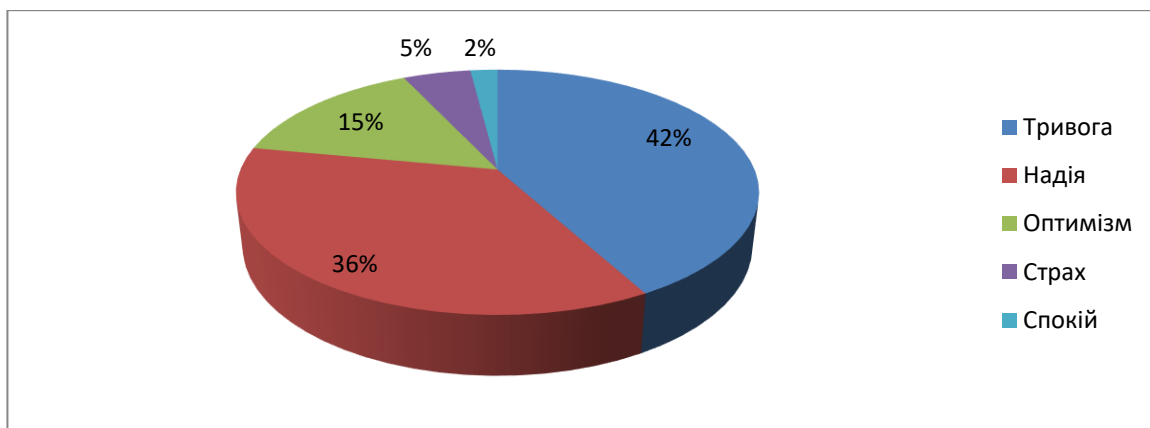


Рисунок 2.2. Розподіл відповідей респондентів на запитання стосовно змісту думок про майбутнє

На третє запитання анкети стосовно міркувань про від'їзд з України відповіді респондентів розподілилися таким чином. 57% учасників опитування стверджують, що ніколи не замислювалися про від'їзд із України. Натомість, 43% опитаних відзначають, що в них виникали думки стосовно від'їзду з України.

Більш докладно розподіл відповідей респондентів на запитання стосовно міркувань про від'їзд з України представлено на рисунку 2.3.

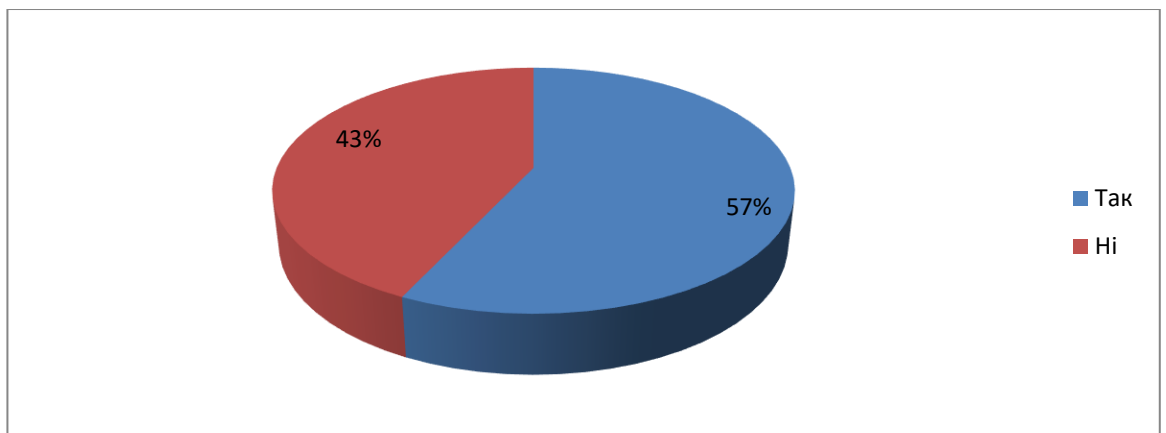


Рисунок 2.3. Розподіл відповідей респондентів на запитання стосовно міркувань про від'їзд з України

На четверте запитання анкети стосовно основних причин, через які вони прийняли рішення про народження дитини в умовах повномасштабного вторгнення, відповіді респондентів розподілилися таким чином. 58% опитаних навели в якості аргументів патріотичні почуття («Україна – це моя земля», «Тут все моє життя»). 20% опитаних прийняли рішення про народження дитини в умовах повномасштабного вторгнення через небажання розлучатися із родиною та батьками. 8% опитаних зауважили, що мають в Україні важливу роботу. 7% учасників опитування відзначили, що стан здоров'я не дозволив їм виїхати. 5% опитуваних зауважили, що не змогли виїхати, бо мають недостатні заощадження, аби адаптуватися за кордоном. 2% опитаних відповіли, що не виїхали через те, що є військовозобов'язаними або волонтерами.

Більш докладно розподіл відповідей респондентів на запитання стосовно основних причин, через які вони прийняли рішення про народження дитини в умовах повномасштабного вторгнення, представлено на рисунку 2.4.

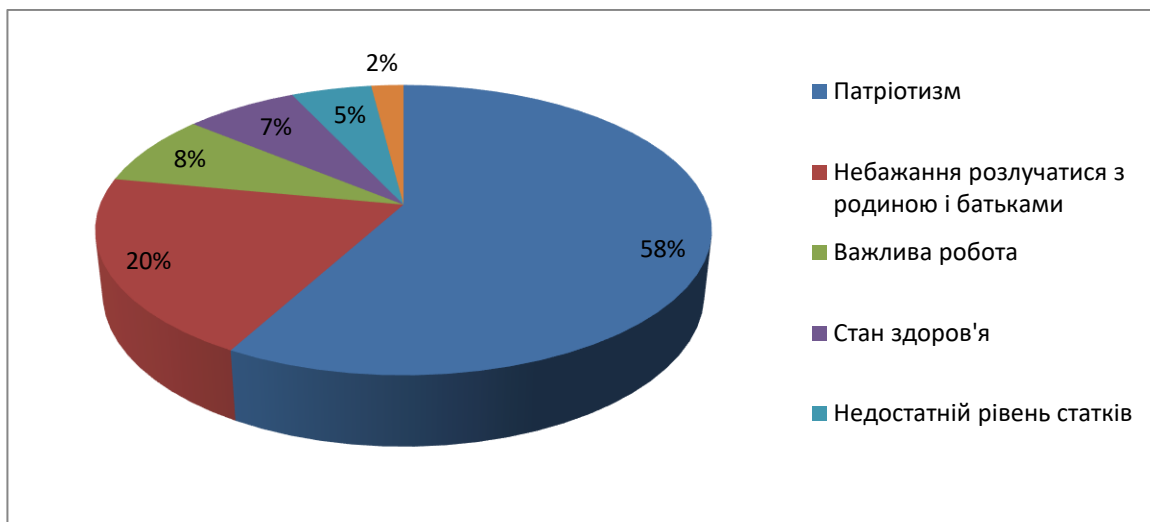


Рисунок 2.4. Розподіл відповідей респондентів на запитання стосовно основних причин, через які прийняли рішення про народження дитини в умовах повномасштабного вторгнення

На п'яте запитання анкети стосовно труднощів прийняття рішення про народження дитини в умовах повномасштабного вторгнення, відповіді респондентів розподілилися таким чином. 53% опитаних осіб відзначили, що рішення було дуже важким. 38% опитаних зауважили, що прийняли рішення про народження дитини в умовах повномасштабного вторгнення твердо й одразу. 9% опитаних підкреслили, що рішення про народження дитини в умовах повномасштабного вторгнення приймалося шляхом зваження всіх вагомих «за» і «проти».

Більш докладно розподіл відповідей респондентів на запитання стосовно труднощів прийняття рішення про народження дитини в умовах повномасштабного вторгнення, представлено на рисунку 2.5.

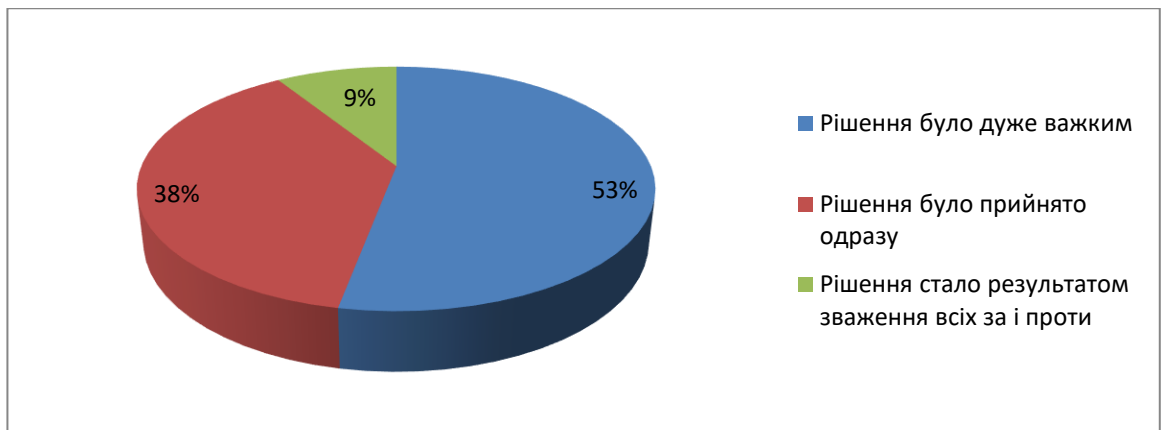


Рисунок 2.5. Розподіл відповідей респондентів на запитання стосовно труднощів прийняття рішення про народження дитини в умовах повномасштабного вторгнення

Отже, за підсумками проведеного анкетування були отримані такі результати. До числа основних причин прийняття рішення про народження дитини в умовах повномасштабного вторгнення учасники дослідження віднесли власні патріотичні переконання та небажання розлучатися з рідними та близькими. Їх рішення залишитися в Україні було важким, проте обдуманим, і приймалося як самостійно, так і на родинних радах. Опитані особи не розглядали можливість зміни свого рішення залишитися в Україні протягом року повномасштабного вторгнення, попри обтяжливі обставини (ракетний та енергетичний терор, падіння рівня життя, зростання цін на товари першої необхідності).

Далі було використано методику визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана. Її використання в групі осіб, що прийняли рішення про народження дитини в умовах воєнного стану, дозволило зробити такі узагальнення.

Вибір на користь конфронтації як провідної копінг-стратегії було зафіксовано в 5% респондентів. Зазначена стратегія передбачає активне протистояння стресовій ситуації, пряме зіткнення з проблемою чи джерелом стресу. Людина намагається змінити обставини або вплинути на них через агресивні чи наполегливі дії.

Конфронтація як провідна копінг-стратегія досить часто супроводжується емоційним вираженням (гнівом, роздратуванням), але може бути ефективною, якщо призводить до вирішення проблеми. Так, наприклад, людина, яку несправедливо звинуватили на роботі, відкрито сперечається з начальником, вимагаючи пояснень і виправлення ситуації, замість того, щоб мовчати чи уникати конфлікту.

Вибір на користь дистанціювання як провідної копінг-стратегії було зафіксовано в 25% респондентів. Зазначена стратегія полягає у відстороненні від проблеми на емоційному чи когнітивному рівні. Людина намагається зменшити значення ситуації, ігнорувати її або уявляти, що вона не така важлива.

Дистанціювання як провідна копінг-стратегія досить часто допомагає знизити емоційне напруження, але може бути неефективним, якщо проблема потребує активного вирішення. Так, наприклад, після розриву стосунків людина каже собі: «Це не кінець світу, я переживу» і свідомо уникає думок про втрату, зосереджуючись на інших аспектах життя.

Вибір на користь самоконтролю як провідної копінг-стратегії було зафіксовано в 10% респондентів. Зазначена копінг-стратегія передбачає ситуацію, коли людина свідомо стримує свої емоції, дії чи думки, щоб не погіршити ситуацію. Це спроба зберегти спокій і раціональність у стресових обставинах.

Самоконтроль як провідна копінг-стратегія досить часто вимагає значних внутрішніх ресурсів і дисципліни, але може запобігти конфліктам. Так, наприклад, під час сварки з колегою людина відчуває сильний гнів, але вирішує не підвищувати голос, а спокійно викласти свою позицію пізніше, коли емоції вщухнуть.

Вибір на користь пошуку соціальної підтримки як провідної копінг-стратегії було зафіксовано в 15% респондентів. Зазначена копінг-стратегія передбачає ситуацію, коли людина звертається до інших (друзів, родини, колег) за емоційною підтримкою, порадою чи практичною допомогою.

Пошук соціальної підтримки як провідна копінг-стратегія досить часто ефективний за наявності надійного соціального оточення. Зазначена стратегія може бути як емоційно, так і інструментально орієнтованою. Так, наприклад, після втрати роботи людина телефонує другу, щоб поділитися переживаннями, отримати розраду чи попросити допомогти знайти нову вакансію.

Вибір на користь прийняття відповідальності як провідної копінг-стратегії було зафіксовано в 10% респондентів. Зазначена копінг-стратегія передбачає ситуацію, коли людина визнає свою роль у виникненні проблеми і бере на себе відповідальність за її вирішення чи наслідки.

Прийняття відповідальності як провідна копінг-стратегія досить часто може супроводжуватися почуттям провини, але сприяє саморефлексії та змінам у поведінці. Так, наприклад, студент, який провалив іспит через недостатню підготовку, визнає: «Це моя вина, я мало вчився», і починає складати план повторного навчання.

Вибір на користь уникнення як провідної копінг-стратегії було зафіксовано в 20% респондентів. Зазначена копінг-стратегія передбачає ситуацію, коли людина уникає зіткнення з проблемою фізично чи психологічно, відкладаючи її вирішення або відволікаючись на інші справи.

Уникнення як провідна копінг-стратегія досить часто дає тимчасове полегшення, але часто погіршує ситуацію в довгостроковій перспективі. Так, наприклад, замість того, щоб розібратися з боргами, людина весь день дивиться серіали, намагаючись «забути» про проблему.

Вибір на користь планування вирішення проблеми як провідної копінг-стратегії було зафіксовано в 10% респондентів. Зазначена копінг-стратегія передбачає раціональний підхід: аналіз ситуації, постановку цілей і розробку конкретного плану дій для подолання стресу.

Планування вирішення проблеми як провідна копінг-стратегія орієнтоване на результат, вимагає аналітичного мислення і терпіння. Так,

наприклад, після конфлікту з партнером людина сідає, обмірковує причини сварки, записує можливі компроміси і пропонує їх під час наступної розмови.

Вибір на користь позитивної переоцінки як провідної копінг-стратегії було зафіксовано в 5% респондентів. Зазначена копінг-стратегія передбачає переосмислення людиною стресової ситуації, шукаючи в ній позитивні сторони, уроки чи можливості для зростання.

Позитивна переоцінка як провідна копінг-стратегія допомагає змінити емоційне сприйняття, сприяє психологічній стійкості. Так, наприклад: Після звільнення людина думає: «Це шанс знайти роботу, яка мені більше подобається, і розвинути нові навички».

Графічно результати за методикою визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана представлені на рисунку 2.6.

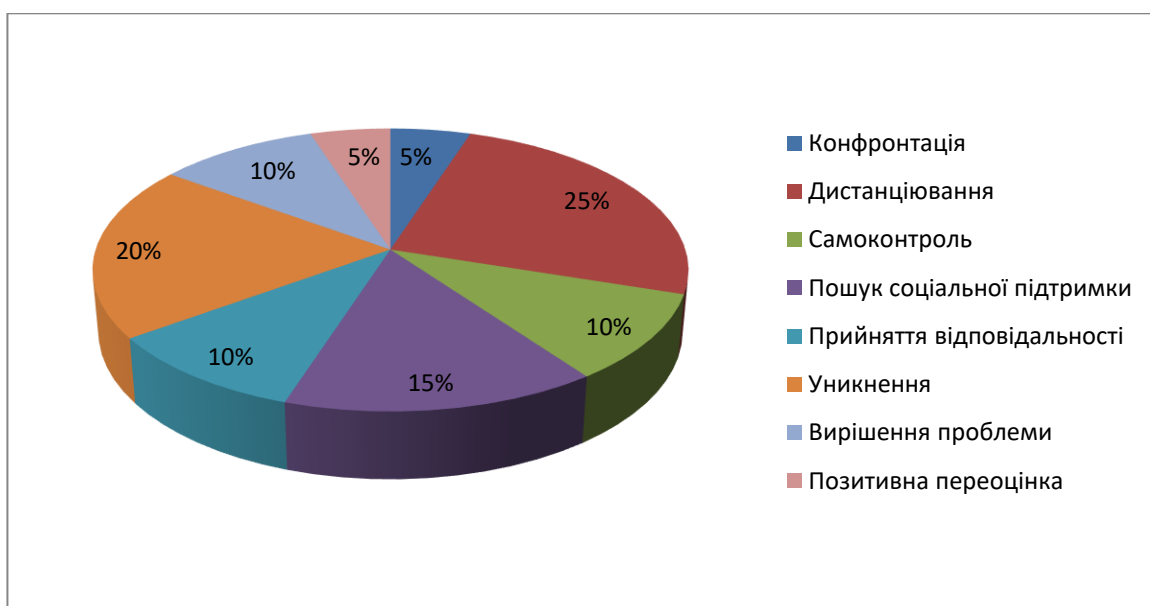


Рисунок 2.6. Результати за методикою визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана

Отже, за підсумками використання методики визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана були з'ясовані такі закономірності. Переважна більшість респондентів, які прийняли рішення про народження дитини в умовах воєнного стану, надають пріоритет неконструктивним копінг-стратегіям на кшталт дистанціювання та уникнення, що можна пояснити, з одного боку, прагненням абстрагуватися від несприятливої

ситуації в країні, а з іншого, подібний вибір указує на недостатню сформованість позитивних копінг-стратегій в учасників дослідження. Також досить частотною постає копінг-стратегія соціальної підтримки, що засвідчує готовність респондентів комунікувати з оточенням та звертатися за допомогою.

Далі було використано методику «Тест самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк). Її використання в групі осіб, що прийняли рішення про народження дитини в умовах воєнного стану, дозволило зробити такі узагальнення.

За шкалою «Тривожність» перевагу високорівневих показників було визначено в 30% респондентів. Людина постійно відчуває занепокоєння, страх або нервозність навіть без явних причин. Вона схильна перебільшувати проблеми, часто відчуває фізичні симптоми (прискорене серцебиття, пітливість).

За шкалою «Тривожність» перевагу середньорівневих показників було визначено в 50% респондентів. Тривожність проявляється періодично, зазвичай у стресових ситуаціях, але людина здатна контролювати свої емоції і швидко заспокоюватися.

За шкалою «Тривожність» перевагу низькорівневих показників було визначено в 20% респондентів. Людина спокійна, впевнена в собі, рідко відчуває занепокоєння навіть у складних ситуаціях.

Графічно результати за шкалою «Тривожність» методики «Тест самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк) представлені на рисунку 2.7.

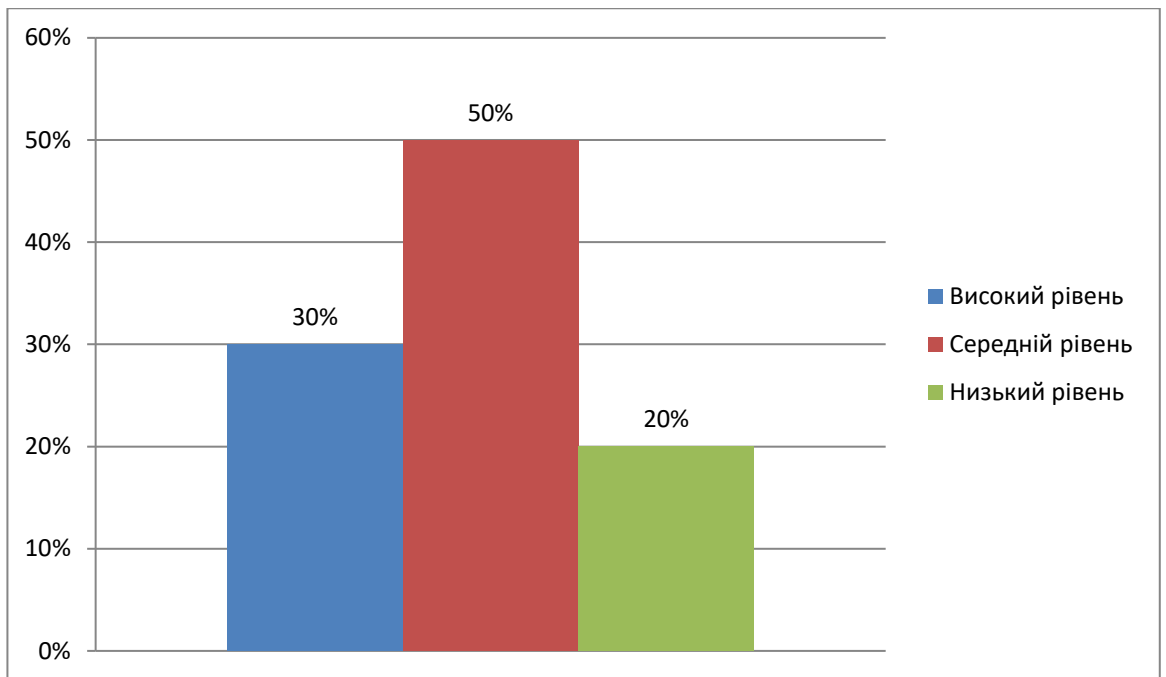


Рисунок 2.7. Результати за шкалою «Тривожність» методики «Тест самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк)

За шкалою «Фрустрація» перевагу високорівневих показників було визначено в 40% респондентів. Людина важко переносить невдачі, швидко втрачає мотивацію, відчуває роздратування або безпорадність, коли щось іде не за планом.

За шкалою «Фрустрація» перевагу середньорівневих показників було визначено в 40% респондентів. Людина реагує на перешкоди з певним роздратуванням, але здатна зібратися і знайти спосіб подолати труднощі.

За шкалою «Фрустрація» перевагу низькорівневих показників було визначено в 20% респондентів. Людина стійка до невдач, сприймає їх як частину життя і швидко адаптується до нових умов.

Графічно результати за шкалою «Фрустрація» методики «Тест самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк) представлені на рисунку 2.8.

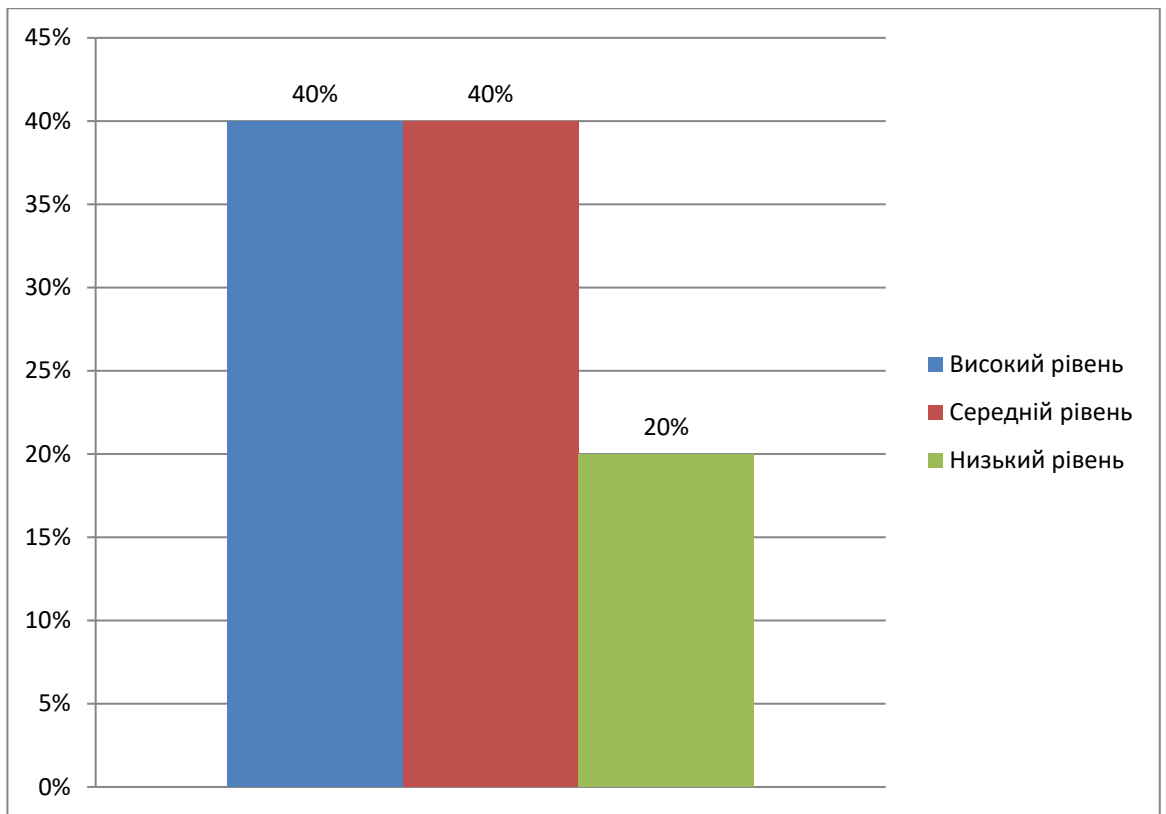


Рисунок 2.8. Результати за шкалою «Фрустрація» методики «Тест самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк)

За шкалою «Агресивність» перевагу високорівневих показників було визначено в 30% респондентів. Людина легко дратується, часто вступає в конфлікти, може проявляти вербальну чи навіть фізичну агресію.

За шкалою «Агресивність» перевагу середньорівневих показників було визначено в 40% респондентів. Людина іноді проявляє роздратування чи різкість, але швидко опановує себе і уникає серйозних конфліктів.

За шкалою «Агресивність» перевагу низькорівневих показників було визначено в 30% респондентів. Людина спокійна, уникає конфліктів, віддає перевагу дипломатичному вирішенню проблем.

Графічно результати за шкалою «Агресивність» методики «Тест самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк) представлені на рисунку 2.9.

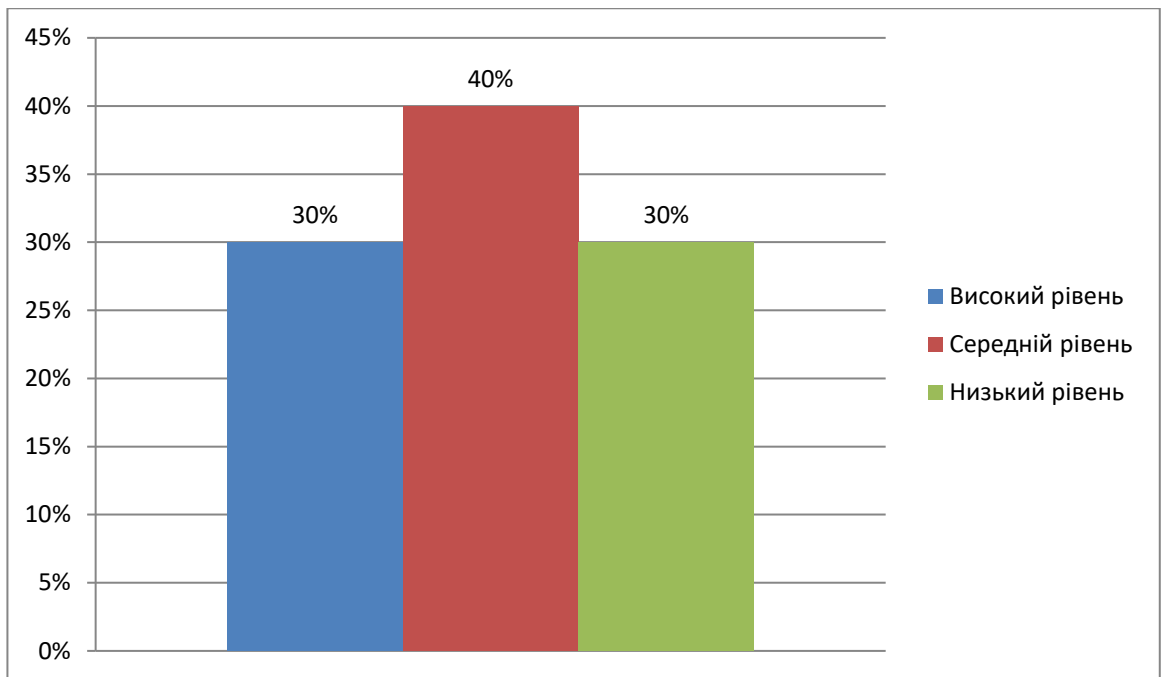


Рисунок 2.9. Результати за шкалою «Агресивність» методики «Тест самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк)

За шкалою «Ригідність» перевагу високорівневих показників було визначено в 50% респондентів. Людина важко сприймає зміни, чіпляється за старі звички чи погляди, чинить опір новому.

За шкалою «Ригідність» перевагу середньорівневих показників було визначено в 30% респондентів. Людина адаптується до змін, але потребує часу для прийняття нового і може чинити легкий опір на початку.

За шкалою «Ригідність» перевагу низькорівневих показників було визначено в 20% респондентів. Людина легко адаптується до змін, відкрита до нового досвіду і не боїться експериментувати.

Графічно результати за шкалою «Ригідність» методики «Тест самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк) представлені на рисунку 2.10.

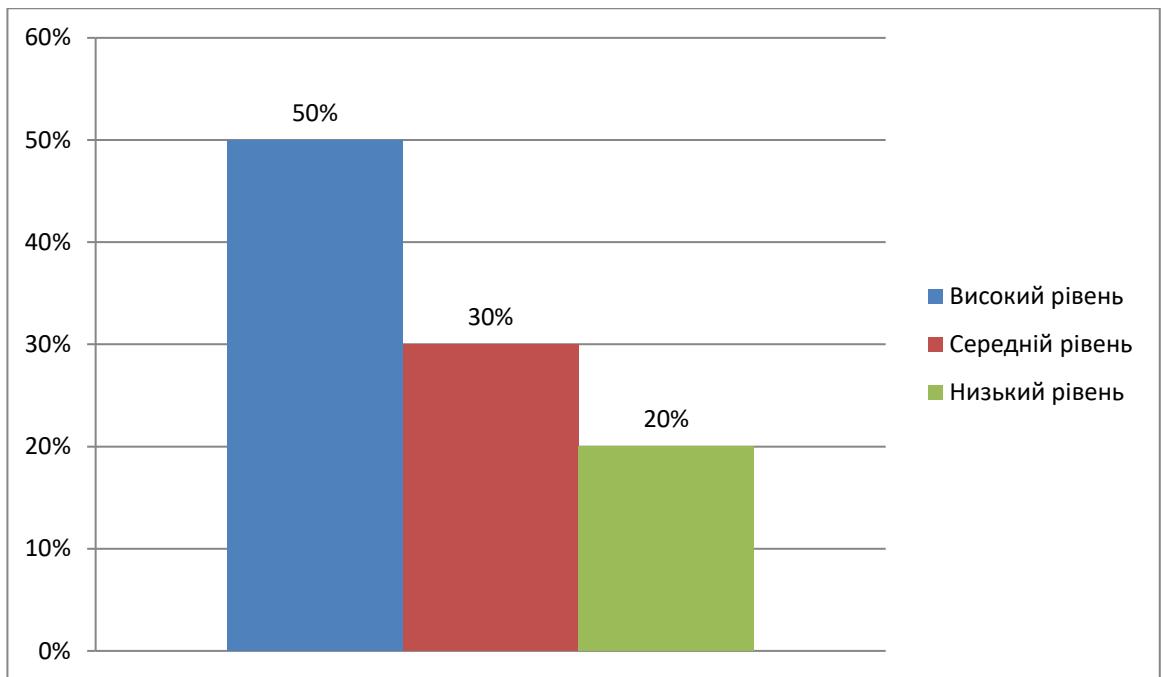


Рисунок 2.10. Результати за шкалою «Ригідність» методики «Тест самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк)

Отже, за підсумками використання методики «Тест самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк) були з'ясовані такі закономірності. Переважна більшість респондентів, які прийняли рішення про народження дитини в умовах воєнного стану, важко сприймають ті зміни, що сталися в їхньому житті. Вони звикають не виявляти зайвої тривожності, проте часто почуваються відчутно фрустрованими, через що можуть проявляти неспровоковану агресію до інших людей.

Далі було використано методику «П'ятифакторний особистісний опитувальник». Її використання в групі осіб, що прийняли рішення про народження дитини в умовах воєнного стану, дозволило зробити такі узагальнення.

За шкалою «Екстраверсія» перевагу високорівневих показників було визначено в 20% респондентів. Людина дуже товариська, енергійна, любить бути в центрі уваги. Вона легко заводить нові знайомства, отримує задоволення від великих груп людей і часто є душею компанії.

За шкалою «Екстраверсія» перевагу середньорівневих показників було визначено в 30% респондентів. Людина помірно товариська, комфортно

почувається як у компанії, так і наодинці. Вона може бути активною в соціальних ситуаціях, але не завжди шукає їх.

За шкалою «Екстраверсія» перевагу низькорівневих показників було визначено в 50% респондентів. Людина інтровертна, замкнута, віддає перевагу самотності або спілкуванню в малих групах. Великі компанії її виснажують.

Графічно результати за шкалою «Екстраверсія» методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник» представлені на рисунку 2.11.

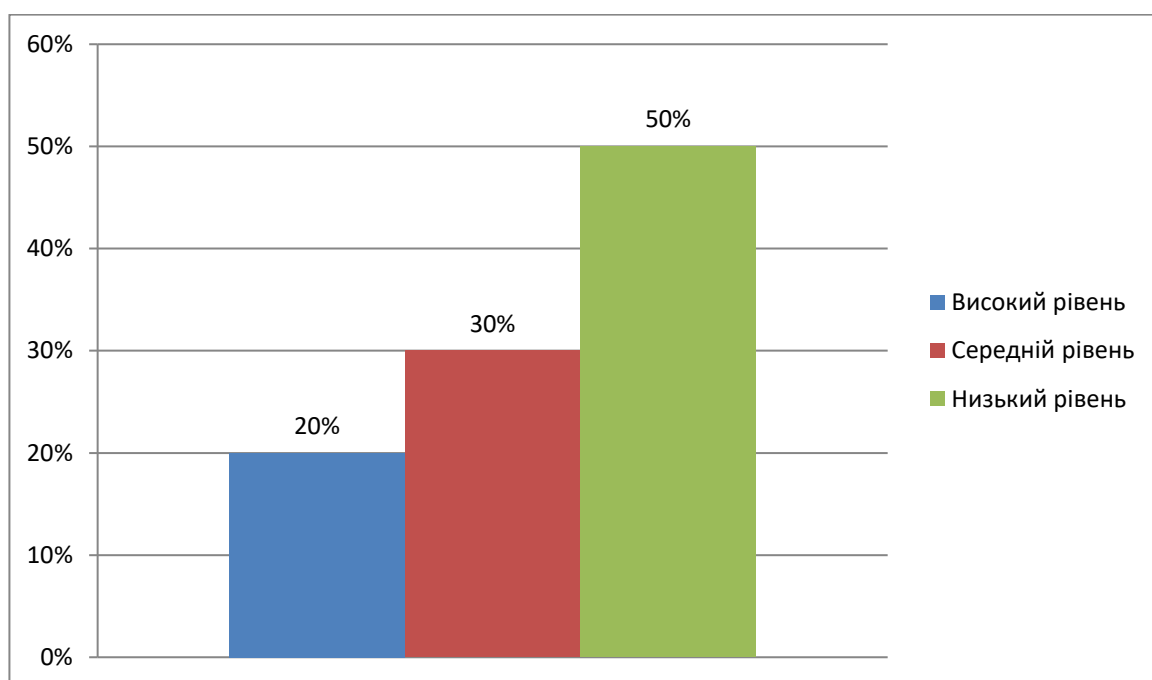


Рисунок 2.11. Результати за шкалою «Екстраверсія» методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник»

За шкалою «Доброзичливість» перевагу високорівневих показників було визначено в 30% респондентів. Людина дуже доброзичлива, довірлива, завжди готова допомогти іншим, уникає конфліктів. Вона ставить потреби інших вище своїх.

За шкалою «Доброзичливість» перевагу середньорівневих показників було визначено в 40% респондентів. Людина дружелюбна, але обережна. Вона готова співпрацювати, але не завжди ставить чужі інтереси вище своїх і може бути скептичною до незнайомих.

За шкалою «Доброзичливість» перевагу низькорівневих показників було визначено в 30% респондентів. Людина схильна до конкуренції, недовіри, може бути цинічною або різкою у спілкуванні. Їй важко співчувати іншим.

Графічно результати за шкалою «Доброзичливість» методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник» представлені на рисунку 2.12.

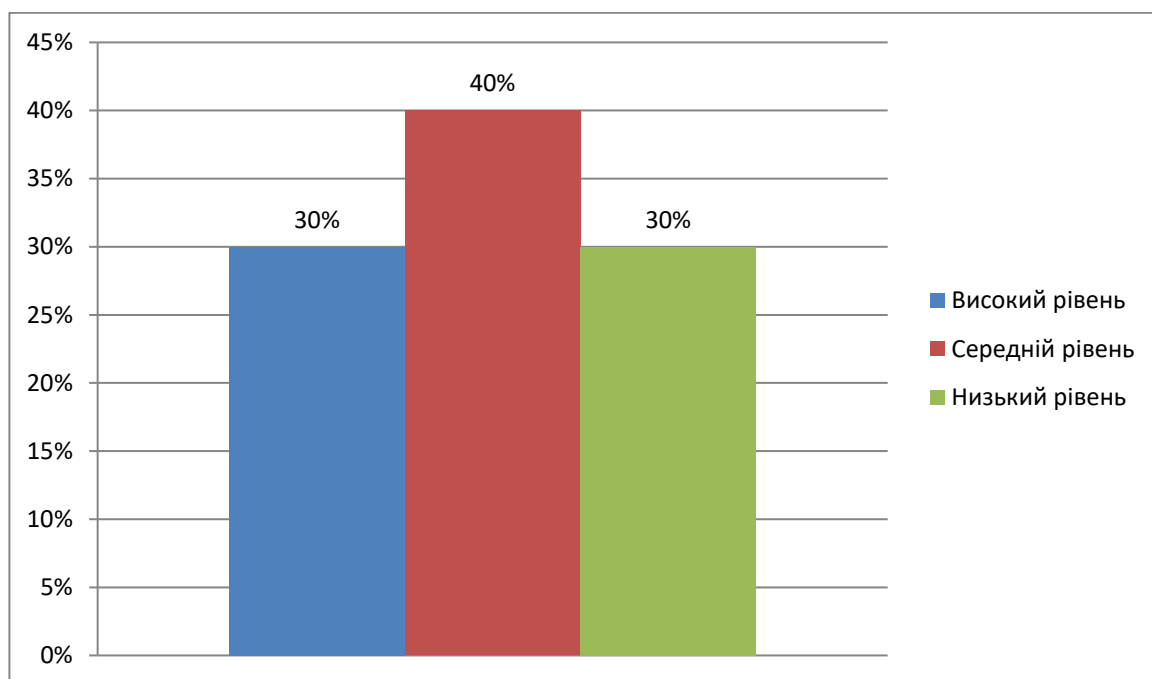


Рисунок 2.12. Результати за шкалою «Доброзичливість» методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник»

За шкалою «Сумлінність» перевагу високорівневих показників було визначено в 30% респондентів. Людина надзвичайно організована, пунктуальна, завжди виконує обіцянки. Вона ретельно планує свої дії і прагне досягати цілей.

За шкалою «Сумлінність» перевагу середньорівневих показників було визначено в 30% респондентів. Людина відповідальна, але не завжди дотримується строгих планів. Вона виконує завдання, але може відкласти їх, якщо немає тиску.

За шкалою «Сумлінність» перевагу низькорівневих показників було визначено в 40% респондентів. Людина неорганізована, схильна до прокрастинації, рідко планує наперед. Їй важко дотримуватися зобов'язань.

Графічно результати за шкалою «Сумлінність» методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник» представлені на рисунку 2.13.

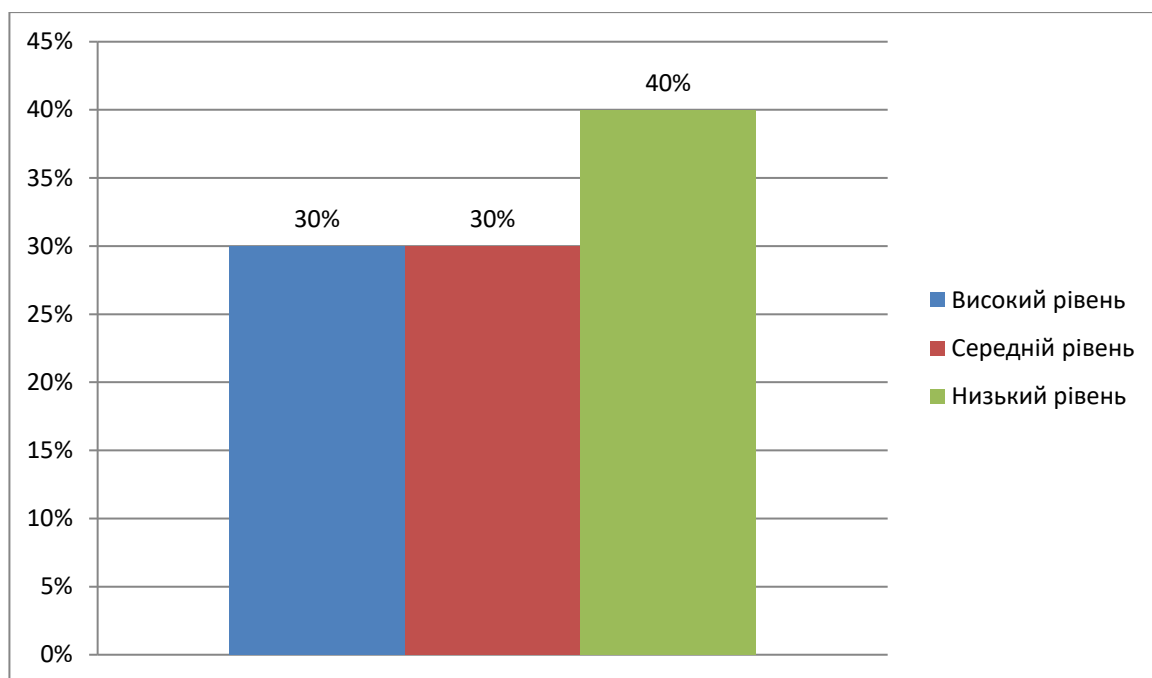


Рисунок 2.13. Результати за шкалою «Сумлінність» методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник»

За шкалою «Емоційна стабільність» перевагу високорівневих показників було визначено в 20% респондентів. Людина спокійна, впевнена в собі, рідко піддається тривозі чи перепадам настрою. Вона добре справляється зі стресом.

За шкалою «Емоційна стабільність» перевагу середньорівневих показників було визначено в 30% респондентів. Людина загалом урівноважена, але іноді може хвилюватися чи дратуватися в напружених ситуаціях.

За шкалою «Емоційна стабільність» перевагу низькорівневих показників було визначено в 50% респондентів. Людина емоційно нестабільна, часто відчуває тривогу, депресію чи роздратування. Вона важко справляється зі стресом.

Графічно результати за шкалою «Емоційна стабільність» методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник» представлені на рисунку 2.14.

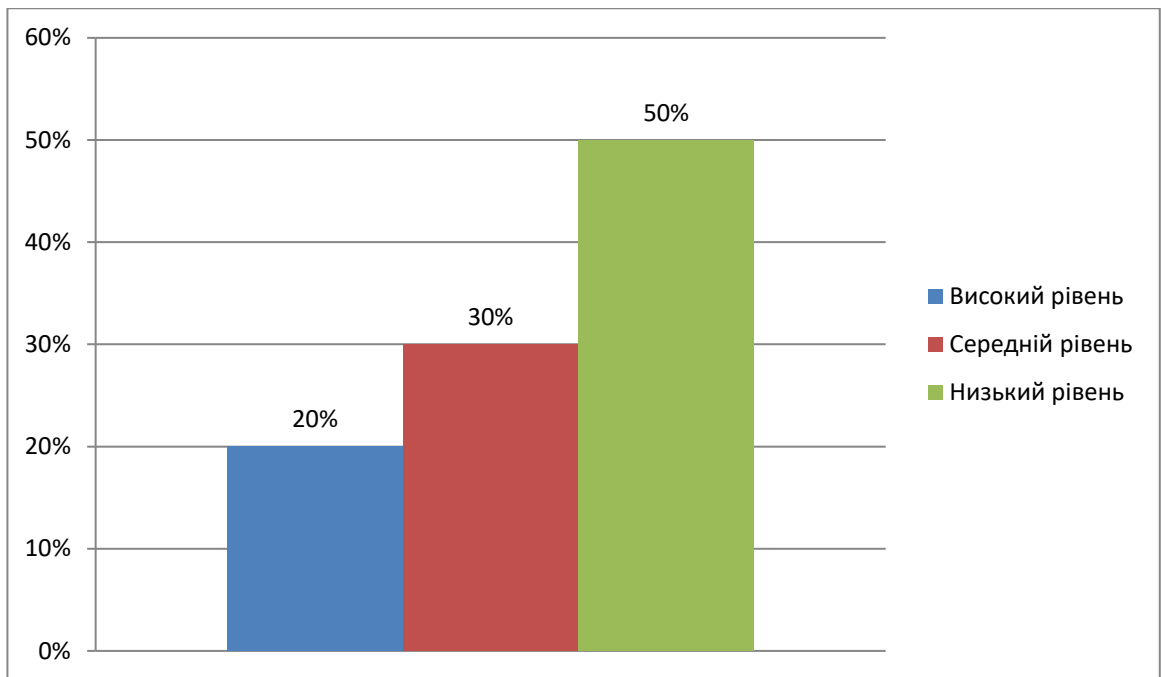


Рисунок 2.14. Результати за шкалою «Емоційна стабільність» методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник»

За шкалою «Відкритість до досвіду» перевагу високорівневих показників було визначено в 20% респондентів. Людина дуже творча, любить експериментувати, відкрита до нових ідей і культур. Її приваблюють незвичайні заняття.

За шкалою «Відкритість до досвіду» перевагу середньорівневих показників було визначено в 40% респондентів. Людина цікавиться новими речами, але обережно ставиться до радикальних змін. Їй подобається баланс між знайомим і новим.

За шкалою «Відкритість до досвіду» перевагу низькорівневих показників було визначено в 40% респондентів. Людина консервативна, віддає перевагу рутині, уникає змін і не цікавиться абстрактними ідеями.

Графічно результати за шкалою «Відкритість до досвіду» методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник» представлені на рисунку 2.15.

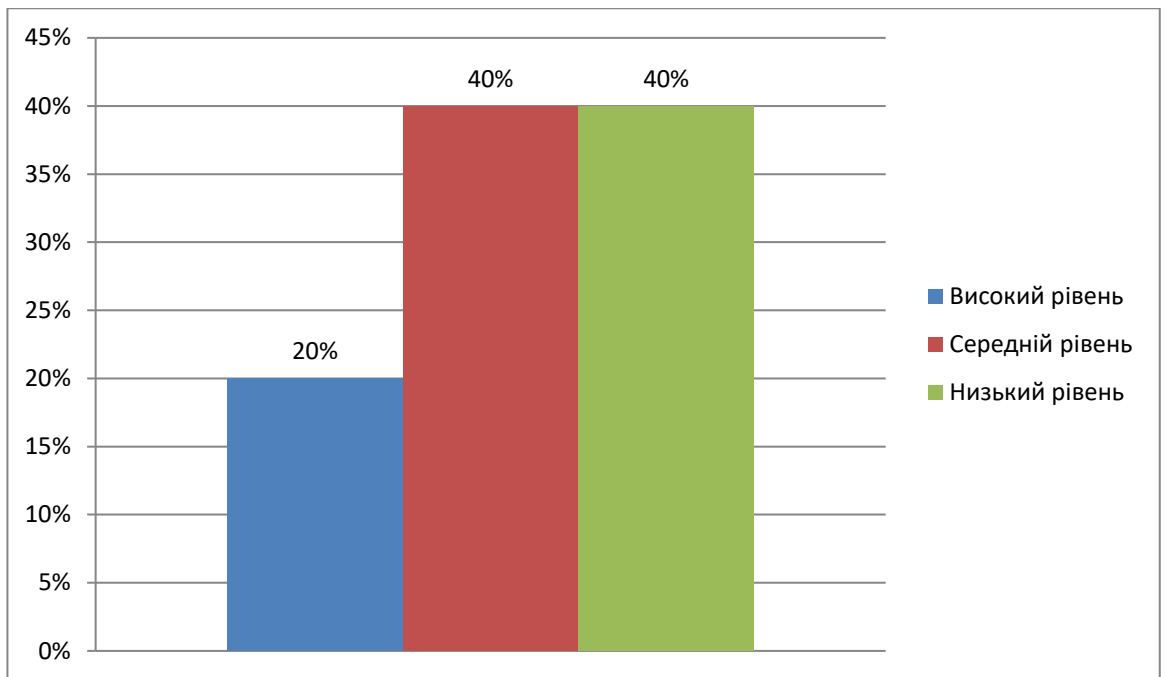


Рисунок 2.15. Результати за шкалою «Відкритість до досвіду» методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник»

Отже, за підсумками використання методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник» були з'ясовані такі закономірності. Переважна більшість респондентів, які прийняли рішення про народження дитини в умовах воєнного стану, продемонстрували домінування показників середнього та низького рівнів за шкалами методики. Для респондентів характерна замкнутість. Вони загалом дружелюбні, проте водночас обережні. Респонденти рідко планують щось наперед, оскільки відчувають складність у дотриманні окреслених планів. Для них характерна знижена емоційна стабільність, унаслідок чого респонденти часто хвилюються і дратуються в напружених ситуаціях. Вони загалом цікавляться новими тенденціями, проте обережно ставляться до радикальних змін.

Висновки до розділу 2

Дослідження мотивів прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану проводилося у березні 2025 року в режимі онлайн за допомогою сервісу «Google Форми».

Вибірка дослідження складалася з 40 жінок різного віку, кожна з яких прийняла рішення про народження дитини в умовах воєнного стану.

Для дослідження психологічних мотивів прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану використовувалися такі психодіагностичні методики:

- 1) Авторська анкета;
- 2) Тест копінг-стратегій Лазаруса;
- 3) Тест самооцінки психічних станів (Айзенк);
- 4) П'ятифакторний особистісний опитувальник (МакКрає, Коста).

За підсумками проведеного анкетування були отримані такі результати. До числа основних причин прийняття рішення про народження дитини в умовах повномасштабного вторгнення учасники дослідження віднесли власні патріотичні переконання та небажання розлучатися з рідними та близькими. Їх рішення залишитися в Україні було важким, проте обдуманим, і приймалося як самостійно, так і на родинних радах. Опитані особи не розглядали можливість зміни свого рішення залишитися в Україні протягом року повномасштабного вторгнення, попри обтяжливі обставини (ракетний та енергетичний терор, падіння рівня життя, зростання цін на товари першої необхідності).

За підсумками використання методики визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана були з'ясовані такі закономірності. Переважна більшість респондентів, які прийняли рішення про народження дитини в умовах воєнного стану, надають пріоритет неконструктивним копінг-стратегіям на кшталт дистанціювання та уникнення, що можна пояснити, з одного боку, прагненням абстрагуватися від несприятливої ситуації в країні, а з іншого, подібний вибір указує на недостатню сформованість позитивних копінг-стратегій в учасників дослідження. Також досить частотною постає копінг-стратегія соціальної підтримки, що засвідчує готовність респондентів комунікувати з оточенням та звертатися за допомогою.

За підсумками використання методики «Тест самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк) були з'ясовані такі закономірності. Переважна більшість респондентів, які прийняли рішення про народження дитини в умовах воєнного стану, важко сприймають ті зміни, що сталися в їхньому житті. Вони звикають не виявляти зайвої тривожності, проте часто почуваються відчутно фрустрованими, через що можуть проявляти неспровоковану агресію до інших людей.

За підсумками використання методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник» були з'ясовані такі закономірності. Переважна більшість респондентів, які прийняли рішення про народження дитини в умовах воєнного стану, продемонстрували домінування показників середнього та низького рівнів за шкалами методики. Для респондентів характерна замкнутість. Вони загалом дружелюбні, проте водночас обережні. Респонденти рідко планують щось наперед, оскільки відчувають складність у дотриманні окреслених планів. Для них характерна знижена емоційна стабільність, унаслідок чого респонденти часто хвилюються і дратуються в напружених ситуаціях. Вони загалом цікавляться новими тенденціями, проте обережно ставляться до радикальних змін.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА З ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ ПРО НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Структура програми психологічної підтримки у прийнятті рішення про народження дитини в умовах воєнного стану

Необхідність створення програми психологічної підтримки у прийнятті рішення про народження дитини в умовах воєнного стану базується на врахуванні специфічних психологічних, соціальних та емоційних викликів, з якими стикаються люди в період війни. Воєнний стан створює унікальний контекст, який впливає на репродуктивні рішення через підвищений рівень стресу, невизначеність майбутнього, економічні труднощі та загрозу безпеці.

Метою програми є допомога потенційним батькам у формуванні стійкості, адаптивності та позитивного ставлення до прийняття рішення про народження дитини шляхом корекції негативних психологічних установок і розвитку конструктивних стратегій.

Поставлена мета визначає необхідність реалізації таких **завдань програми**:

Зниження рівня тривожності та стресу через техніки релаксації, когнітивно-поведінкову терапію;

Розвиток навичок емоційної саморегуляції для подолання негативних емоційних станів;

Формування реалістичного погляду на виклики та можливості батьківства в умовах війни;

Посилення соціальної підтримки через залучення партнерів, родини чи групової терапії;

Розвиток стратегій прийняття рішень на основі аналізу ризиків і ресурсів.

У програмі використані такі **методи та підходи**:

Когнітивно-поведінкова терапія. Цей підхід використовується для корекції ірраціональних переконань (наприклад, "у війну неможливо виховувати дитину").

Майндфулнес. Цей підхід використовується для підвищення усвідомленості та зменшення тривожності.

Наративна терапія. Цей підхід використовується для допомоги учасникам переосмислити власну історію та роль батьківства в ній.

Групова робота. Цей підхід використовується для обміну досвідом із людьми в подібних ситуаціях для створення почуття спільності.

Психоедукація. Цей підхід використовується для надання інформації про вплив стресу на репродуктивні рішення та способи його подолання.

Обладнання: ноутбук, проектор, аркуші паперу, маркери.

Тривалість: Програма розрахована на 7 занять, кожне з яких триває приблизно 1,5–2 години. Вона орієнтована на групову роботу (6–12 учасників), але може бути адаптована для індивідуальних сесій.

Очікувані результати реалізації програми:

Зниження рівня тривожності та підвищення емоційної стабільності;

Формування позитивного ставлення до можливості народження дитини навіть у складних умовах;

Розвиток впевненості у власних силах і здатності адаптуватися до викликів війни;

Підвищення готовності до прийняття усвідомленого рішення про народження дитини.

В умовах воєнного стану в Україні демографічна ситуація ускладнюється через еміграцію, втрати населення та психологічний тиск. Програма є актуальною для підтримки репродуктивного здоров'я нації, збереження сімейних цінностей і забезпечення психологічної стійкості майбутніх поколінь. Вона відповідає потребам суспільства у відновленні та адаптації до нових реалій, сприяючи не лише індивідуальному благополуччю, але й соціальній стабільності.

Структура занять програми з формування конструктивних психологічних чинників прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану представлена в Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Структура занять програми з формування конструктивних психологічних чинників прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану

№	Тема заняття
1	Вступ і знайомство. Усвідомлення впливу воєнного стану на прийняття рішення про народження дитини
2	Управління страхом і тривогою
3	Цінності та мотивація у прийнятті рішення про народження дитини
4	Ресурси та підтримка у прийнятті рішення про народження дитини
5	Робота з невизначеністю у прийнятті рішення про народження дитини
6	Партнерські стосунки та їх роль у прийнятті рішення про народження дитини
7	Підсумки та закріплення результатів

Розглянемо заняття програми з формування конструктивних психологічних чинників прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану детальніше.

Заняття 1. Тема: Вступ і знайомство. Усвідомлення впливу воєнного стану на прийняття рішення про народження дитини

Мета заняття: ознайомити учасників із програмою, створити атмосферу довіри в групі, допомогти усвідомити вплив воєнного стану на прийняття рішення про народження дитини, сприяти рефлексії особистих переживань і мотивів.

Тривалість: 90 хвилин

Цільова аудиторія: Дорослі (жінки та/або подружжя), які розглядають можливість народження дитини в умовах воєнного стану.

Формат: Групове заняття (6-12 осіб).

Методи: дискусія, інтерактивні вправи, рефлексія, елементи арт-терапії.

Обладнання: фліпчарт, маркери, папір А4, ручки, картки з питаннями, стікери, проектор (за наявності).

Очікувані результати:

Учасники познайомляться один з одним і відчують довіру до групи.

Усвідомлять, як воєнний стан впливає на їхнє рішення про народження дитини.

Почнуть рефлексувати свої емоції та ресурси, що стане основою для подальшої роботи.

Структура заняття

1. Вступ (10 хвилин)

Привітання ведучого (2 хв.)

Ведучий вітає учасників, коротко представляє себе та програму психологічної підтримки у прийнятті рішення.

Знайомство учасників (5 хв.)

Вправа "Коло імен": кожен учасник називає своє ім'я та одну річ, яка дає йому відчуття безпеки чи спокою (наприклад, "Я Олена, і мені допомагає гарячий чай").

Ведучий записує імена на фліпчарті для легшого запам'ятовування.

Оголошення правил роботи в групі (3 хв.)

Ведучий пропонує базові правила: конфіденційність, повага, право мовчати, якщо не хочеться говорити. Учасники можуть додати свої пропозиції.

2. Основна частина (65 хвилин)

Вступна дискусія: Що впливає на рішення про народження дитини? (15 хв.)

Ведучий ставить запитання:

"Що для вас є важливим, коли ви думаєте про народження дитини?"

"Як війна змінила ваші думки чи плани щодо цього?"

Учасники діляться думками в колі (по 1-2 хв на особу).

Ведучий фіксує ключові ідеї на фліпчарті (наприклад, "безпека", "фінанси", "емоційний стан").

Вправа "Мапа впливу воєнного стану" (25 хв.)

Інструкція:

Кожен учасник отримує аркуш А4 і малює "мапу" свого життя в умовах війни (наприклад, коло в центрі – "я", навколо – чинники: "родина", "робота", "страхи").

На мапі позначають, як ці чинники впливають на думки про народження дитини (червоним – негативно, зеленим – позитивно, синім – нейтрально).

Після завершення учасники об'єднуються в пари та діляться своїми мапами (5 хв.).

Обговорення в групі (10 хв):

Ведучий запитує: "Які спільні моменти ви помітили? Що найбільше впливає на ваше рішення?"

Учасники діляться враженнями добровільно.

Рефлексія "Мої почуття та ресурси" (20 хв.)

Інструкція:

Ведучий пропонує учасникам записати на стікерах:

1 емоцію, яку вони відчують, думаючи про народження дитини в умовах війни (наприклад, "страх", "надія").

1 ресурс, який допомагає їм справлятися (наприклад, "підтримка партнера", "віра").

Стікери прикріплюють на фліпчарт, розділений на дві частини: "Почуття" та "Ресурси".

Обговорення (10 хв.):

Ведучий підсумовує: "Ми бачимо, що є і страхи, і надія. Як ваші ресурси можуть допомогти впоратися з цими почуттями?"

Учасники діляться ідеями.

3. Завершення (15 хвилин)

Підсумки від ведучого (5 хв.)

Ведучий коротко узагальнює, що було зроблено: "Сьогодні ми познайомилися, почали говорити про те, як війна впливає на наші рішення, і побачили, що у нас є не лише труднощі, а й ресурси".

Вправа "Коло вдячності" (5 хв.)

Учасники по колу кажуть одне слово чи фразу про те, що вони отримали від заняття (наприклад, "спокій", "розуміння").

Зворотний зв'язок (5 хв.)

Учасники отримують картки із запитаннями: "Що вам сподобалося? Що хотіли б змінити?" Заповнені картки здають анонімно.

Заняття 2. Управління страхом і тривогою

Мета заняття: формування конструктивних психологічних чинників прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану через опанування технік управління страхом і тривогою.

Цільова аудиторія: Молоді пари або особи репродуктивного віку, які відчують страх і тривогу через невизначеність воєнного стану.

Тривалість: 90 хвилин

Формат: групове заняття (6-10 учасників)

Методи: інтерактивна бесіда, психоедукація, практичні вправи, рефлексія.

Обладнання: фліпчарт/дошка, маркери, роздаткові матеріали (анкети, інструкції до вправ), аудіозапис релаксаційної музики, таймер.

Очікувані результати:

Учасники усвідомлять джерела своїх страхів і тривоги.

Опанують базові техніки саморегуляції.

Почнуть формувати конструктивний підхід до прийняття рішення про народження дитини.

Структура заняття

1. Вступ (10 хвилин)

Привітання (5 хвилин):

Ведучий вітає учасників, коротко розповідає про мету заняття.

Вправа "Коло довіри": учасники по черзі називають своє ім'я та одну емоцію, яку вони відчують зараз (наприклад, "Я Олена, відчуваю тривогу").

Оголошення теми та цілей (3 хвилини):

Ведучий пояснює: "Сьогодні ми поговоримо про те, як страх і тривога впливають на наші рішення, зокрема про народження дитини в умовах війни, і навчимося їх контролювати".

Правила роботи (2 хвилини):

Конфіденційність, повага до думок інших, право не ділитися особистим.

2. Теоретичний блок (15 хвилин)

Міні-лекція "Що таке страх і тривога?" (10 хвилин):

Визначення: страх – реакція на конкретну загрозу, тривога – очікування небезпеки.

Особливості в умовах війни: невизначеність, хронічний стрес, вплив на репродуктивні рішення.

Вплив на тіло й психіку: фізичні прояви (прискорене серцебиття, напруга) та когнітивні (катастрофічні думки).

На фліпчарті: схема "Ситуація → Страх/Тривога → Реакція".

Обговорення (5 хвилин):

Питання до групи: "Які страхи чи тривоги виникають у вас, коли ви думаєте про майбутнє, зокрема про дітей?"

Ведучий записує ключові відповіді на фліпчарті (анонімно).

3. Практичний блок (50 хвилин)

Вправа "Ідентифікація тривоги" (15 хвилин)

Учасники отримують аркуші з питанням: "Що саме викликає у вас найбільшу тривогу, коли ви думаєте про народження дитини зараз?"

Кожен записує 2-3 конкретні думки (наприклад, "Боюся, що не зможу захистити дитину").

Ведучий пропонує поділитися (за бажанням) і класифікує відповіді: реальні загрози vs уявні.

Обговорення: "Чи всі ці страхи однаково реальні? Як ми можемо їх перевірити?"

Техніка "Дихання для заспокоєння" (10 хвилин)

Ведучий пояснює: повільне дихання активує парасимпатичну нервову систему.

Інструкція: "Вдих на 4 секунди через ніс, затримка на 4 секунди, видих на 6 секунд через рот".

Практика: 5 хвилин під релаксаційну музику.

Рефлексія: "Як змінилося ваше самопочуття?"

Вправа "Реструктуризація думок" (15 хвилин)

Учасники повертаються до своїх записів із першої вправи.

Ведучий пропонує знайти альтернативу кожному страху (наприклад, "Боюся, що не зможу захистити дитину" → "Я можу підготуватися і створити безпечне середовище").

Запис нових думок на аркушах.

Обговорення: "Чи стало легше уявити позитивний сценарій?"

Візуалізація "Безпечне місце" (10 хвилин)

Учасники сідають зручно, закривають очі.

Ведучий повільно читає текст: "Уявіть місце, де ви почуваетесь абсолютно спокійно... Опишіть його в думках: кольори, звуки, запахи..."

Практика: 5 хвилин під музику.

Рефлексія: "Як це місце може допомогти вам у складні моменти?"

Підсумки та рефлексія (15 хвилин)

Обговорення (10 хвилин):

Питання: "Що нового ви дізналися про свої страхи? Яка техніка вам найбільше сподобалася?"

Ведучий підкреслює: "Страх і тривога – це нормально, але ми можемо їх контролювати".

Домашнє завдання (3 хвилини):

Щодня протягом тижня практикувати "Дихання для заспокоєння" (5 хвилин) і записувати одну конструктивну думку замість тривожної.

Прощання (2 хвилини):

Вправа "Коло вдячності": кожен ділиться одним позитивним враженням від заняття.

Заняття 3. Цінності та мотивація у прийнятті рішення про народження дитини

Мета заняття: Формування конструктивних психологічних чинників прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану

Цільова аудиторія: Молоді пари або особи репродуктивного віку, які відчують страх і тривогу через невизначеність воєнного стану.

Тривалість: 90 хвилин

Формат: групове заняття (6-10 учасників)

Методи: інтерактивна бесіда, психоедукація, практичні вправи, рефлексія.

Обладнання: аркуші з переліком цінностей, заготовки "Дерева рішень" (можна намалювати від руки або роздрукувати), ручки, маркери, папір для нотаток, презентація для теоретичного блоку.

Очікувані результати:

Учасники усвідомлять свої ключові цінності та мотиви щодо народження дитини.

З'явиться розуміння, як воєнний стан впливає на їхні рішення.

Формування готовності до подальшої роботи над емоційною та психологічною підготовкою до батьківства.

Структура заняття

1. Вступ (10 хвилин)

Вступна частина (10 хвилин)

Вправа "Коло знайомства": учасники називають своє ім'я та одне слово, яке асоціюється у них із поняттям "сім'я" (наприклад, "любов", "безпека", "відповідальність").

Оголошення теми та цілей (3 хвилини):

Ведучий пояснює, що заняття присвячене цінностям і мотивації у рішенні про народження дитини, особливо в умовах воєнного стану.

Акцент на важливості усвідомленого підходу до такого рішення.

Правила роботи в групі (2 хвилини):

Конфіденційність, повага до думок інших, добровільність участі у вправах.

2. Основна частина (65 хвилин)

Розминка: "Мої життєві цінності" (15 хвилин)

Учасникам роздають аркуші з переліком цінностей (наприклад, "безпека", "фінансова стабільність", "любов", "самореалізація", "здоров'я", "допомога іншим").

Завдання: обрати 5 найважливіших цінностей і ранжувати їх за пріоритетністю (5 хвилин).

Обговорення в парах: учасники діляться своїм вибором із сусідом, пояснюючи, чому ці цінності важливі (5 хвилин).

Короткий обмін у групі: 2-3 добровольці діляться своїми висновками (5 хвилин).

Питання для рефлексії: Як ці цінності можуть впливати на рішення про народження дитини?

Теоретичний блок: "Цінності, мотивація та воєнний контекст" (15 хвилин)

Метод: Міні-лекція з елементами дискусії.

Зміст:

Поняття цінностей і їх роль у життєвих рішеннях.

Види мотивації (внутрішня: любов, бажання продовження роду; зовнішня: соціальний тиск, очікування родини).

Вплив воєнного стану: страх, невизначеність, зміна пріоритетів (наприклад, безпека стає важливішою за самореалізацію).

Дискусія: Ведучий ставить питання: "Як війна вплинула на ваше ставлення до ідеї народження дитини?" Учасники діляться думками (5 хвилин).

Практична вправа: "Дерево рішень" (25 хвилин)

Учасникам роздають аркуші з намальованим "деревом" (стовбур – рішення про дитину, гілки – "за" і "проти").

Завдання: записати на гілках аргументи "за" (наприклад, "дати життя новій людині", "зміцнити сім'ю") і "проти" (наприклад, "нестабільність", "страх за майбутнє") (10 хвилин).

Обговорення в малих групах (по 3-4 особи): учасники діляться своїми "деревами" і шукають спільні точки (10 хвилин).

Короткий обмін у загальному колі: що найбільше впливає на рішення? (5 хвилин).

Питання для рефлексії: Які з цих факторів залежать від вас, а які – від зовнішніх обставин?

Рефлексія: "Лист до себе" (10 хвилин)

Учасники пишуть короткий лист до себе (5-7 речень) про те, що вони зрозуміли про свої цінності та мотивацію щодо народження дитини.

Лист забирають із собою як нагадування (не зачитують уголос).

3. Заключна частина (15 хвилин)

Підсумки від ведучого (5 хвилин):

Короткий огляд того, що було зроблено: аналіз цінностей, мотивації, бар'єрів.

Наголос на тому, що рішення про дитину – це індивідуальний процес, який потребує часу й усвідомленості.

Вправа "Коло вдячності" (7 хвилин):

Учасники по колу діляться одним позитивним моментом із заняття (наприклад, "я зрозумів, що для мене важлива безпека") або просто кажуть "дякую".

Прощання та анонс наступного заняття (3 хвилини).

Заняття 4. Ресурси та підтримка у прийнятті рішення про народження дитини

Мета заняття: Формування конструктивних психологічних чинників для прийняття усвідомленого рішення про народження дитини в умовах воєнного стану шляхом виявлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів та системи підтримки.

Тривалість: 90 хвилин

Цільова аудиторія: молоді пари, сім'ї або окремі особи, які розглядають можливість народження дитини в умовах війни.

Форма проведення: групове заняття (офлайн або онлайн).

Методи: дискусія, рефлексія, візуалізація, робота в парах, практичні вправи.

Обладнання: фліпчарт/дошка, маркери, роздаткові матеріали (анкети, схеми), папір, ручки, проектор (за наявності).

Очікувані результати:

Усвідомлення учасниками своїх внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Формування позитивного ставлення до пошуку підтримки.

Зниження рівня тривожності щодо прийняття рішення про народження дитини в умовах війни.

Структура заняття

1. Вступна частина (10 хвилин)

Привітання (5 хвилин):

Ведучий вітає учасників.

Вправа "Коло знайомства": кожен учасник називає своє ім'я та одне слово, яке асоціюється у нього з поняттям "ресурси" (наприклад, "сила", "друзі", "спокій").

Оголошення теми та цілей (3 хвилини):

Ведучий пояснює, що заняття присвячене пошуку ресурсів і підтримки для прийняття рішення про народження дитини в умовах війни. Акцент на тому, що рішення має бути усвідомленим і комфортним для кожного учасника.

Правила роботи в групі (2 хвилини):

Конфіденційність, повага до думок інших, активна участь.

2. Основна частина (65 хвилин)

Теоретичний блок: Що таке ресурси та підтримка? (10 хвилин)

Міні-лекція (5 хвилин):

Внутрішні ресурси (емоційна стійкість, віра в себе, цінності).

Зовнішні ресурси (родина, друзі, держава, спільнота).

Роль підтримки у зменшенні стресу та прийнятті рішень під час війни.

Дискусія (5 хвилин):

Запитання до групи: "Які ресурси ви вже використовуєте у своєму житті в умовах війни?"

Ведучий записує відповіді на фліпчарті, групуючи їх за категоріями (внутрішні/зовнішні).

Практична вправа 1: "Моя карта ресурсів" (20 хвилин)

Інструкція (5 хвилин):

Кожен учасник отримує аркуш паперу та малює "карту" своїх ресурсів: у центрі – себе, навколо – внутрішні ресурси (риси характеру, навички) та зовнішні (люди, організації, матеріальні можливості).

Виконання (10 хвилин):

Учасники працюють індивідуально, заповнюючи карту.

Обговорення (5 хвилин):

Добровольці діляться своїми картами (2-3 особи).

Запитання: "Чи відкрили ви для себе щось нове?"

Практична вправа 2: "Система підтримки" (20 хвилин)

Робота в парах (10 хвилин):

Учасники об'єднуються в пари та обговорюють:

Хто з близьких може підтримати (родина, партнер, друзі)?

Які зовнішні джерела підтримки доступні (психолог, соцслужби, громадські організації)?

Які бар'єри заважають звернутися по підтримку?

Кожна пара записує 3 ключові ідеї.

Обговорення в групі (10 хвилин):

Пари презентують свої ідеї.

Ведучий доповнює список інформацією про реальні ресурси (наприклад, державні програми для молодих батьків, гарячі лінії психологічної допомоги).

Візуалізація: "Майбутнє з дитиною" (15 хвилин)

Інструкція (2 хвилини):

Учасники закривають очі, ведучий проводить коротку релаксаційну вправу: "Уявіть себе через 5 років у мирний час. У вас є дитина. Що ви відчуваєте? Хто поруч із вами? Які ресурси вам допомагають?"

Виконання (8 хвилин):

Учасники уявляють сценарій, зосереджуючись на позитивних емоціях і підтримці.

Рефлексія (5 хвилин):

Запитання: "Що ви відчули? Чи змінилося ваше ставлення до рішення?"

3. Заключна частина (15 хвилин)

Підсумки заняття (5 хвилин):

Ведучий запитує: "Що нового ви дізналися про свої ресурси та підтримку? Як це може допомогти у вашому рішенні?"

Коротке узагальнення від ведучого.

Вправа "Лист собі" (7 хвилин):

Учасники пишуть короткий лист собі з порадами та словами підтримки щодо рішення про дитину. Лист забирають із собою.

Зворотний зв'язок і прощання (3 хвилини):

Учасники діляться враженнями одним реченням.

Заняття 5. Робота з невизначеністю у прийнятті рішення про народження дитини

Мета заняття: формування конструктивних психологічних чинників для прийняття рішення про народження дитини через опрацювання невизначеності, підвищення емоційної стійкості та розвиток адаптивних стратегій.

Тривалість: 90 хвилин

Цільова аудиторія: дорослі (індивідуально або пари), які розглядають можливість народження дитини в умовах воєнного стану.

Методи: інтерактивні вправи, групова дискусія, рефлексія, елементи когнітивно-поведінкової терапії.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, фліпчарт або дошка, маркери, роздруковані питання для рефлексії (за наявності).

Очікувані результати:

Усвідомлення учасниками власних страхів і ресурсів.

Зниження рівня тривоги через практичні інструменти роботи з невизначеністю.

Формування конструктивного підходу до прийняття рішення про народження дитини в умовах війни.

Структура заняття

1. Вступ (10 хвилин)

Привітання (3 хв.):

Ведучий вітає учасників. Учасники називають своє ім'я та одне слово, яке асоціюється у них із темою "невизначеність".

Оголошення теми та мети (4 хв.):

Ведучий пояснює, що заняття присвячене роботі з невизначеністю як ключовим фактором, що впливає на рішення про народження дитини в умовах війни.

Короткий вступ: "Війна створює багато невідомих – від безпеки до фінансової стабільності. Сьогодні ми спробуємо розібратися, як працювати з цими викликами".

Правила роботи (3 хв.):

Конфіденційність, повага до думок інших, право не ділитися особистим, якщо немає бажання.

2. Актуалізація теми: "Що таке невизначеність для мене?" (15 хвилин)

Вправа "Мапа невизначеності" (10 хв.):

Учасникам пропонується намалювати або записати на аркуші паперу 3-5 аспектів невизначеності, які їх найбільше турбують у контексті рішення про дитину (наприклад, "чи буде безпечно?", "чи вистачить ресурсів?", "яким буде майбутнє?").

Інструкція: "Не думайте довго, записуйте перше, що спадає на думку".

Обговорення (5 хв.):

Ведучий запитує 2-3 добровольців поділитися своїми думками.

Питання для рефлексії: "Як ці невизначеності впливають на ваше самопочуття чи рішення?"

3. Основна частина: "Інструменти роботи з невизначеністю" (45 хвилин)

Теоретичний блок: "Чому невизначеність лякає?" (10 хв.)

Ведучий пояснює:

Невизначеність активує страх і тривогу через відсутність контролю.

Умови війни підсилюють ці відчуття через реальні загрози.

Але: ми можемо працювати з внутрішнім сприйняттям невизначеності, навіть якщо зовнішні обставини не зміняться.

Ключова ідея: "Невизначеність – це не завжди ворог, а іноді можливість для вибору".

Вправа "Сценарії майбутнього" (20 хв.)

Завдання: Учасники працюють у парах або індивідуально (залежно від формату).

Крок 1 (5 хв.): Написати 2 сценарії майбутнього щодо рішення про дитину:

"Найгірший сценарій" (що може піти не так?).

"Найкращий сценарій" (що може бути добре?).

Крок 2 (5 хв.): Для кожного сценарію відповісти: "Що я можу зробити вже зараз, щоб вплинути на ситуацію чи підготуватися до неї?"

Крок 3 (10 хв.): Обговорення в групі або з ведучим:

Які емоції викликали ці сценарії?

Чи стало легше уявити майбутнє?

Мета вправи: Зменшити страх перед невідомим через конкретизацію та пошук контролю.

Техніка "Якорі стабільності" (15 хв.)

Інструкція:

Учасникам пропонується подумати про 3-5 речей у їхньому житті, які є стабільними та викликають відчуття безпеки (наприклад, підтримка близьких, робота, хобі).

Записати їх на аркуші та додати, як ці "якорі" можуть допомогти у рішенні про дитину.

Обговорення:

Ведучий запитує: "Як ці стабільні елементи можуть стати опорою в умовах невизначеності?"

4. Підведення підсумків та рефлексія (15 хвилин)

Групова рефлексія (10 хв.):

Питання:

"Що нового ви зрозуміли про себе чи свою ситуацію?"

"Який один крок ви можете зробити найближчим часом, щоб рухатися до рішення?"

Учасники діляться за бажанням.

Заключне слово ведучого (5 хв.):

Підкреслення: "Невизначеність залишиться частиною життя, але ми можемо навчитися співіснувати з нею, спираючись на власні ресурси".

Подяка учасникам за участь, побажання сили та ясності у прийнятті рішень.

Домашнє завдання (опціонально)

Протягом тижня вести щоденник: записувати моменти, коли невизначеність викликає тривогу, та спробувати застосувати одну з технік (наприклад, "Якорі стабільності").

Заняття 6. Партнерські стосунки та їх роль у прийнятті рішення про народження дитини

Мета заняття: сприяти усвідомленню ролі партнерських стосунків у прийнятті рішення про народження дитини, розвитку навичок конструктивної взаємодії та подолання психологічних бар'єрів, пов'язаних із воєнним станом.

Тривалість: 90 хвилин

Цільова аудиторія: Подружні пари або партнери, які перебувають у процесі прийняття рішення про народження дитини

Обладнання та матеріали: фліпчарт або дошка, маркери, роздаткові матеріали (анкети, картки з питаннями, список ресурсів), презентація, зошити та ручки для учасників.

Очікувані результати:

Учасники усвідомлять, як партнерські стосунки впливають на рішення про народження дитини.

Знизиться рівень тривожності завдяки відкритому діалогу та підтримці партнера.

Пари отримають практичні інструменти для спільного планування та подолання психологічних бар'єрів.

Структура заняття

1. Вступна частина (10 хвилин)

Привітання (5 хвилин):

Вправа "Коло знайомства": кожен учасник називає своє ім'я та одне слово, яке асоціюється у нього з партнерськими стосунками (наприклад, "довіра", "підтримка").

Оголошення теми та цілей (3 хвилини):

Ведучий пояснює, чому партнерські стосунки важливі для прийняття рішення про народження дитини, особливо в умовах воєнного стану.

Правила роботи (2 хвилини):

Учасники домовляються про конфіденційність, повагу до думок інших, активну участь.

2. Основна частина (65 хвилин)

Теоретичний блок: "Партнерські стосунки як основа рішення" (15 хвилин)

Міні-лекція (10 хвилин):

Основні компоненти здорових партнерських стосунків: довіра, взаємоповага, спільні цілі, емоційна близькість.

Вплив воєнного стану: невизначеність, страх, зміна пріоритетів.

Як партнерська підтримка може допомогти подолати психологічні бар'єри (приклади: спільне планування, розподіл відповідальності).

Обговорення (5 хвилин):

Питання до учасників: "Як ви вважаєте, що у ваших стосунках найбільше впливає на рішення про народження дитини зараз?"

Практичний блок: "Досліджуємо наші стосунки" (25 хвилин)

Мета: Допомогти учасникам проаналізувати власні партнерські стосунки та їх готовність до рішення.

Вправа 1: "Мої очікування" (15 хвилин):

Учасники отримують картки з питаннями:

Що я очікую від партнера у рішенні про народження дитини?

Яку підтримку я готовий/готова надавати?

Які страхи чи сумніви у мене виникають через війну?

Кожен записує відповіді індивідуально, потім ділиться з партнером у парі (за бажанням).

Ведучий модерує коротке загальне обговорення: "Що нового ви дізналися про партнера?"

Вправа 2: "Міст довіри" (10 хвилин):

Учасники в парах малюють "міст" між собою на аркуші (символ стосунків). На мості пишуть, що їх об'єднує, а під мостом — що заважає (наприклад, "страх нестабільності", "відсутність часу на розмови").

Короткий обмін враженнями в групі.

Інтерактивний блок: "Спільне рішення" (25 хвилин)

Мета: Розвинути навички конструктивної взаємодії та планування.

Вправа 3: "Сценарій майбутнього" (15 хвилин):

У парах учасники обговорюють:

Яким ми бачимо наше життя з дитиною через 1 рік в умовах війни?

Що нам потрібно зробити разом, щоб це стало можливим?

Кожна пара записує 2-3 конкретні кроки (наприклад, "обговорити фінанси", "знайти безпечне місце").

Групове обговорення (10 хвилин):

Презентація кількох пар (за бажанням).

Питання: "Як вам допомогла підтримка партнера у цій справі?"

3. Заключна частина (15 хвилин)

Рефлексія (10 хвилин):

Вправа "Коло підсумків": кожен учасник ділиться однією думкою чи почуттям після заняття (наприклад, "Я зрозумів, що нам треба більше говорити", "Відчуваю більше впевненості").

Зворотний зв'язок (3 хвилини):

Учасники заповнюють коротку анкету:

Що було найкориснішим?

Що хотіли б обговорити детальніше?

Завершення (2 хвилини):

Ведучий дякує учасникам, наголошує на важливості партнерської підтримки, пропонує ресурси для самостійної роботи (список літератури, контакти психологів).

Заняття 7. Підсумки та закріплення результатів

Мета заняття: узагальнити та закріпити набуті учасниками знання, навички та емоційні ресурси для прийняття усвідомленого рішення про народження дитини в умовах воєнного стану.

Цільова аудиторія: молоді пари або окремі особи, які перебувають на етапі прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану.

Тривалість: 90 хвилин

Місце проведення: Затишне приміщення (можливо, укриття), обладнане стільцями, столами, дошкою або фліпчартом, проектором (за наявності).

Обладнання: папір, ручки, маркери, картки з питаннями, роздруковані шаблони (план дій), стікери, дошка або фліпчарт.

Очікувані результати:

Учасники усвідомлюють свій прогрес у формуванні конструктивних психологічних чинників для прийняття рішення.

Зростає впевненість у власних силах та ресурсах.

Учасники мають чіткий план дій для реалізації рішення про народження дитини.

Формується позитивне ставлення до майбутнього батьківства навіть в умовах невизначеності воєнного стану.

Структура заняття

1. Вступна частина (10 хвилин)

Привітання (2 хв.):

Ведучий вітає учасників, коротко нагадує про попередні заняття програми та зазначає, що це підсумкове заняття.

Вправа "Температура настрою" (5 хв.):

Учасникам пропонується оцінити свій емоційний стан на шкалі від 1 до 10 (1 – дуже тривожно, 10 – спокійно і впевнено) та поділитися одним словом, яке описує їхній настрій. Ведучий записує відповіді на дошці для подальшої рефлексії.

Оголошення мети та плану заняття (3 хв.):

Ведучий коротко окреслює, що учасники підсумувавши прогрес, виконають практичні вправи та створять індивідуальний план дій.

2. Основна частина (65 хвилин)

Рефлексія попередньої роботи (15 хв.)

учасникам усвідомити прогрес і закріпити позитивні зміни.

Вправа "Дорога до рішення" (10 хв.):

Учасникам видають аркуш із намальованою дорогою (або вони малюють її самостійно). На початку дороги – точка "Старт" (початок програми), наприкінці – "Сьогодні". Завдання: позначити ключові моменти (інсайти, емоції, рішення), які вони пережили за час програми.

Питання для рефлексії:

Що я зрозумів про себе?

Які страхи вдалося подолати?

Що стало моїм ресурсом?

Обговорення в парах (5 хв.):

Учасники об'єднуються в пари та діляться своїми "дорогами". Ведучий заохочує ставити один одному уточнюючі питання.

Закріплення конструктивних чинників (25 хв.)

Вправа "Мої сильні сторони" (10 хв.):

Кожен учасник записує 3-5 своїх сильних якостей (наприклад, "терпіння", "оптимізм", "вміння планувати"), які допоможуть у ролі майбутнього батька чи матері. Потім учасники об'єднуються в малі групи (3-4 особи) та діляться своїми списками.

Завдання для групи: Додати по 1 позитивній якості кожному учаснику від інших.

Вправа "Лист у майбутнє" (15 хв.):

Учасники пишуть короткий лист собі як майбутнім батькам через рік. У листі вони звертаються до себе, нагадуючи про сильні сторони, ресурси та підтримку, які мають зараз.

Питання для листа:

Що я хочу пам'ятати в складні моменти?

Якою підтримкою я можу скористатися?

Яким батьком/матір'ю я хочу бути?

Листи можна забрати із собою або залишити ведучому для символічного "збереження".

Планування дій (25 хв.)

Вправа "Мій план" (15 хв.):

Учасникам видають шаблон плану (або вони створюють його самостійно):

Моя мета (наприклад, "прийняти остаточне рішення до кінця місяця").

Конкретні кроки (3-5 пунктів, наприклад, "обговорити з партнером", "дізнатися про медичну підтримку").

Можливі перешкоди та як їх подолати.

Терміни виконання.

Учасники заповнюють план індивідуально.

Обговорення в групі (10 хв.):

Добровольці (2-3 особи) діляться своїми планами, отримують зворотний зв'язок від групи та ведучого. Ведучий підкреслює важливість реалістичності та гнучкості плану в умовах воєнного стану.

3. Заключна частина (15 хвилин)

Вправа "Коло вдячності" (10 хв.):

Учасники стають у коло. Кожен по черзі дякує групі, ведучому або собі за щось конкретне (наприклад, "Дякую за підтримку", "Дякую собі за сміливість"). Ведучий завершує коло своїм коментарем.

Фінальна рефлексія (3 хв.):

Учасники повторно оцінюють свій стан за шкалою від 1 до 10 та порівнюють із початком заняття. Ведучий звертає увагу на позитивні зрушення.

Прощання (2 хв.):

Ведучий дякує учасникам, наголошує на їхній силі та готовності до наступних кроків, залишає контакти для подальшої підтримки (якщо можливо).

3.2. Ефективність програми психологічної підтримки у прийнятті рішення про народження дитини в умовах воєнного стану

Для оцінювання ефективності програми психологічної підтримки у прийнятті рішення про народження дитини в умовах воєнного стану було повторно використано методики: тест копінг-стратегій Лазаруса; тест самооцінки психічних станів (Айзенк); п'ятифакторний особистісний опитувальник (МакКрає, Коста).

Спочатку було повторно використано методику визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана. Її використання дозволило зробити такі узагальнення.

Вибір на користь самоконтролю як провідної копінг-стратегії було зафіксовано в 20% респондентів. Зазначена копінг-стратегія передбачає ситуацію, коли людина свідомо стримує свої емоції, дії чи думки, щоб не погіршити ситуацію. Це спроба зберегти спокій і раціональність у стресових обставинах.

Вибір на користь пошуку соціальної підтримки як провідної копінг-стратегії було зафіксовано в 20% респондентів. Зазначена копінг-стратегія передбачає ситуацію, коли людина звертається до інших (друзів, родини, колег) за емоційною підтримкою, порадою чи практичною допомогою.

Вибір на користь прийняття відповідальності як провідної копінг-стратегії було зафіксовано в 20% респондентів. Зазначена копінг-стратегія

передбачає ситуацію, коли людина визнає свою роль у виникненні проблеми і бере на себе відповідальність за її вирішення чи наслідки.

Вибір на користь уникнення як провідної копінг-стратегії було зафіксовано в 10% респондентів. Зазначена копінг-стратегія передбачає ситуацію, коли людина уникає зіткнення з проблемою фізично чи психологічно, відкладаючи її вирішення або відволікаючись на інші справи.

Вибір на користь планування вирішення проблеми як провідної копінг-стратегії було зафіксовано в 20% респондентів. Зазначена копінг-стратегія передбачає раціональний підхід: аналіз ситуації, постановку цілей і розробку конкретного плану дій для подолання стресу.

Вибір на користь позитивної переоцінки як провідної копінг-стратегії було зафіксовано в 10% респондентів. Зазначена копінг-стратегія передбачає переосмислення людиною стресової ситуації, шукаючи в ній позитивні сторони, уроки чи можливості для зростання.

Графічно результати повторного дослідження за методикою визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана представлені на рисунку 3.1.

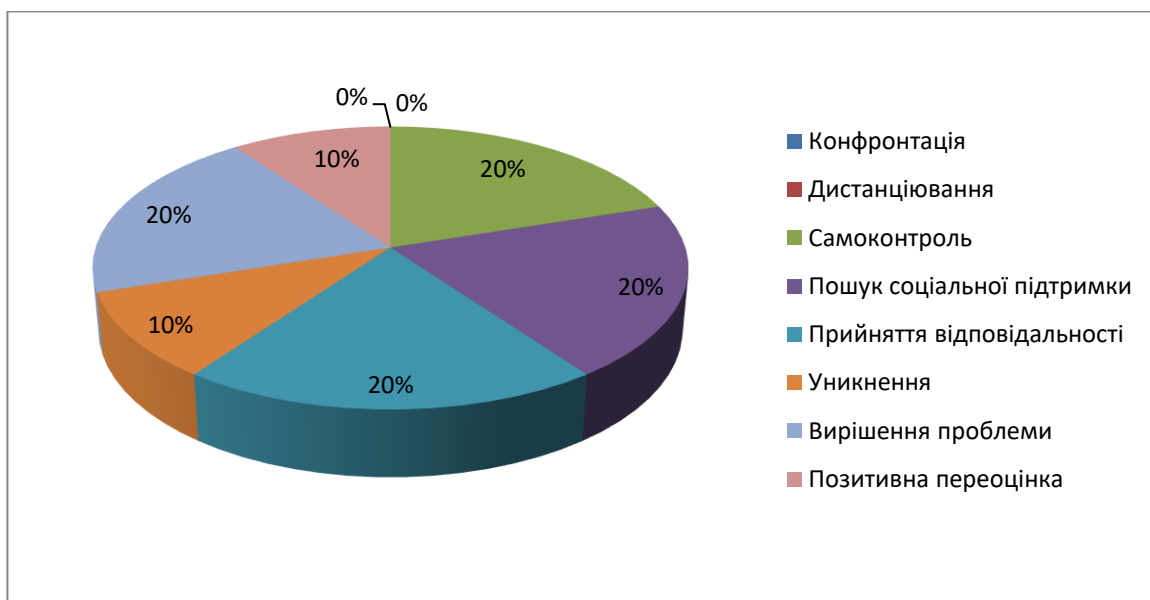


Рисунок 3.1. Результати повторного дослідження за методикою визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана

Отже, за підсумками повторного використання методики визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана серед респондентів були відзначено зміни на користь конструктивних копінг-стратегій – самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, вирішення проблеми, позитивної переоцінки тощо. Така тенденція вказує на кращий рівень ознайомлення учасників дослідження із позитивними шляхами вирішення проблем.

Далі було повторно використано методику «Тест самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк). Її використання дозволило зробити такі узагальнення.

За шкалою «Тривожність» перевагу високорівневих показників було визначено в 20% респондентів. Людина постійно відчуває занепокоєння, страх або нервозність навіть без явних причин. Вона схильна перебільшувати проблеми, часто відчуває фізичні симптоми (прискорене серцебиття, пітливість).

За шкалою «Тривожність» перевагу середньорівневих показників було визначено в 40% респондентів. Тривожність проявляється періодично, зазвичай у стресових ситуаціях, але людина здатна контролювати свої емоції і швидко заспокоюватися.

За шкалою «Тривожність» перевагу низькорівневих показників було визначено в 40% респондентів. Людина спокійна, впевнена в собі, рідко відчуває занепокоєння навіть у складних ситуаціях.

Графічно результати повторного дослідження за шкалою «Тривожність» методики «Тест самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк) представлені на рисунку 3.2.

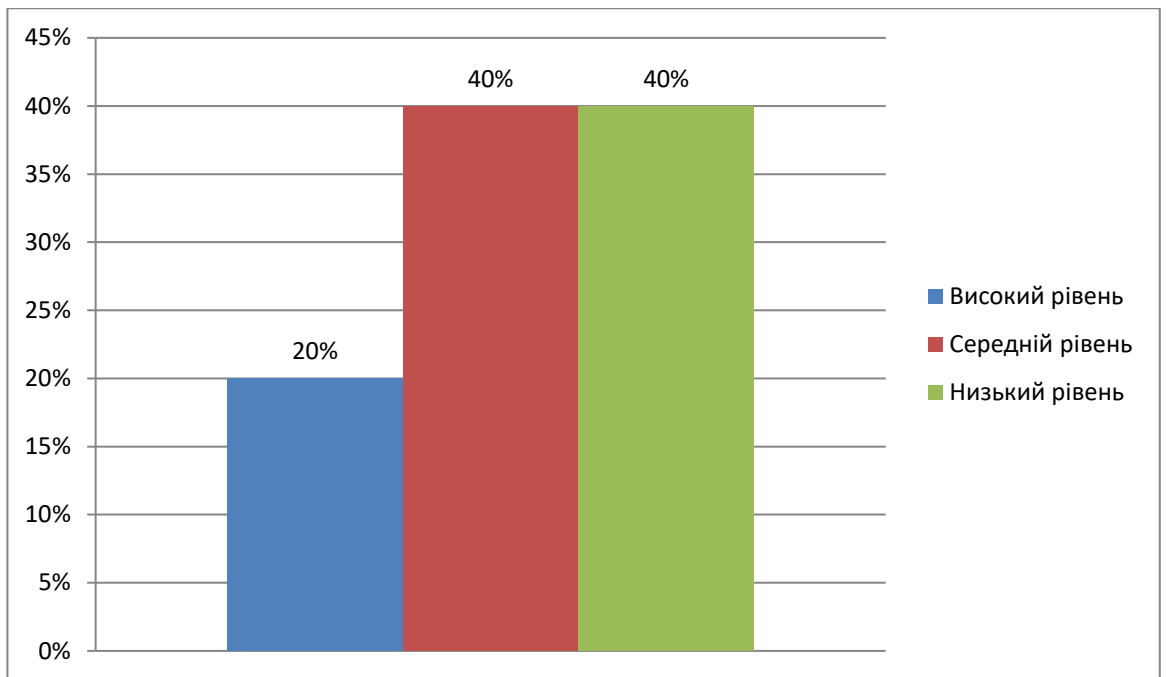


Рисунок 3.2. Результати повторного дослідження за шкалою «Тривожність» методики «Тест самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк)

За шкалою «Фрустрація» перевагу високорівневих показників було визначено в 20% респондентів. Людина важко переносить невдачі, швидко втрачає мотивацію, відчуває роздратування або безпорадність, коли щось іде не за планом.

За шкалою «Фрустрація» перевагу середньорівневих показників було визначено в 30% респондентів. Людина реагує на перешкоди з певним роздратуванням, але здатна зібратися і знайти спосіб подолати труднощі.

За шкалою «Фрустрація» перевагу низькорівневих показників було визначено в 50% респондентів. Людина стійка до невдач, сприймає їх як частину життя і швидко адаптується до нових умов.

Графічно результати повторного дослідження за шкалою «Фрустрація» методики «Тест самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк) представлені на рисунку 3.3.

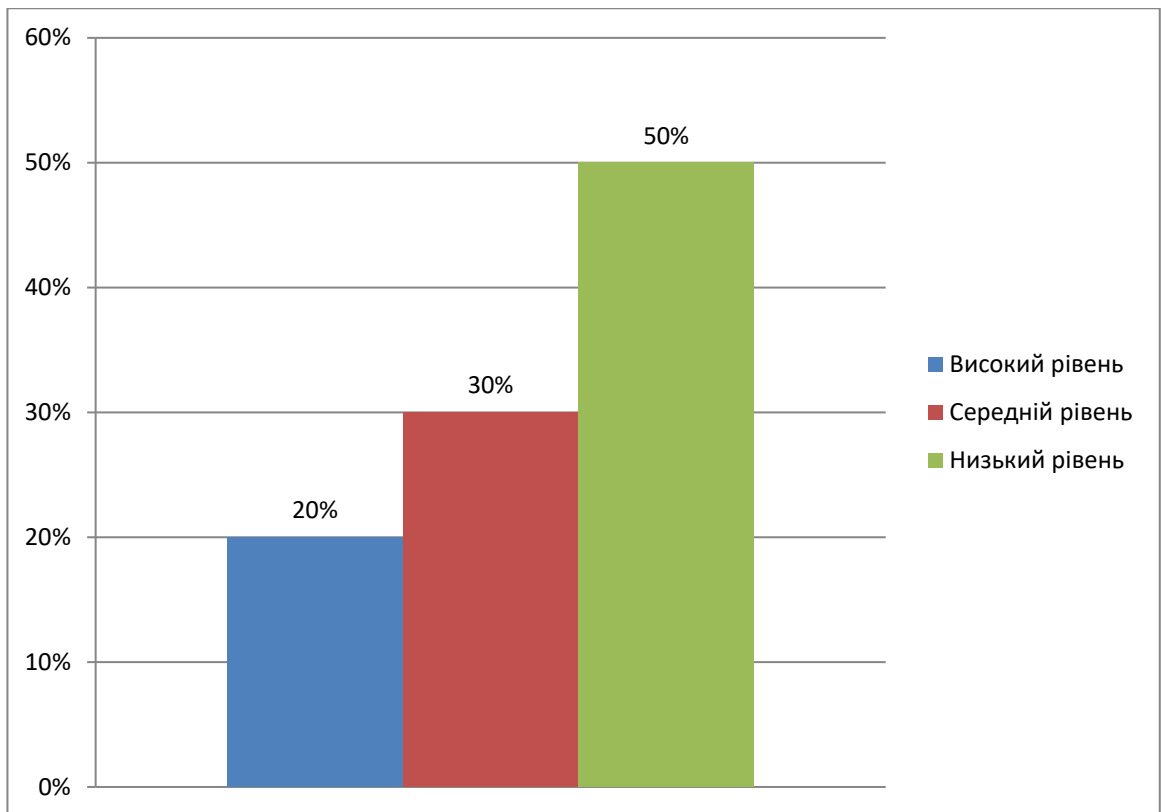


Рисунок 3.3. Результати повторного дослідження за шкалою «Фрустрація» методики «Тест самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк)

За шкалою «Агресивність» перевагу високорівневих показників було визначено в 10% респондентів. Людина легко дратується, часто вступає в конфлікти, може проявляти вербальну чи навіть фізичну агресію.

За шкалою «Агресивність» перевагу середньорівневих показників було визначено в 20% респондентів. Людина іноді проявляє роздратування чи різкість, але швидко опановує себе і уникає серйозних конфліктів.

За шкалою «Агресивність» перевагу низькорівневих показників було визначено в 70% респондентів. Людина спокійна, уникає конфліктів, віддає перевагу дипломатичному вирішенню проблем.

Графічно результати повторного дослідження за шкалою «Агресивність» методики «Тест самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк) представлені на рисунку 3.4.

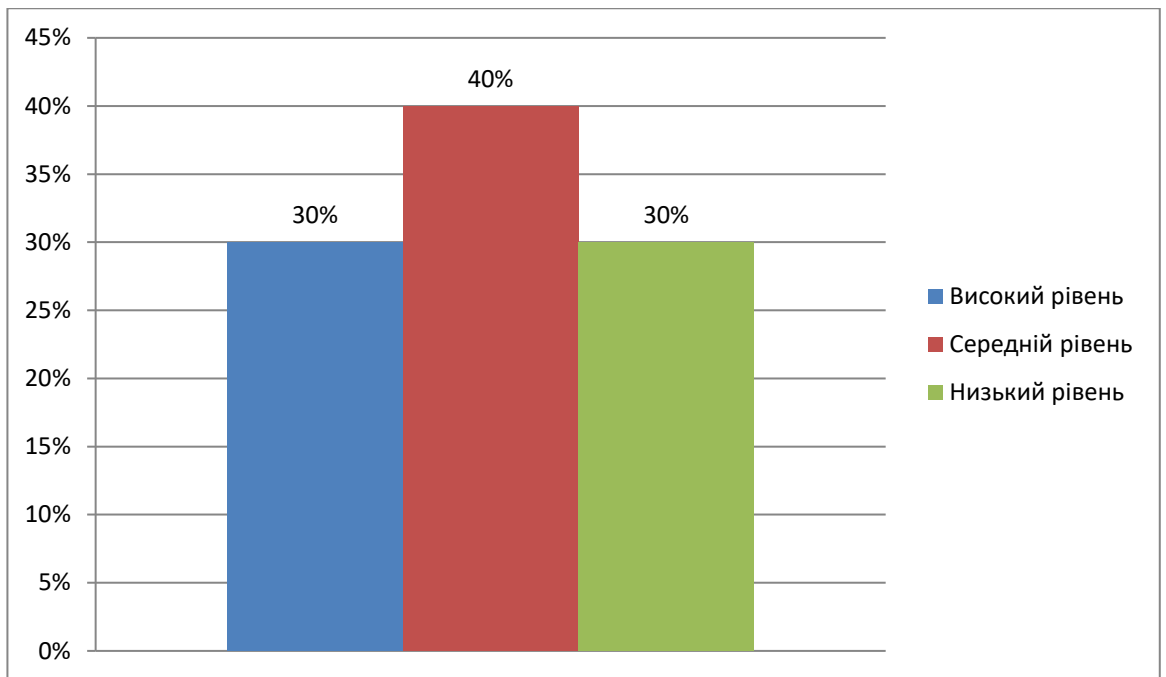


Рисунок 3.4. Результати повторного дослідження за шкалою «Агресивність» методики «Тест самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк)

За шкалою «Ригідність» перевагу високорівневих показників було визначено в 20% респондентів. Людина важко сприймає зміни, чіпляється за старі звички чи погляди, чинить опір новому.

За шкалою «Ригідність» перевагу середньорівневих показників було визначено в 20% респондентів. Людина адаптується до змін, але потребує часу для прийняття нового і може чинити легкий опір на початку.

За шкалою «Ригідність» перевагу низькорівневих показників було визначено в 60% респондентів. Людина легко адаптується до змін, відкрита до нового досвіду і не боїться експериментувати.

Графічно результати повторного дослідження за шкалою «Ригідність» методики «Тест самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк) представлені на рисунку 3.5.

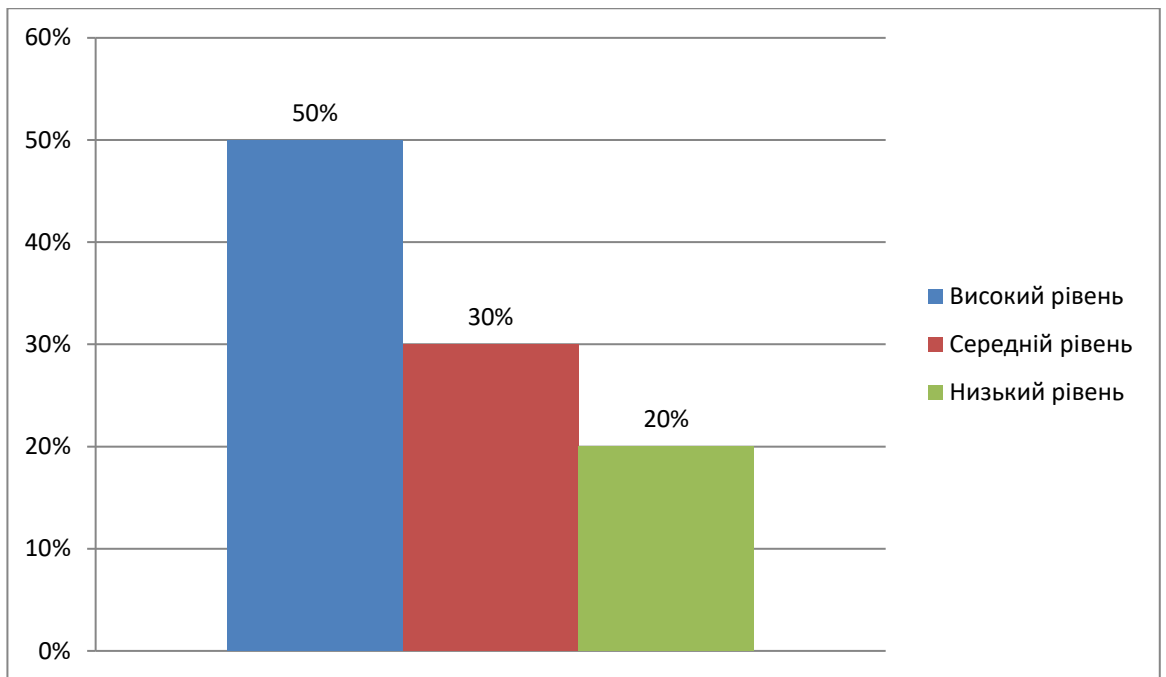


Рисунок 3.5. Результати повторного дослідження за шкалою «Ригідність» методики «Тест самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк)

Отже, за підсумками повторного використання методики «Тест самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк) були з'ясовані такі закономірності. Респонденти, які прийняли рішення про народження дитини в умовах воєнного стану, стали легше реагувати на ті зміни, що сталися в їхньому житті. Вони є менш тривожними в пересічних ситуаціях, значно рідше відчувають себе фрустрованими, зменшується частотність виявів агресії.

Далі було повторно використано методику «П'ятифакторний особистісний опитувальник». Її використання дозволило зробити такі узагальнення.

За шкалою «Екстраверсія» перевагу високорівневих показників було визначено в 40% респондентів. Людина дуже товариська, енергійна, любить бути в центрі уваги. Вона легко заводить нові знайомства, отримує задоволення від великих груп людей і часто є душою компанії.

За шкалою «Екстраверсія» перевагу середньорівневих показників було визначено в 30% респондентів. Людина помірно товариська, комфортно відчувається як у компанії, так і наодинці. Вона може бути активною в соціальних ситуаціях, але не завжди шукає їх.

За шкалою «Екстраверсія» перевагу низькорівневих показників було визначено в 30% респондентів. Людина інтровертна, замкнута, віддає перевагу самотності або спілкуванню в малих групах. Великі компанії її виснажують.

Графічно результати повторного дослідження за шкалою «Екстраверсія» методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник» представлені на рисунку 3.6.

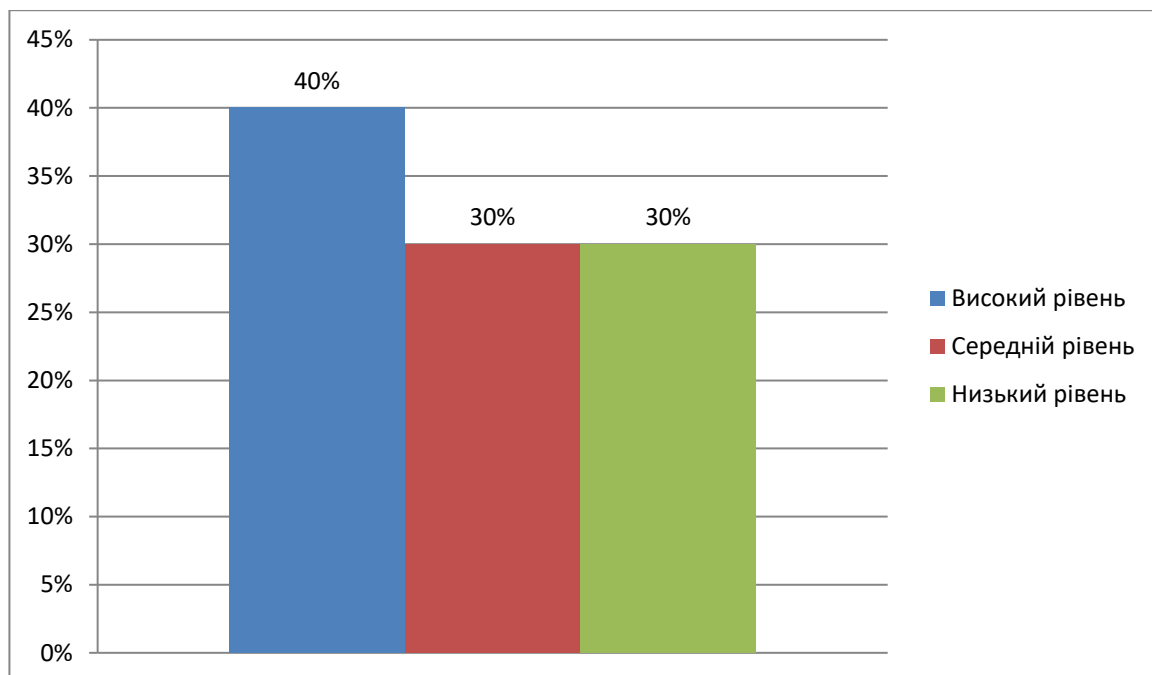


Рисунок 3.6. Результати повторного дослідження за шкалою «Екстраверсія» методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник»

За шкалою «Доброзичливість» перевагу високорівневих показників було визначено в 60% респондентів. Людина дуже доброзичлива, довірлива, завжди готова допомогти іншим, уникає конфліктів. Вона ставить потреби інших вище своїх.

За шкалою «Доброзичливість» перевагу середньорівневих показників було визначено в 20% респондентів. Людина дружелюбна, але обережна. Вона готова співпрацювати, але не завжди ставить чужі інтереси вище своїх і може бути скептичною до незнайомих.

За шкалою «Доброзичливість» перевагу низькорівневих показників було визначено в 20% респондентів. Людина схильна до конкуренції,

недовіри, може бути цинічною або різкою у спілкуванні. Їй важко співчувати іншим.

Графічно результати повторного дослідження за шкалою «Доброзичливість» методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник» представлені на рисунку 3.7.

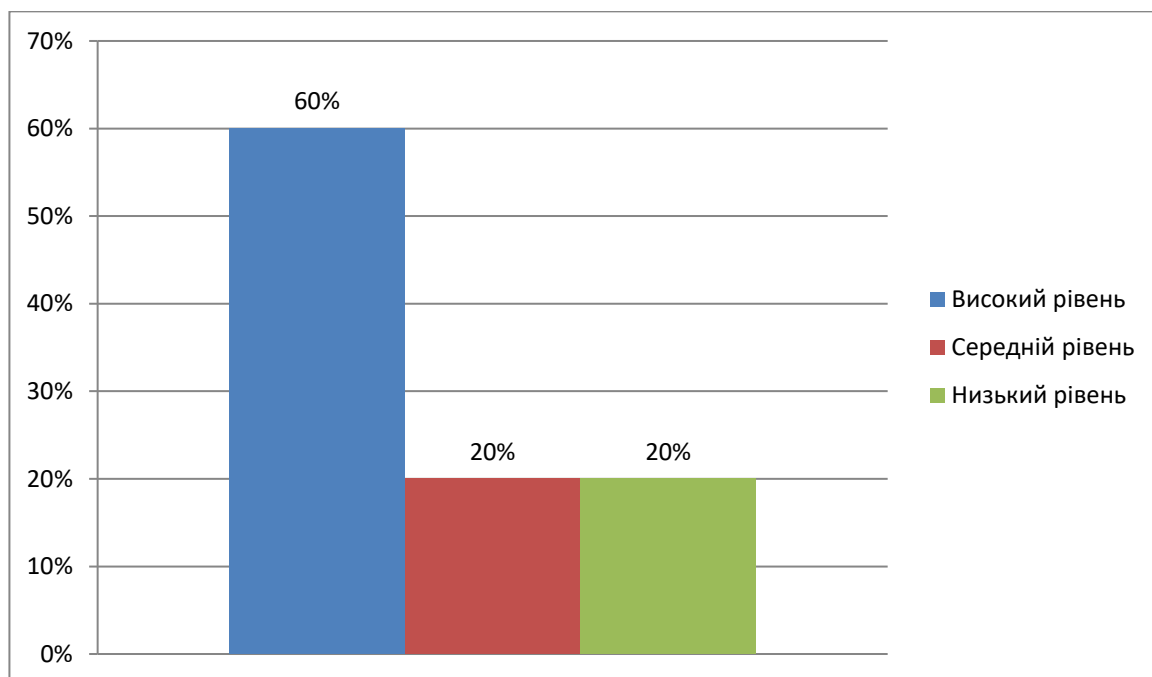


Рисунок 3.7. Результати за шкалою «Доброзичливість» методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник»

За шкалою «Сумлінність» перевагу високорівневих показників було визначено в 40% респондентів. Людина надзвичайно організована, пунктуальна, завжди виконує обіцянки. Вона ретельно планує свої дії і прагне досягати цілей.

За шкалою «Сумлінність» перевагу середньорівневих показників було визначено в 40% респондентів. Людина відповідальна, але не завжди дотримується строгих планів. Вона виконує завдання, але може відкласти їх, якщо немає тиску.

За шкалою «Сумлінність» перевагу низькорівневих показників було визначено в 20% респондентів. Людина неорганізована, схильна до прокрастинації, рідко планує наперед. Їй важко дотримуватися зобов'язань.

Графічно результати повторного дослідження за шкалою «Сумлінність» методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник» представлені на рисунку 3.8.

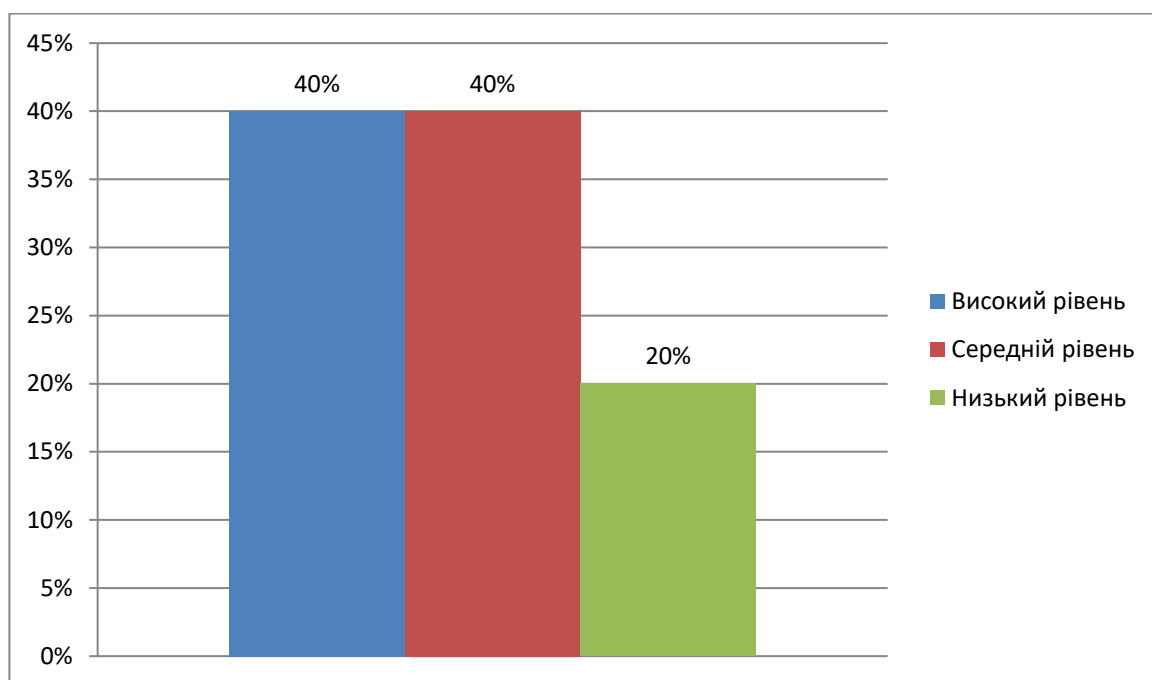


Рисунок 3.8. Результати повторного дослідження за шкалою «Сумлінність» методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник»

За шкалою «Емоційна стабільність» перевагу високорівневих показників було визначено в 40% респондентів. Людина спокійна, впевнена в собі, рідко піддається тривозі чи перепадам настрою. Вона добре справляється зі стресом.

За шкалою «Емоційна стабільність» перевагу середньорівневих показників було визначено в 30% респондентів. Людина загалом урівноважена, але іноді може хвилюватися чи дратуватися в напружених ситуаціях.

За шкалою «Емоційна стабільність» перевагу низькорівневих показників було визначено в 30% респондентів. Людина емоційно нестабільна, часто відчуває тривогу, депресію чи роздратування. Вона важко справляється зі стресом.

Графічно результати повторного дослідження за шкалою «Емоційна стабільність» методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник» представлені на рисунку 3.9.

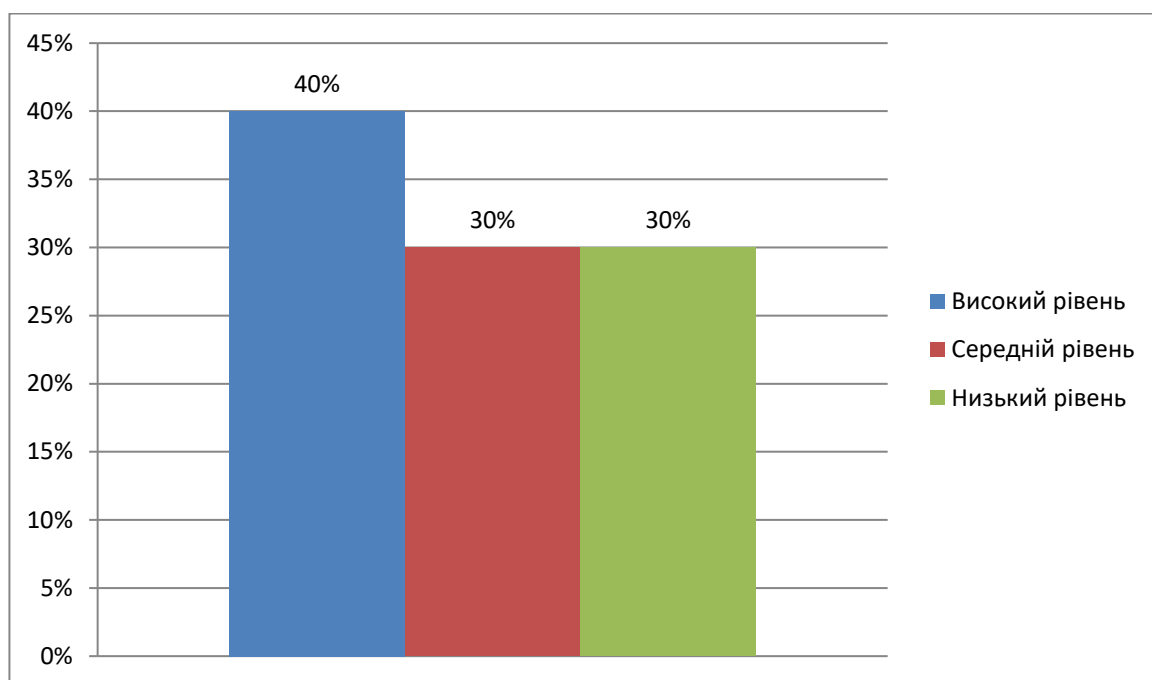


Рисунок 3.9. Результати повторного дослідження за шкалою «Емоційна стабільність» методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник»

За шкалою «Відкритість до досвіду» перевагу високорівневих показників було визначено в 50% респондентів. Людина дуже творча, любить експериментувати, відкрита до нових ідей і культур. Її приваблюють незвичайні заняття.

За шкалою «Відкритість до досвіду» перевагу середньорівневих показників було визначено в 30% респондентів. Людина цікавиться новими речами, але обережно ставиться до радикальних змін. Їй подобається баланс між знайомим і новим.

За шкалою «Відкритість до досвіду» перевагу низькорівневих показників було визначено в 20% респондентів. Людина консервативна, віддає перевагу рутині, уникає змін і не цікавиться абстрактними ідеями.

Графічно результати повторного дослідження за шкалою «Відкритість до досвіду» методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник» представлені на рисунку 3.10.

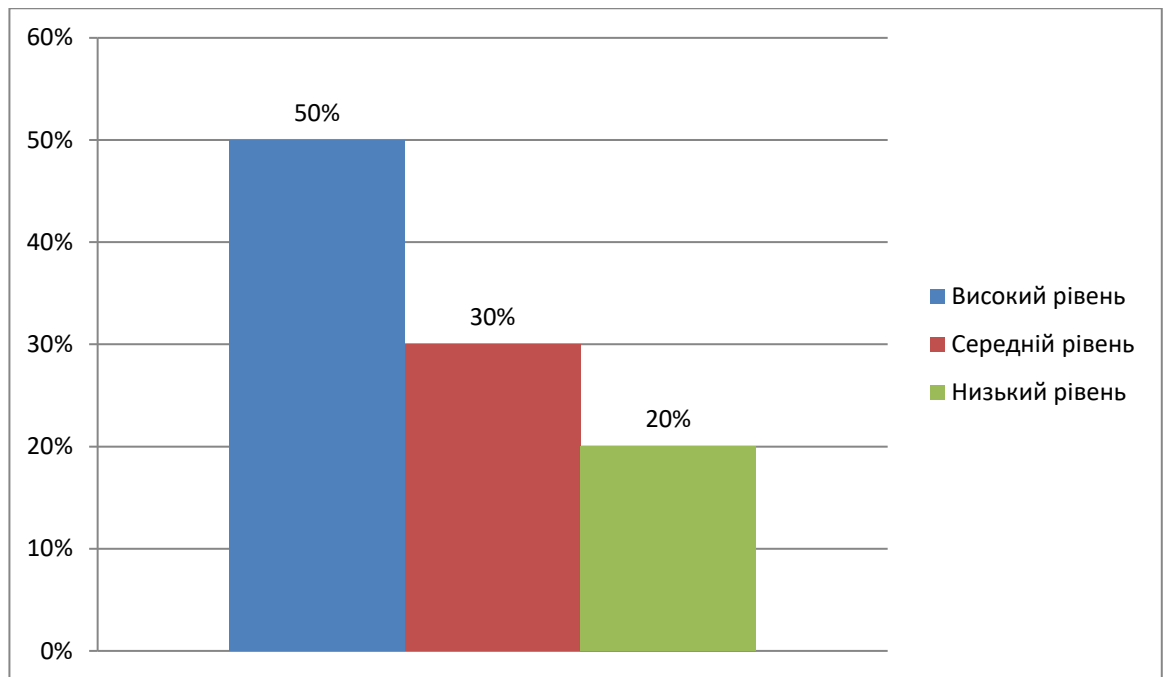


Рисунок 3.10. Результати повторного дослідження за шкалою «Відкритість до досвіду» методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник»

Отже, за підсумками повторного використання методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник» були з'ясовані такі закономірності. Переважна більшість респондентів, які прийняли рішення про народження дитини в умовах воєнного стану, продемонстрували домінування показників високого та середнього рівнів за шкалами методики. Вони стали менш замкнутими, залишаючись при цьому дружелюбними. Їхні емоційні стани стали стабільнішими, проте обережність у ставленні до радикальних змін зберігається.

В якості методів математичної обробки для встановлення достовірності отриманих відомостей нами було застосовано розрахунок коефіцієнту кореляції Пірсона, обрахування якого відбувалося за допомогою програми SPSS Statistica (Таблиця 3.2.).

Таблиця 3.2.

Таблиця розрахунку кореляції
за допомогою програми SPSS Statistica 24
(між особистісними домінантами та копінг-стратегіями)

		Дс	Ун	СП	Кф	СК	ПВ	РП
ЗЗС	Кореляція Пірсона	1	,186	-,096	,128	,058	-,103	,015
	Знач. (двостороння)		,080	,369	,229	,586	,333	,887
	N	40	40	40	40	40	40	40
При	Кореляція Пірсона	,186	1	,479**	,442**	,398**	,197	,082
	Знач. (двостороння)	,080		,000	,000	,000	,063	,443
	N	40	40	40	40	40	40	40
СК	Кореляція Пірсона	-,096	,479*	1	,559**	,159	,040	-,027
	Знач. (двостороння)	,369	,000		,000	,135	,710	,800
	N	40	40	40	40	40	40	40
Нейр	Кореляція Пірсона	,128	,442*	,559**	1	,338**	,114	,320*
	Знач. (двостороння)	,229	,000	,000		,001	,286	,002
	N	40	40	40	40	40	40	40
ВНД	Кореляція Пірсона	,058	,398*	,159	,338**	1	,220*	,309*
	Знач. (двостороння)	,586	,000	,135	,001		,037	,003
	N	40	40	40	40	40	40	40
	N	40	40	40	40	40	40	40

Умовні позначки:

ЗЗС – залученість до зовнішнього світу

При – прив'язаність

СК – самоконтроль

Нейр – нейротизм

ВНД – відкритість новому досвіду

Дс – дистанціювання

Ун – уникнення

СП – соціальна підтримка

Кф – конфронтація

СК – самоконтроль

ПВ – прийняття відповідальності

РП – розв'язання проблем.

Отримані результати за методиками щодо визначення особистісних характеристик осіб, що прийняли про народження дитини під час війни, та провідних копінг-стратегій, якими вони послуговуються, підтверджує кореляційний зв'язок за Пірсоном.

Висновки до розділу 3

Необхідність створення програми психологічної підтримки у прийнятті рішення про народження дитини в умовах воєнного стану базується на врахуванні специфічних психологічних, соціальних та емоційних викликів, з якими стикаються люди в період війни. Воєнний стан створює унікальний контекст, який впливає на репродуктивні рішення через підвищений рівень стресу, невизначеність майбутнього, економічні труднощі та загрозу безпеці.

Метою програми є допомога потенційним батькам у формуванні стійкості, адаптивності та позитивного ставлення до прийняття рішення про народження дитини шляхом корекції негативних психологічних установок і розвитку конструктивних стратегій.

Поставлена мета визначає необхідність реалізації таких завдань програми:

Зниження рівня тривожності та стресу через техніки релаксації, когнітивно-поведінкову терапію;

Розвиток навичок емоційної саморегуляції для подолання негативних емоційних станів;

Формування реалістичного погляду на виклики та можливості батьківства в умовах війни;

Посилення соціальної підтримки через залучення партнерів, родини чи групової терапії;

Розвиток стратегій прийняття рішень на основі аналізу ризиків і ресурсів.

Для оцінювання ефективності програми психологічної підтримки у прийнятті рішення про народження дитини в умовах воєнного стану було повторно використано методики: тест копінг-стратегій Лазаруса; тест самооцінки психічних станів (Айзенк); п'ятифакторний особистісний опитувальник (МакКрае, Коста).

За підсумками повторного використання методики визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана серед респондентів були відзначено зміни на користь конструктивних копінг-стратегій – самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, вирішення проблеми, позитивної переоцінки тощо. Така тенденція вказує на кращий рівень ознайомлення учасників дослідження із позитивними шляхами вирішення проблем.

За підсумками повторного використання методики «Тест самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк) були з'ясовані такі закономірності. Респонденти, які прийняли рішення про народження дитини в умовах воєнного стану, стали легше реагувати на ті зміни, що сталися в їхньому житті. Вони є менш тривожними в пересічних ситуаціях, значно рідше почуваються фрустрованими, зменшується частотність виявів агресії.

За підсумками повторного використання методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник» були з'ясовані такі закономірності. Переважна більшість респондентів, які прийняли рішення про народження дитини в умовах воєнного стану, продемонстрували домінування показників високого та середнього рівнів за шкалами методики. Вони стали менш замкнутими, залишаючись при цьому дружелюбними. Їхні емоційні стани стали стабільнішими, проте обережність у ставленні до радикальних змін зберігається.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Прийняття рішень є інтелектуальною діяльністю, яку часто ідентифікують з процесом вирішення завдань. Очевидно, що приймаючи рішення, людина мислить, вирішує певне завдання.

У людській діяльності неможливо провести лінію розмежування між прийняттям рішення та всім процесом рішення, що лежить у його основі. Одне без іншого не існує. Але цілі та предмет дослідження, рівень наукового узагальнення та водночас сфера життєвих явищ визначають у першому випадку інше коло проблем, інші підходи та як наслідок, формують спеціальну галузь досліджень – психологію прийняття рішень.

Сучасна жінка незалежна у всіх сферах життя: вона самостійно планує власне життя, здобуває вищу освіту і право на трудову діяльність, сама вирішує, виходити їй заміж або жити в цивільному шлюбі, вона обирає собі чоловіка, має право на сексуальну свободу і на контроль над народжуваністю.

В ході дослідження було виділено три типи ставлення жінок до материнства: жінки з адекватним материнським ставленням, жінки з тривожно-амбівалентним материнським ставленням, жінки з емоційно-відстороненим материнським ставленням.

У психології прийняття рішень функціональні особливості когнітивного процесу вивчаються лише разом із його структурою. У цьому процесі особистісний аспект мислення присутній остільки, оскільки виявляється залежність загальної структури мислення від тих чи інших особистісних змінних, що втручаються до неї, установок, мотивів, емоцій.

Прийняття рішення в умовах невизначеності пов'язане з вибором, результат якого залежить від інтелектуально-особистісних особливостей людини. Здійснений вибір дозволяє знизити рівень невизначеності ситуації, оскільки він сприяє перетворенню ситуації невизначеності і робить її більш передбачуваною.

Дослідження мотивів прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану проводилося у березні 2025 року в режимі онлайн за допомогою сервісу «Google Форми».

Вибірка дослідження складалася з 40 жінок різного віку, кожна з яких прийняла рішення про народження дитини в умовах воєнного стану.

Для дослідження психологічних мотивів прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану використовувалися такі психодіагностичні методики:

- 1) Авторська анкета;
- 2) Тест копінг-стратегій Лазаруса;
- 3) Тест самооцінки психічних станів (Айзенк);
- 4) П'ятифакторний особистісний опитувальник (МакКрає, Коста).

За підсумками проведеного анкетування були отримані такі результати. До числа основних причин прийняття рішення про народження дитини в умовах повномасштабного вторгнення учасники дослідження віднесли власні патріотичні переконання та небажання розлучатися з рідними та близькими. Їх рішення залишитися в Україні було важким, проте обдуманим, і приймалося як самостійно, так і на родинних радах. Опитані особи не розглядали можливість зміни свого рішення залишитися в Україні протягом року повномасштабного вторгнення, попри обтяжливі обставини (ракетний та енергетичний терор, падіння рівня життя, зростання цін на товари першої необхідності).

За підсумками використання методики визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана були з'ясовані такі закономірності. Переважна більшість респондентів, які прийняли рішення про народження дитини в умовах воєнного стану, надають пріоритет неконструктивним копінг-стратегіям на кшталт дистанціювання та уникнення, що можна пояснити, з одного боку, прагненням абстрагуватися від несприятливої ситуації в країні, а з іншого, подібний вибір указує на недостатню сформованість позитивних копінг-стратегій в учасників дослідження. Також досить частотною постає

копінг-стратегія соціальної підтримки, що засвідчує готовність респондентів комунікувати з оточенням та звертатися за допомогою.

За підсумками використання методики «Тест самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк) були з'ясовані такі закономірності. Переважна більшість респондентів, які прийняли рішення про народження дитини в умовах воєнного стану, важко сприймають ті зміни, що сталися в їхньому житті. Вони звикають не виявляти зайвої тривожності, проте часто почуваються відчутно фрустрованими, через що можуть проявляти неспровоковану агресію до інших людей.

За підсумками використання методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник» були з'ясовані такі закономірності. Переважна більшість респондентів, які прийняли рішення про народження дитини в умовах воєнного стану, продемонстрували домінування показників середнього та низького рівнів за шкалами методики. Для респондентів характерна замкнутість. Вони загалом дружелюбні, проте водночас обережні. Респонденти рідко планують щось наперед, оскільки відчувають складність у дотриманні окреслених планів. Для них характерна знижена емоційна стабільність, унаслідок чого респонденти часто хвилюються і дратуються в напружених ситуаціях. Вони загалом цікавляться новими тенденціями, проте обережно ставляться до радикальних змін.

Необхідність створення програми психологічної підтримки у прийнятті рішення про народження дитини в умовах воєнного стану базується на врахуванні специфічних психологічних, соціальних та емоційних викликів, з якими стикаються люди в період війни. Воєнний стан створює унікальний контекст, який впливає на репродуктивні рішення через підвищений рівень стресу, невизначеність майбутнього, економічні труднощі та загрозу безпеці.

Метою програми є допомога потенційним батькам у формуванні стійкості, адаптивності та позитивного ставлення до прийняття рішення про народження дитини шляхом корекції негативних психологічних установок і розвитку конструктивних стратегій.

Поставлена мета визначає необхідність реалізації таких завдань програми:

Зниження рівня тривожності та стресу через техніки релаксації, когнітивно-поведінкову терапію;

Розвиток навичок емоційної саморегуляції для подолання негативних емоційних станів;

Формування реалістичного погляду на виклики та можливості батьківства в умовах війни;

Посилення соціальної підтримки через залучення партнерів, родини чи групової терапії;

Розвиток стратегій прийняття рішень на основі аналізу ризиків і ресурсів.

Для оцінювання ефективності програми психологічної підтримки у прийнятті рішення про народження дитини в умовах воєнного стану було повторно використано методики: тест копінг-стратегій Лазаруса; тест самооцінки психічних станів (Айзенк); п'ятифакторний особистісний опитувальник (МакКрае, Коста).

За підсумками повторного використання методики визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана серед респондентів були відзначено зміни на користь конструктивних копінг-стратегій – самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, вирішення проблеми, позитивної переоцінки тощо. Така тенденція вказує на кращий рівень ознайомлення учасників дослідження із позитивними шляхами вирішення проблем.

За підсумками повторного використання методики «Тест самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк) були з'ясовані такі закономірності. Респонденти, які прийняли рішення про народження дитини в умовах воєнного стану, стали легше реагувати на ті зміни, що сталися в їхньому житті. Вони є менш тривожними в пересічних ситуаціях, значно рідше почувуються фрустрованими, зменшується частотність виявів агресії.

За підсумками повторного використання методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник» були з'ясовані такі закономірності. Переважна більшість респондентів, які прийняли рішення про народження дитини в умовах воєнного стану, продемонстрували домінування показників високого та середнього рівнів за шкалами методики. Вони стали менш замкнутими, залишаючись при цьому дружелюбними. Їхні емоційні стани стали стабільнішими, проте обережність у ставленні до радикальних змін зберігається.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бефані А. А. Концепція міжсуб'єктності С. Л. Рубінштейна і сучасне розуміння проблеми вдосконалення особистості в подружніх відносинах. *Вісник Одеського національного університету* : зб. наук. праць. 2010. Т. 14. Вип. 6. С. 9–39.
2. Боснюк В. Ф. Інтелектуально-емоційний ресурс копінг-поведінки рятувальника : монографія. Харків : ХНАДУ, 2016. 195 с.
3. Боснюк В. Ф. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінгстратегіями у рятувальників. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2014. Вип. 41. С. 33-42.
4. Будницька О. А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючих ситуаціях: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2002. 19 с.
5. Валуйко О. М., Гошкодеря О. В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ. К.: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008. 106 с.
6. Вус В. Терапевтичний потенціал малих груп у збереженні психічного здоров'я учасників бойових дій на сході України: аксіологічний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. № 43(46). С. 95-106.
7. Галян І. Психологія вибору особистості у контексті невизначеності. *Проблеми гуманітарних наук*. Психологія. 2015. № 37. С. 137-149.
8. Горбань Г. О. Прийняття рішень як психологічна проблема. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. Вип. 1. С. 9-11.
9. Гусев А.І. До проблеми формування та розвитку толерантності до невизначеності. *Науковий часопис Національного педагогічного*

університету імені М. П. Драгоманова. Сер. № 12, Психологічні науки. К., 2007. № 17 (41), ч. 1. С. 101-113.

10. Гусєв А.І. Практичні аспекти формування та розвитку толерантності до невизначеності. *Психологічні перспективи*. 2008. Вип. 11. С. 58-70.

11. Гусєв А.І. До питання побудови експериментальної моделі вимірювання феномена толерантності до невизначеності. *Наукові праці МАУП*. К., 2008. Вип. 2 (18). С. 257-262.

12. Гусєв А.І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 233 с.

13. Деркач В.Л. Теорія прийняття рішень при розв'язанні екологічних проблем (філософсько-методологічні аспекти) : автореф. дис. ... канд. філос. наук : 09.00.09 / В.Л. Деркач ; Ін-т філософії ім. Г.С. Сковороди НАН України. Київ, 2001. 22 с.

14. Жовтянська В. В. Психологія репрезентацій дійсності : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2021. 388 с.

15. Курова А. В. Ситуація невизначеності в парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. Вип. 4. С. 51-55.

16. Лушин П.В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2016. С. 33–40

17. Маклаков О. Г. Особистісний адаптаційний потенціал: його мобілізація і прогнозування в екстремальних умовах. *Психологічний журнал*. 2001. № 1. С. 16–24.

18. Мамардашвілі М. К. Як я розумію філософію. Москва: Прогрес, 2009. 416 с.

19. Мартіросян М. В. Копінг-стратегії професійної стійкості особистості адвоката: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01. Луцьк, 2019. 228 с.

20. Мельник Ю. В. Оцінка особистістю життєвої ситуації як невизначеної в різних сферах її життєдіяльності. *Psychological journal*. 2019. № 5. 11. С. 191–202.
21. Мельник Ю. В. Психологічна характеристика ситуації невизначеності в життєвому просторі особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 83-87.
22. Методичне видання. Збірник. Ужгород, Видавництво А. Гаркуші. 2012. 616 с.
23. Мул С. А. Психологічні особливості процесу прийняття рішень. *Прикладна психологія*. 2022. № 9. С. 225-232.
24. Наугольник Л. Б. Дослідження індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес у працівників ОВС. *Збірник тез 6-ї звітної наукової конференції науково-педагогічних працівників факультету психології ЛьвДУВС: (22 листопада 2012 р.) / упоряд. З. Р. Кісіль*. Львів: Ліга-Прес, 2013. С. 26–31.
25. Наугольник Л. Б. Роль професійного стресу у культурі управління в освіті. *Збірник наукових статей за матеріалами науково-практичного семінару кафедри педагогіки і соціальної роботи факультету психології ЛьвДУВС: 22 лютого 2013 р. / упоряд. М. П. Козирев*. Львів: Ліга-Прес, 2013. 90 с.
26. Перегончук Н. В. Ситуація невизначеності перехідного періоду розвитку суспільства як психологічна умова формування професійної компетентності майбутнього психолога. *«ScienceRise»*. 2016. №3/1 (20). С. 41–45.
27. Петровська І. Психологічні концепції процесу прийняття рішень. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 9. С. 196–201.
28. Пілецька Л. С. Психологічна сутність професійної мобільності особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту

психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К. : Вид-во «ЛАДО», 2013. Т.1. Вип. 40. С. 368–371.

29. Помиткіна Л. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. Київ: Кафедра, 2013. 381 с.

30. Санніков О. Психологія прийняття життєвих рішень особистістю: дис. д-ра психол наук. 19.00.01. Одеса, 2016. 508 с.

31. Соколов О. А. Феномен відповідальності у зарубіжних наукових студіях. Габітус. 2020. Вип. 15. Т. 1. С. 189-195.

32. Степура Є.В. Відповідальність як якість особистості, котра приймає рішення. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. К., 2014. Т. 11, вип. 11, ч.2. С. 354–362.

33. Степура Є. В. Вибір у структурі поняттєвого апарату психології. *Горизонти освіти*. 2014. Т. 2. № 3. С. 43–47.

34. Степура Є.В. Деякі психологічні проблеми взаємодії людини та інформаційного простору в умовах суспільної кризи. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції (Суми, 19-20 лютого 2015р.) / (за ред. С.Б. Кузікової, І.М. Щербакової та ін.). Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. С. 84–86.

35. Степура Є.В. Зв'язок макіавеллізму з цінностями особистості. *Особистість в кризових життєвих обставинах: історія та сучасність* : матеріали науково-практичної конференції (м. Київ, 15 жовтня 2015 р.). К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2015. С. 41–43.

36. Степура Є. В. Ціннісно-сміслові чинники прийняття рішень особистістю в умовах невизначенності. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Київ, 2016. 240 с.

37. Томаржевська І. В. Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*. 2019. № 1. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/152564>
38. Ушакова І. М., Мінєнкова О. М. Теоретичний аналіз проблеми прийняття рішень працівниками ДСНС в надзвичайних ситуаціях. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. С. 141-145.
39. Хілько С. О. Сутність і типи ситуацій невизначеності у професійній діяльності психологів. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том I. Випуск 45. С. 144-150.
40. Хілько С.О. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 279 с.
41. Швалб Ю.М. Самовизначення особистості у складних життєвих обставинах. Самовизначення особистості у складних життєвих обставинах. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія Соціальна робота. 2017. С. 28–31.
42. Чернобровкін В.М. Рефлексивно-цільовий тренінг прийняття педагогічних рішень. *Творчість як засіб особистісного росту та гармонізації людських стосунків*: Тези доп. учасників Міжнар. наук.-практ. конф. К.–Житомир: Держ. фонд фундамент. досліджень МОН України, 2005. С. 115-116.
43. Чернобровкін В.М. Психологія прийняття педагогічних рішень. Луганськ: Альма-матер, 2006. 416 с.
44. Чернобровкін В.М. Розвиток у педагогів умінь прийняття ефективних педагогічних рішень на засадах суб'єктно-діяльнісного підходу. *Соціальна психологія*. 2007. № 4 (24). С. 115-123.
45. Ariely D. Predictably irrational: The hidden forces that shape our decisions. Harper Collins Publishers, 2008. 267 p.
46. Heath Ch., Heath D. Decisive: How to Make Better Choices in Life and Work. New York : Crown Business, 2013. 243 p.

47. Kahneman D. Thinking, fast and slow. New York : Farrar, Straus, and Giroux. 2011. 656 p.
48. Lieberman M. Reflexive and reflective judgment process: A social cognitive neuroscience approach. *Social judgment: implicit and explicit process*. Cambridge : Cambridge Univ. Press, 2003. P. 44-67.
49. Loomes G., Sugden R. Regret Theory: An Alternative Theory of Rational Choice Under Uncertainty. *The Economic Journal*. 1982. Vol. 92, No 368. P. 805–824.
50. Pennycook G., Fugelsang J., Koehler D. What makes us think? A three-stage dual-process model of analytic engagement. *Cognitive Psychology*. 2015. Vol. 80. P. 34–72.
51. Simon H. Administrative Behavior. New York : The Free Press, 1976.
52. Tversky A., Kahneman D. Advances in Prospect Theory : Cumulative Representation of Uncertainty. *Journal of Risk and Uncertainty*. 1992. Vol. 5. P. 297–323.

ДОДАТКИ

Авторська анкета «Причини прийняття рішення про народження дитини в умовах воєнного стану»

Дайте розгорнуту відповідь на поставлені питання:

1. Чи турбує вас майбутнє?
2. Із яким настроєм ви думаєте про майбутнє?
3. Чи міркували ви про від'їзд із України?
4. Назвіть основні причини прийняття рішення про народження дитини в умовах війни?
5. Чи важко вам було зважитися на народження дитини в умовах війни?

Чи прийняли ви це рішення одразу?

Матеріали до методики «Копінг-тест» Р. Лазаруса

Тест включає 50 позицій, кожна з яких являє собою опис дії в складній ситуації. Одна позиція відноситься до одного з 8 видів поведінки. Людині пропонується уявити себе у скрутному становищі і вибрати по кожній позиції частоту її використання. Відповідям надається кілька балів.

Угрупування пунктів тесту виглядає так:

Конфронтація - позиції: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанціювання - позиції: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль - позиції: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Пошук соціальної підтримки - позиції: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Прийняття відповідальності - позиції: 5, 19, 22, 42.

Уникнення - позиції: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планування вирішення проблеми – позиції: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Позитивна переоцінка - позиції: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Виявлення результатів та їх інтерпретація

Підрахунок та підсумовування балів завершують копінг тест Лазаруса.

Інтерпретація є виявлення кількості балів з кожної стратегії та аналіз результату. Чим більше балів набрав конкретний стиль поведінки, тим частіше він використовує його при виникненні труднощів.

За Крюковою результат обчислюється інакше:

Підрахунок балів з кожної стратегії поведінки.

Виявлення рівня важливості стратегії за формулою: набрана кількість балів / максимальний бал (рівний 18)*100. Допустимо тестований набрав 9 балів, тоді обчислення виглядає так: $9/18*100 = 50$. Число 50 відображає рівень використання стратегії.

Також можливе визначення загального рівня напруженості за загальним балом за тест:

0-6 - слабка напруженість, людина ефективно діє у стресі;

7-12 – середня напруженість;

13-18 – високий рівень напруженості, людина важко адаптується у стрес.

Бланк відповідей методики «Копінг-тест» Р. Лазаруса

ПІБ

Вік

Опинившись у складній ситуації я...	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто
1. Зосереджуюсь на тому, що мені потрібно було робити				
2. Опинившись у важкій ситуації, я починав щось робити, знаючи, що це все одно не працюватиме, головне – робити хоч що-небудь.				
3. Я намагався схилити керівництво до того, щоб вони змінили свою				

думку				
4. Я говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію				
5. Я критикував і докоряв собі				
6. Я намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все як є				
7. Я сподівався на диво				
8. Я корився долі: буває, що мені не щастить				
9. Я поведився, ніби нічого не сталося				
10. Я намагався не показувати своїх почуттів				
11. Я намагався побачити у ситуації щось позитивне				
12. Я спав більше				

звичайного				
13. Я зривав свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми				
14. Я шукав співчуття та розуміння у кого-небудь				
15. Я відчував потребу висловити себе творчо				
16. Я не відчував потребу висловити себе творчо				
17. Я намагався забути все це				
18. Я звертався за допомогою до фахівців				
19. Я змінювався або ріс як особистість у позитивний бік				
20. Я вибачався				

або намагався все заглибити				
21. Я складав план дій				
22. Я намагався дати якийсь вихід своїм почуттям				
23. Я розумів, що сам викликав цю проблему				
24. Я набирался досвіду у цій ситуації				
25. Я говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації				
26. Я намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи				

ліками				
27. Я ризикував відчайдушно				
28. Я намагався діяти не надто поспішно, довіряючись першому пориву				
29. Я знаходив нову віру у щось				
30. Я знову відкривав для себе щось важливе				
31. Я щось змінював так, що все налагоджувалося				
32. Я загалом уникав спілкування з людьми				
33. Я не допускав це до себе, намагаючись				

про це особливо не замислюватись				
34. Я запитував поради у родича чи друга, якого поважають				
35. Я намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи				
36. Я відмовлявся сприймати це надто серйозно				
37. Я говорив про те, що я відчуваю				
38. Я стояв на своєму і боровся за те, чого хотів				
39. Я зганяв це на інших людях				
40. Я мав минулий досвід – мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації				

41. Я знав, що треба робити, і подвоїв свої зусилля, щоб усе налагодити				
42. Я відмовлявся вірити, що це справді сталося				
43. Я давав обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому				
44. Я знаходив пару інших способів вирішення проблеми				
45. Я намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах				
46. Я щось змінював у собі				
47. Я хотів, щоб усе це швидше якось				

утворилося чи скінчилося				
48. Я уявляв, фантазував, як усе це могло б обернутися				
49. Я молився				
50. Я прокручував в умі, що мені сказати чи зробити				

Матеріали до методики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко переносити час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			

32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - *тривожність*;

II - 11-20-те питання - *фрустрація* (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III - 21-30-те питання - *агресивність*;

IV - 31-40-ве питання - *ригідність* (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

**Матеріали до методики «П'ятифакторний особистісний
опитувальник»**

Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, навпроти кожного твердження позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку, визначившись, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, аніж друга.

	-2	-1	0	1	2	
1. Мені подобається займатися фізкультурою						Я не люблю фізичні навантаження
2. Люди вважають мене чуйною та доброзичливою людиною						Деякі люди вважають мене холодним та черствим
3. Я у всьому ціную чистоту і порядок						Іноді я дозволяю собі бути неохайним
4. Мене часто турбує думка, що щось може статись						«Дрібниці життя» мене не турбують
5. Все нове викликає у мене інтерес						Часто нове викликає у мене роздратування
6. Якщо я нічим не зайнятий, то це мене турбує						Я людина спокійна і не люблю метушитися
7. Я намагаюся проявляти дружелюбність до всіх людей						Я не завжди і не з усіма доброзичлива людина
8. Моя кімната завжди акуратно прибрана						Я не дуже намагаюся стежити за чистотою і порядком
9. Іноді я впадаю в розпач через дрібниці						Я не звертаю уваги на дрібні проблеми

10. Мені подобаються несподіванки						Я люблю передбачуваність подій
11. Я не можу довго залишатися нерухомим						Мені не подобається швидкий стиль життя
12. Я тактовний по відношенню до інших людей						Іноді жартома я зачіпаю самолюбство інших
13. Я методичний і пунктуальний у всьому						Я не дуже обов'язкова людина
14. Мої почуття легко вразливі і ранимі						Я рідко тривожуся і рідко чогось боюся
15. Мені не цікаво, коли відповідь зрозуміла заздалегідь						Я не цікавлюся речами, які мені незрозумілі
16. Я люблю, щоб інші швидко виконували мої розпорядження						Я не поспішаючи виконую чужі розпорядження
17. Я поступлива і схильна до компромісів людина						Я люблю посперечатися з оточуючими
18. Я проявляю наполегливість, вирішуючи важке завдання						Я не дуже наполеглива людина
19. У важких ситуаціях я весь стискаюся від напруги						Я можу розслабитися в будь-якій ситуації
20. У мене дуже жива уява						Я завжди віддаю перевагу реально дивитися на світ
21. Мені часто доводиться бути лідером, проявляти ініціативу						Я швидше підлеглий, ніж лідер
22. Я завжди готовий надати допомогу і розділити чужі труднощі						Кожен повинен вміти подбати про себе

23. Я дуже старанна у всіх справах людина						Я не дуже стараюся на роботі
24. У мене часто виступає холодний піт і тремтять руки						Я рідко відчував напругу, супроводжувану тремтінням у тілі
25. Мені подобається мріяти						Я рідко захоплююся фантазіями
26. Часто трапляється, що я керую, віддаю розпорядження іншим людям						Я вважаю за краще, щоб хтось інший брав в свої руки керівництво
27. Я вважаю за краще співпрацювати з іншими, ніж змагатися						Без суперництва суспільство не могло б розвиватися
28. Я серйозно і старанно ставлюся до роботи						Я намагаюся не брати додаткові обов'язки на роботі
29. У незвичайній обстановці я часто нервуюсь						Я легко звикаю до нової обстановки
30. Іноді я поринаю в глибокі роздуми						Я не люблю витратити свій час на роздуми
31. Мені подобається спілкуватися з незнайомими людьми						Я не дуже товариська людина
32. Більшість людей добрі від природи						Я думаю, що життя робить деяких людей злими
33. Люди часто довіряють мені відповідальні справи						Деякі вважають мене безвідповідальним
34. Іноді я відчуваю себе самотньо, сумно і все валиться з рук						Часто, що-небудь роблячи, я так захоплююся, що забуваю про все
35. Я добре знаю, що таке краса і елегантність						Моє уявлення про красу таке ж, як і в інших

36. Мені подобається заводити нових друзів і знайомих						Я вважаю за краще мати тільки кілька надійних друзів
37. Люди, з якими я спілкуюся, зазвичай мені подобаються						Є такі люди, яких я не люблю
38. Я вимогливий і суворий в роботі						Іноді я нехтую своїми обов'язками
39. Коли я сильно засмучений, у мене важко на душі						У мене дуже рідко буває похмурий настрій
40. Музика здатна так захопити мене, що я втрачаю відчуття часу						Драматичне мистецтво і балет здаються мені нудними
41. Я люблю перебувати в великих і веселих компаніях						Я віддаю перевагу усамітненню
42. Більшість людей чесні, і їм можна довіряти						Іноді я ставлюся підозріло до інших людей
43. Я зазвичай працюю сумлінно						Люди часто знаходять у моїй роботі помилки
44. Я легко впадаю в депресію						Мені неможливо зіпсувати настрій
45. Справжній витвір мистецтва викликає у мене захоплення						Я рідко захоплююся досконалістю справжнього витвору мистецтва
46. «Вболіваючи» на спортивних змаганнях, я забуваю про все						Я не розумію, чому люди займаються небезпечними видами спорту
47. Я намагаюся проявляти чуйність, коли маю справу з людьми						Іноді мені немає діла до інтересів інших людей
48. Я рідко роблю необдумано те, що хочу зробити						Я вважаю за краще приймати рішення швидко
49. У мене багато слабкостей і недоліків						У мене висока самооцінка

50. Я добре розумію свій душевний стан						Мені здається, що інші люди менш чутливі, ніж я
51. Я часто ігнорую сигнали, що попереджають про небезпеку						Я вважаю за краще уникати небезпечних ситуацій
52. Радість інших я поділяю як власну						Я не завжди поділяю почуття інших людей
53. Я зазвичай контролюю свої почуття і бажання						Мені важко стримувати свої бажання
54. Якщо я терплю невдачу, то зазвичай звинувачую себе						Мені часто «щастить», і обставини рідко бувають проти мене
55. Мені часто «щастить», і обставини рідко бувають проти мене						Я рідко звертаю увагу на чужі переживання
56. Мені подобаються карнавальні ходи і демонстрації						Мені не подобається перебувати в багатолюдних місцях
57. Я намагаюся поставити себе на місце іншої людини, щоб його зрозуміти						Я не прагну зрозуміти всі нюанси переживань інших людей
58. У магазині я зазвичай довго вибираю те, що надумав купити						Іноді я купую речі імпульсивно
59. Іноді я відчуваю себе жалюгідною людиною						Зазвичай я відчуваю себе потрібною людиною
60. Я легко «вживаюся» в переживання вигаданого героя						Пригоди кіногероя не можуть змінити мій душевний стан
61. Я відчуваю себе щасливим, коли на мене звертають увагу						Я скромна людина і намагаюся не виділятися серед людей
62. В кожній людині						Я ще не зустрів

є щось, за що її можна поважати						людини, яку можна було б поважати
63. Зазвичай я добре думаю, перш ніж дію						Я не люблю обмірковувати заздалегідь результати своїх вчинків
64. Часто у мене бувають злети і падіння настрою						Зазвичай у мене рівний настрій
65. Іноді я відчуваю себе фокусником, який глузує з людей						Люди часто називають мене нудною, але надійною людиною
66. Я привабливий для осіб протилежної статі						Деякі вважають мене звичайною і нецікавою людиною
67. Я завжди намагаюся бути добрим і уважним з кожною людиною						Деякі люди думають, що я самовпевнений і егоїстичний
68. Перед подорожжю я складаю точний план						Я не можу зрозуміти, навіщо люди будують такі детальні плани
69. Мій настрій легко змінюється на протилежний						Я завжди спокійний і врівноважений
70. Я думаю, що життя - це азартна гра						Життя - це досвід, який передається наступним поколінням
71. Мені подобається виглядати зухвало						У суспільстві я зазвичай не виділяюся поведінкою і модним одягом
72. Дехто каже, що я поблажливий до оточуючих						Кажуть, що я часто хвалюся своїми успіхами
73. Я точно і методично виконую свою роботу						Я віддаю перевагу «пливти за течією», довіряючи своїй інтуїції
74. Іноді я буваю настільки схвильований, що						Мене важко вивести з себе

навіть плачу						
75. Іноді я відчуваю, що можу відкрити в собі щось нове						Я не хотів би нічого в собі змінювати