

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ»
ФАКУЛЬТЕТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА
ПСИХОЛОГІЇ

Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітньо-кваліфікаційний рівень – бакалавр
на тему:

**«ВПЛИВ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРИЙНЯТТЯ
РІШЕНЬ У СИТУАЦІЯХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В ПЕРІОД ПІЗНЬОЇ
ЮНОСТІ»**

Виконала: студентка 4-го року навчання,

Спеціальності
053 Психологія
Боць Софія Олегівна

Науковий керівник: Кочаровський М. С.
магістр фінансів і кредиту, ст. викладач

Рецензент _____

Кваліфікаційна робота захищена з оцінкою
«_____»

Секретар ЕК _____
«___» _____ 2025р.

Київ – 2026

АНОТАЦІЯ

Боць С. О. Вплив рівня тривожності на ефективність прийняття рішень у ситуаціях невизначеності в період пізньої юності.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю 053 – Психологія – Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2026.

У дипломній роботі здійснено теоретичний аналіз та емпіричне дослідження впливу рівня тривожності на ефективність прийняття рішень у ситуаціях невизначеності в період пізньої юності. Проведено огляд сучасних підходів до вивчення тривожності, особливостей прийняття рішень в умовах невизначеності та вікових характеристик пізньої юності.

Емпірично досліджено взаємозв'язок між рівнем тривожності та особливостями прийняття рішень у молодих людей віком 18–21 років. За результатами дослідження встановлено, що підвищений рівень ситуативної та особистісної тривожності пов'язаний із більш частим використанням неадаптивних стратегій прийняття рішень, зокрема прокрастинації, перекладання відповідальності та гіперпильності. Результати кореляційного аналізу підтвердили наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками тривожності та особливостями прийняття рішень у ситуаціях невизначеності. Отримані дані свідчать про те, що високий рівень тривожності може знижувати ефективність процесу прийняття рішень та сприяти використанню менш адаптивних поведінкових стратегій.

На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження розроблено програму психологічної корекції та розвитку «Свідомий вибір: стратегії впевненості», спрямовану на зниження емоційної напруги та розвиток навичок прийняття рішень у ситуаціях невизначеності в осіб юнацького віку.

Ключові слова: тривожність, ситуативна тривожність, особистісна тривожність, прийняття рішень, невизначеність, пильність, прокрастинація, перекладання відповідальності, гіперпильність, пізня юність, психологічна корекція.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У СИТУАЦІЯХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В ПЕРІОД ПІЗНЬОЇ ЮНОСТІ.....	9
1.1. Пізня юність як віковий етап: психологічні особливості та контекст життєвих виборів.....	9
1.2. Тривожність у пізній юності: сутність, види і чинники прояву.....	13
1.3. Прийняття рішень в умовах невизначеності: стратегії, критерії ефективності та зв'язок із тривожністю.....	18
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРАТЕГІЙ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У СИТУАЦІЯХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В ПІЗНІЙ ЮНОСТІ.....	23
2.1. Організація та методи дослідження: вибірка, методика, процедура та статистична обробка.....	23
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	29
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	42
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У СИТУАЦІЯХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ДЛЯ МОЛОДІ З ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ.....	44
3.1. Мета, завдання та принципи програми.....	44
3.2. Структура програми та зміст занять, критерії оцінювання ефективності....	49
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	58
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність теми. Період пізньої юності є етапом, коли людина одночасно набуває більшої самостійності й стикається з підвищеною відповідальністю за власні вибори. На цьому віковому відрізку різко зростає частка ситуацій, у яких бракує чітких правил і гарантованих наслідків: освітні й професійні рішення, питання фінансової стабільності, зміна соціального середовища, побудова стосунків, вибір життєвих пріоритетів. Важливо, що значна частина таких рішень ухвалюється саме в умовах невизначеності – коли немає достатньої інформації, результат не можна передбачити напевно, а помилка сприймається як особливо «дорога». У цих обставинах психологічні чинники можуть ставати не менш важливими, ніж об'єктивні дані, а рівень тривожності – одним із ключових факторів, які змінюють хід прийняття рішення.

Актуальність теми та проблема дослідження полягають у тому, що тривожність у молоді є поширеним явищем і суттєво впливає не лише на емоційний стан, а й на когнітивні процеси, зокрема на прийняття рішень. У ситуаціях невизначеності підвищена тривожність може сприяти звуженню уваги, фокусуванню на потенційних загрозах, перебільшенню ризиків, а також формуванню поведінкових стратегій, що ускладнюють процес вибору. Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених тривожності та прийняттю рішень, питання їх взаємозв'язку саме в період пізньої юності потребує додаткового уточнення. Це зумовлено тим, що молоді люди часто перебувають у ситуаціях підвищеної невизначеності, де рішення мають довготривалі наслідки та суб'єктивно сприймаються як критично важливі.

Аналіз стану розробки проблеми. Дослідження феномену тривожності та його впливу на когнітивну сферу особистості має тривалу історію, проте в контексті пізньої юності та ситуацій невизначеності воно набуває нових аспектів. Загальні закономірності психічного розвитку у юнацькому віці та особливості студентства як соціальної групи висвітлені у працях С. Максименка [10], Р. Павелківа [23], Н. Токаревої та А. Шамне [31]. Питання диференціації тривоги та тривожності як стійкої риси аналізували О. Галієва [6],

Ю. Коренева [13], О. Царькова та С. Радченко [35], а також зарубіжні класики, такі як А. Бек [40] та А. Елліс [43]. Проблема прийняття рішень в умовах дефіциту інформації та ризику стала центральною у роботах Д. Канемана [45], А. Тверські [48], а також вітчизняних дослідників В. Артемова та І. Сингаївської [2], І. Галяна [7].

Специфіку емоційного реагування молоді в умовах сучасних викликів, зокрема війни, вивчали Л. Котлова [14], К. Мельник та Н. Тертична [19], О. Рогурецька [25]. Роль внутрішніх ресурсів, таких як життестійкість та резильєнтність у подоланні невизначеності, розкрито у працях С. Кузікової [15; 29], О. Чиханцової [37] та Б. Фредріксон [44]. Попри значну кількість розробок, питання прямого зв'язку рівня тривожності зі стратегіями вибору саме у пізній юності потребує подальшого уточнення.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв'язок рівня тривожності з ефективністю прийняття рішень у ситуаціях невизначеності в період пізньої юності.

Для реалізації мети визначено такі **завдання дослідження:**

1. Теоретично проаналізувати підходи до розуміння тривожності та особливостей прийняття рішень у ситуаціях невизначеності в період пізньої юності, а також обґрунтувати механізми їх взаємозв'язку.
2. Провести емпіричне дослідження рівня тривожності та стратегій прийняття рішень у осіб пізньої юності та встановити статистичні зв'язки між відповідними показниками.
3. Розробити програму оптимізації прийняття рішень у ситуаціях невизначеності для молоді з підвищеним рівнем тривожності та визначити її основні принципи і структуру.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості прийняття рішень у ситуаціях невизначеності в період пізньої юності.

Предмет дослідження: взаємозв'язок рівня тривожності та ефективності прийняття рішень у ситуаціях невизначеності у осіб пізньої юності.

Гіпотеза дослідження: полягає в припущенні про те, що підвищений рівень тривожності пов'язаний із менш ефективними стратегіями прийняття рішень у ситуаціях невизначеності. Передбачається, що вищі показники ситуативної та особистісної тривожності асоціюються зі зростанням неадаптивних стратегій (відкладання рішення, перекладання відповідальності, імпульсивність) та зі зниженням використання адаптивних стратегій зваженого аналізу.

Теоретико-методологічні основи дослідження. Методологічний фундамент роботи базується на принципах системного підходу до вивчення особистості та концепції суб'єктності. Теоретичну базу склали: гуманістична теорія особистості К. Роджерса [47], де наголошується на важливості самоактуалізації та відкритості до досвіду; когнітивно-поведінковий підхід А. Бека [40] та А. Елліса [43] щодо природи емоційних розладів; теорія емоцій та когнітивної оцінки Р. Лазаруса [46] та П. Екмана [42].

Важливе значення мають концепції прийняття рішень та теорія перспектив Д. Канемана та А. Тверські [45; 48], які пояснюють ірраціональність вибору під впливом емоцій. Розвиток особистості в онтогенезі спирається на вікову періодизацію С. Максименка [10] та Р. Павелківа [23]. Психологічні механізми реагування на ситуації невизначеності розглядаються через призму праць О. Зарецької [11], О. Хайруліна [33] та О. Стуліки [27]. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та прийняття рішень враховано згідно з поглядами Н. Басюк [3] та З. Огороднійчук [22]. Методологія корекційного впливу базується на засадах вікової психокорекції С. Кузікової [29].

Методи дослідження:

- *теоретичні методи:* систематизація, порівняння та узагальнення наукової літератури за темою дослідження для визначення сутності понять «пізня юність» та «тривожність»; моделювання для побудови програми психологічної корекції;
- *емпіричні методи:* тестування із застосуванням валідизованих психодіагностичних методик (Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна

(STAI), Melbourne Decision Making Questionnaire (MDMQ), Авторський опитувальник ефективності прийняття рішень в умовах невизначеності (ОЕПР-Н));

- *методи статистичної обробки даних*: кількісний та якісний аналіз результатів із застосуванням методів математичної статистики. Використано критерій rs Спірмена для виявлення кореляційних зв'язків між показниками тривожності та вибором стратегій.

Емпірична база дослідження. Для проведення дослідження було сформовано вибірку із 50 осіб. Серед досліджуваних – 24 хлопців та 26 дівчат віком від 18 до 21 року. Середній вік – 19 років.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що

- *уточнено* зміст поняття «пізня юність» як специфічного сенситивного періоду онтогенезу (18–25 років), де ключовим завданням є інтеграція ідентичності та перехід до повної соціальної відповідальності в умовах високої життєвої невизначеності;
- *поглиблено* розуміння сутності «тривожності» у студентському віці не лише як емоційної реакції, а як складного когнітивного фільтра, що деформує процес оцінювання альтернатив та блокує суб'єктну ініціативу молоді;
- *емпірично перевірено* зв'язок між двома аспектами тривожності (ситуативним і особистісним) та профілем стратегій прийняття рішень за MDMQ у контексті ситуацій невизначеності в період пізньої юності;
- *розширено* розуміння можливостей психологічної корекції емоційної напруги та розвитку навичок прийняття рішень у ситуаціях невизначеності завдяки розробці та науковому обґрунтуванню програми «Свідомий вибір: стратегії впевненості».
- *дістали подальшого розвитку* уявлення про гендерну специфіку прояву тривожності та її зв'язок із самооцінкою студентів в умовах тривалого соціального стресу (воєнного стану).

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні наукових уявлень про механізми впливу емоційних станів на когнітивну діяльність особистості в період пізньої юності. Результати роботи доповнюють вікову психологію новими даними про особливості перебігу життєвих виборів молоді в екстремальних умовах та ситуаціях соціальної нестабільності. Обґрунтовано психологічні умови, за яких тривожність трансформується з мобілізуючого фактора в деструктивний бар'єр прийняття рішень. Сформульовані теоретичні положення можуть слугувати базою для подальших наукових розробок у сфері психології вибору та психології стресостійкості.

Структура та обсяг. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (48 найменувань на 5 сторінках, із них 10 – іноземною мовою), 7 додатків (на 15 сторінках). Робота містить 4 таблиці. Загальний обсяг роботи – 78 сторінок, із них – 60 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У СИТУАЦІЯХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В ПЕРІОД ПІЗНЬОЇ ЮНОСТІ

1.1. Пізня юність як віковий етап: психологічні особливості та контекст життєвих виборів

Період пізньої юності є перехідним етапом, на якому завершується формування базових структур особистості та відбувається активне входження індивіда в доросле життя. Це час інтенсивного пошуку ідентичності, коли молода людина стикається з необхідністю самостійного визначення свого професійного та життєвого шляху. Психологічна специфіка цього віку визначається не лише внутрішніми новоутвореннями, а й соціальними вимогами, що ставлять юнаків та дівчат перед складними викликами. У межах даного підрозділу ми розглянемо ключові закономірності розвитку особистості в цей період та проаналізуємо сутність пізньої юності як особливої фази онтогенезу.

Теоретичне осмислення даного етапу потребує чіткого термінологічного визначення, адже в науковій літературі існують різні підходи до розуміння меж та змісту цього віку. С. Максименко визначає пізню юність як період, що охоплює вік від 18 до 25 років і характеризується досягненням фізичної зрілості та завершенням формування цілісної світосприйняттевої системи [10, с. 142]. Автор наголошує на тому, що саме в цей час особистість набуває здатності до самопроекування власної долі. Важливо враховувати, що психологічні межі періоду можуть зміщуватися залежно від темпів соціалізації та індивідуальних особливостей розвитку.

Дещо інший акцент робить Р. Павелків, який розглядає пізню юність як стадію становлення життєвої позиції, де провідною діяльністю стає навчально-професійна підготовка. Дослідник акцентує увагу на зміні характеру взаємин з оточенням, де на перший план виходять усвідомлені цілі та плани на майбутнє [23, с. 315]. Цей період супроводжується інтенсивним інтелектуальним розвитком та прагненням до автономії від батьківської опіки. Така вікова

динаміка створює фундамент для подальшої успішної самореалізації людини в соціумі.

Аналізуючи когнітивні та вольові аспекти, Н. Токарева та А. Шамне вказують на те, що пізня юність – це час стабілізації характеру та формування стійкої системи ціннісних орієнтацій. Науковці зазначають, що головним новоутворенням етапу є здатність до самодетермінації, яка дозволяє особистості свідомо обирати напрями своєї активності [31, с. 208]. Розвиток самосвідомості стає рушійною силою, яка спонукає юнаків до глибокої внутрішньої рефлексії. Саме в цей момент молода людина починає відчувати себе повноправним суб'єктом власної життєтворчості.

Спираючись на аналіз наукових джерел, ми можемо сформулювати власне узагальнене визначення досліджуваного явища. Пізня юність – це специфічний сенситивний період онтогенезу, який характеризується інтеграцією особистісних якостей у стійку структуру ідентичності та переходом до повної соціальної відповідальності. Цей етап визначається активною перебудовою внутрішнього світу під впливом необхідності професійного вибору та пошуку смисложиттєвих орієнтирів. У нашому розумінні пізня юність виступає як психологічний міст між дитинством та дорослістю, де якість прийняття рішень безпосередньо впливає на подальшу траєкторію життєвого шляху.

Специфіка студентського віку як основної соціальної групи цього періоду вивчається у працях сучасних вітчизняних психологів. О. Амплєєва та А. Плужник розглядають студентство як особливу категорію, чий розвиток проходить в умовах інтенсивної розумової праці та активного професійного становлення [1, с. 29]. Дослідники підкреслюють, що навчання у вищій школі вимагає від молоді високого рівня мобілізації психічних ресурсів та емоційної стійкості. Успішне опанування нової соціальної ролі студента стає важливим показником зрілості особистості.

Особливе місце в житті молоді займає міжособистісна взаємодія, яка в цей час набуває глибини та інтимності. І. Батраченко, М. Сурякова та І. Учитель зазначають, що соціальна тривожність у цей період може суттєво ускладнювати

процес комунікації та інтеграції в академічне середовище [4, с. 5]. Вони вказують на важливість розвитку комунікативних навичок для подолання бар'єрів у спілкуванні з викладачами та однолітками. Набуття впевненості у соціальних контактах сприяє загальному психологічному благополуччю молодої людини.

Ситуація вибору в пізній юності часто має екзистенційне забарвлення, що породжує внутрішні конфлікти. Ю. Живоглядов та Л. Носаль стверджують, що переживання тривоги та вини є невід'ємною складовою процесу самоактуалізації при виборі майбутнього [9, с. 167]. Автори наголошують на необхідності усвідомленого прийняття ризику, який супроводжує будь-яке значуще рішення в житті людини. Розуміння невідворотності вибору допомагає молоді відмовитися від пасивного очікування на користь активних дій.

Сучасні реалії, зокрема воєнний стан в Україні, накладають свій відбиток на психічне здоров'я молодих людей. Л. Котлова доводить, що зовнішні загрози та ситуація постійної невизначеності провокують зростання загального фону тривожності та депресивних станів [14, с. 65]. Проте навіть у таких складних умовах молодь демонструє здатність до адаптації та пошуку нових смислів існування. Підтримка ментального здоров'я стає пріоритетним завданням для збереження людського потенціалу країни.

Важливим ресурсом для подолання вікових криз є розвиток позитивної емоційної сфери та самоприйняття. Б. Фредріксон у межах своєї концепції стверджує, що позитивні емоції розширюють когнітивні можливості особистості та сприяють побудові стійких внутрішніх ресурсів [44, с. 221]. Завдяки переживанню радості та інтересу молода людина стає більш гнучкою у пошуку нестандартних рішень. Це дозволяє ефективніше справлятися з життєвими викликами та зберігати психологічну рівновагу.

Гуманістичний підхід до розвитку особистості акцентує увагу на важливості автентичності та конгруентності у виборах. К. Роджерс наголошує, що особистість, яка функціонує повноцінно, відрізняється відкритістю до досвіду та довірою до власних організмичних почуттів [47]. Така людина не боїться приймати рішення, оскільки сприймає себе як постійний процес

становлення, а не статичну даність. Внутрішня свобода стає головним орієнтиром для здійснення відповідальних кроків у житті.

Для корекції можливих відхилень у розвитку на цьому етапі активно застосовуються методи психокорекційного впливу. С. Кузікова вказує на необхідність створення умов для саморозвитку молоді через усвідомлення ними своїх внутрішніх суперечностей та потенційних можливостей [29, с. 144]. Спеціальні вправи та тренінги допомагають студентам знизити рівень тривожності перед майбутнім та сформувати навички продуктивної саморегуляції. Професійна допомога психолога в цей період може стати вирішальним чинником успішної соціалізації.

Загалом, контекст життєвих виборів у пізній юності вимагає від індивіда високої міри особистісної зрілості та готовності до зустрічі з невідомим. Складність завдань цього періоду полягає у необхідності одночасно вирішувати професійні, особисті та соціальні завдання розвитку. Ефективність подолання цих криз залежить від сформованості внутрішнього стрижня та наявності адекватних механізмів психологічного захисту. Лише через активну суб'єктну позицію молода людина здатна реалізувати свій потенціал у повній мірі.

Отже, пізня юність виступає як унікальний етап життєвого шляху, де закладаються основи майбутньої професійної та особистої долі. Психологічні особливості цього віку створюють широке поле для експериментування та самопізнання, водночас накладаючи тягар відповідальності за кожен зроблений вибір. Розуміння закономірностей розвитку в цей період дозволяє не лише глибше осмислити природу юнацьких труднощів, а й розробити дієві механізми підтримки молоді. Наступним логічним кроком нашого дослідження стане аналіз тривожності як специфічного чинника, що супроводжує особистість на цьому відповідальному етапі.

1.2. Тривожність у пізній юності: сутність, види і чинники прояву

Тривожність є одним із найбільш складних психологічних феноменів, що суттєво впливає на адаптаційні можливості особистості в період пізньої юності. У сучасному науковому дискурсі цей стан розглядається не лише як емоційна реакція на загрозу, а й як стійка індивідуальна характеристика, що визначає стиль сприйняття навколишнього світу. Розуміння природи тривожності вимагає детального аналізу її структури, оскільки саме в юнацькому віці вона стає детермінантою багатьох поведінкових патернів. У даному підрозділі ми зосередимо увагу на теоретичному розмежуванні споріднених понять та вивченні чинників, що провокують виникнення тривожних станів у сучасної молоді.

Наукове вивчення тривожності розпочинається з її операціоналізації та розробки інструментів кількісного оцінювання емоційних порушень. А. Бек та Н. Епштейн визначають клінічну тривогу як комбінацію фізіологічних, когнітивних та поведінкових симптомів, що виникають у відповідь на суб'єктивно сприйняту небезпеку [40, с. 893]. Автори акцентують на тому, що тривога супроводжується специфічними соматичними проявами, які часто стають хронічними при відсутності належної психологічної корекції. Це підкреслює важливість розрізнення короткочасного емоційного сплеску та патологічного стану, що вимагає втручання фахівця.

Важливим теоретичним аспектом є диференціація епізодичних переживань та стійких рис характеру, що дозволяє глибше зрозуміти психологічну структуру особистості. О. Галієва обґрунтовує розподіл понять, де тривога постає як тимчасова емоційна реакція на конкретну подію, тоді як тривожність – це схильність індивіда сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі [6, с. 35]. Дослідниця вказує на те, що надмірна тривожність може трансформуватися у стійку особистісну рису, яка викривляє об'єктивну оцінку реальності. Таке розмежування є принциповим для діагностики, оскільки дозволяє визначити рівень стабільності емоційного дискомфорту в юнака.

Глибинний аналіз феномену тривожності представлений у працях О. Царькової та С. Радченка, які розглядають її як системне утворення, що включає мотиваційні та ціннісні компоненти. Науковці зазначають, що тривожність часто виконує сигнальну функцію, попереджаючи особистість про можливі перешкоди на шляху до самоактуалізації [35, с. 482]. Водночас, високий рівень тривожності блокує творчий потенціал та призводить до звуження когнітивного горизонту молодого людини. Емоційна напруга стає внутрішнім цензором, що обмежує ініціативність та спонтанність у прийнятті рішень.

На основі опрацьованого теоретичного матеріалу ми пропонуємо власне визначення даної категорії, адаптоване до контексту нашого дослідження. Тривожність у пізній юності – це стійка індивідуально-психологічна властивість, яка проявляється у підвищеній схильності особистості переживати стан емоційного дискомфорту, очікування невдачі та внутрішньої напруги в ситуаціях, що об'єктивно не містять загрози. Це складне утворення інтегрує в собі страх соціального оцінювання, когнітивну невпевненість у власних ресурсах та гіпертрофовану відповідальність за наслідки своїх дій. У нашому розумінні тривожність виступає не лише як емоційний фон, а як специфічний фільтр, крізь який молода людина сприймає ситуацію невизначеності.

Дослідження тривожності як чинника невротизації дозволяє простежити механізми руйнівного впливу емоцій на психічне здоров'я. Ю. Коренева стверджує, що тривала фіксація на тривожних переживаннях веде до дезадаптації та формування невротичних рис особистості [13, с. 104]. Авторка вказує на те, що для молоді пізнього юнацького віку характерна поява екзистенційної тривоги, пов'язаної з втратою сенсу та страхом перед майбутнім. Нездатність впоратися з цим тиском виснажує вольову сферу та знижує загальну працездатність студента.

Окрему увагу в науковій літературі приділено гендерним особливостям прояву тривожних станів у молодіжному середовищі. О. Дробот доводить, що особистісна тривожність в юнацькому віці має специфічне забарвлення у чоловіків та жінок: дівчата частіше демонструють емоційну лабільність, тоді як

юнаки схильні приховувати тривогу за маскою агресії чи байдужості [8, с. 61]. Ці відмінності зумовлені як біологічними факторами, так і соціальними очікуваннями щодо гендерних ролей. Розуміння цих нюансів дозволяє розробляти більш персоналізовані стратегії психологічної підтримки для представників різної статі.

Продовжуючи тему гендеру, Н. Кодацька та П. Терпімова акцентують увагу на тому, що страхи студентів часто мають соціально-орієнтований характер і стосуються переважно сфери досягнень [12, с. 319]. У дівчат вищий рівень тривожності часто корелює з високою емпатією та потребою у схваленні, тоді як у хлопців тривога пов'язана з конкуренцією та статусом. Такі особливості емоційного реагування безпосередньо впливають на те, як молоді люди поведуться в умовах академічного навантаження. Врахування специфіки страхів допомагає вчасно виявляти групи ризику серед студентської молоді.

У період пізньої юності тривожність тісно переплітається із процесом самоідентифікації та оцінкою власного «Я». Ю. Філоненко підкреслює, що цей вік є періодом максимальної чутливості до критики, що робить молоду людину вразливою до зовнішніх впливів [32, с. 89]. Дослідник зауважує, що тривожність може виступати як механізм захисту від усвідомлення власної недосконалості або невідповідності ідеальному образу. Постійна внутрішня напруга заважає формуванню адекватної самооцінки та стійкої впевненості у своїх силах.

Зв'язок між тривожністю та самооцінкою є фундаментальним для розуміння поведінки студентів під час навчання. Н. Берегова та її колеги доводять, що висока тривожність провокує формування заниженої або нестійкої самооцінки, що суттєво гальмує розвиток професійних компетенцій [5, с. 234]. Студенти, які постійно сумніваються у собі, схильні до уникання відповідальності та відмови від складних завдань. Це створює замкнене коло, де невпевненість породжує тривогу, а тривога ще більше підриває віру в успіх.

Сучасні виклики, пов'язані з війною в Україні, стали екзогенним чинником зростання тривожності серед молоді. К. Мельник та Н. Тертична вказують на те, що тривожність у студентів під час війни набуває рис хронічного стресу,

спричиненого реальною загрозою життю та втратою стабільності [19, с. 608]. Війна руйнує звичні життєві плани, змушуючи молодих людей приймати доленосні рішення в умовах критичної напруги. У таких обставинах тривожність стає не просто реакцією, а способом існування в агресивному середовищі.

Тривожність також розглядається як складна соціально-психологічна проблема, що виходить за межі індивідуального переживання. І. Ясточкіна наголошує, що рівень особистісної тривожності відображає стан суспільства та пануючі в ньому настрої невизначеності [39, с. 167]. Соціальний тиск, необхідність швидкого успіху та цифрова прозорість життя створюють додаткове підґрунтя для виникнення тривожних розладів у молоді. Таким чином, тривожність стає своєрідним індикатором труднощів соціалізації в умовах мінливого світу.

Завершуючи огляд чинників, варто зазначити, що тривожність у пізній юності є продуктом взаємодії внутрішніх схильностей та зовнішнього тиску. Відсутність навичок саморегуляції та недостатність соціальної підтримки роблять молоду людину беззахисною перед обличчям життєвих труднощів. Водночас, помірний рівень тривожності може бути мобілізуючим фактором, що спонукає до підготовки та ретельного планування дій. Проте для більшості студентів саме деструктивна тривожність стає головною перешкодою на шляху до продуктивного вибору.

Отже, тривожність у пізній юності постає як явище, що має глибоке коріння в структурі особистості та актуальній життєвій ситуації. Ми з'ясували, що цей стан має чіткі гендерні відмінності, тісно пов'язаний із самооцінкою та суттєво загострюється під впливом екстремальних суспільних подій. Розуміння сутності тривожності дозволяє перейти до вивчення її впливу на процеси прийняття рішень, що є ключовим завданням нашого дослідження. У наступному підрозділі ми проаналізуємо, як саме тривожна особистість функціонує в умовах невизначеності.

1.3. Прийняття рішень в умовах невизначеності: стратегії, критерії ефективності та зв'язок із тривожністю

Процес прийняття рішень в умовах невизначеності є однією з найбільш складних когнітивних задач, з якими стикається особистість у період пізньої юності. Невизначеність передбачає дефіцит інформації про ймовірні наслідки вибору, що створює ситуацію психологічного ризику та вимагає від суб'єкта особливих зусиль для стабілізації внутрішнього стану. У цьому контексті рішення виступає не лише як раціональний акт, а як складний інтегративний процес, де переплітаються когнітивні оцінки, ціннісні пріоритети та емоційні реакції. У межах даного підрозділу ми проаналізуємо механізми здійснення вибору в непередбачуваних обставинах та з'ясуємо, як підвищена тривожність модифікує стратегії поведінки молодих людей.

Фундаментальний внесок у розуміння психології вибору зробив Д. Канеман, який у своїх дослідженнях довів, що людські судження в умовах невизначеності часто базуються на евристиках, а не на суворих логічних розрахунках. Науковець акцентує увагу на існуванні двох систем мислення, де швидка інтуїтивна система часто домінує над повільною аналітичною, особливо в моменти стресу [45, с. 143]. Це призводить до виникнення когнітивних упереджень, які можуть суттєво знижувати об'єктивну ефективність прийнятого рішення. Розуміння цих механізмів дозволяє пояснити, чому молоді люди часто діють імпульсивно або, навпаки, впадають у стан ступору перед складним вибором.

Розвиваючи ці ідеї, А. Тверські та Д. Канеман представили теорію перспектив, яка описує, як люди оцінюють потенційні втрати та здобутки в ситуаціях ризику. Дослідники з'ясували, що особистість схильна сильніше реагувати на загрозу втрати, ніж на можливість еквівалентного прибутку, що зумовлює вибір більш консервативних стратегій [48, с. 302]. У контексті пізньої юності це проявляється у прагненні уникнути невдачі навіть ціною відмови від перспективних можливостей. Така асиметрія сприйняття стає особливо

помітною під впливом емоційного фону, що супроводжує процес оцінювання альтернатив.

Взаємозв'язок між когнітивними процесами та емоційними станами детально проаналізували Р. Лазарус та Д. Аверілл, вказавши на те, що тривога безпосередньо впливає на когнітивну оцінку загрози. Автори стверджують, що емоції виконують роль адаптивних механізмів, які спрямовують увагу на найбільш значущі аспекти ситуації невизначеності [46, с. 250]. Проте надмірна тривожність провокує «звуження» сприйняття, через що індивід перестає помічати альтернативні варіанти вирішення проблеми. Емоційне напруження, таким чином, виступає одночасно і стимулом, і перешкодою для продуктивної інтелектуальної діяльності.

На основі аналізу концепцій вибору ми можемо дати власне визначення поняттю, яке є центральним для нашого дослідження. Прийняття рішень в умовах невизначеності у пізній юності – це суб'єктивно зумовлений процес обрання альтернативи в ситуації багатозначності результатів, що вимагає від молодшої людини інтеграції когнітивного аналізу та емоційної саморегуляції. Цей процес характеризується подоланням внутрішнього опору, зумовленого страхом помилки, та готовністю взяти на себе відповідальність за непередбачувані наслідки в майбутньому. Ефективність такого вибору визначається не лише його об'єктивним результатом, а й збереженням психологічної цілісності особистості в момент здійснення акту волі.

Особливості процесів прийняття рішень сучасною молоддю досліджували В. Артемов та І. Сингаївська, які виокремили специфічні етапи обробки інформації в умовах дефіциту часу та знань [2, с. 155]. Науковці зауважують, що для студентського віку характерне прагнення до мінімізації зусиль при виборі, що часто веде до використання стереотипних стратегій. Важливим фактором тут виступає здатність до прогнозування, яка у тривожних особистостей часто має песимістичне забарвлення. Це створює додаткові бар'єри для впевненого переходу від етапу планування до безпосередньої реалізації задуму.

Проблема вибору у вимірі невизначеності набуває особливого значення, коли мова йде про ціннісне самовизначення. І. Галян підкреслює, що в ситуаціях непередбачуваності вибір стає інструментом самоствердження особистості, де критерієм успіху є відповідність внутрішнім переконанням [7, с. 141]. Дослідник вказує, що толерантність до невизначеності дозволяє юнакам сприймати складність світу як виклик, а не як загрозу. Розвиток такої стійкості є необхідною умовою для формування автономної та зрілої особистості, здатної діяти в умовах змін.

Внутрішня динаміка прийняття рішень також тісно пов'язана із сенсожиттєвими орієнтаціями молоді. Є. Степура доводить, що ціннісно-сміслові чинники виступають стабілізаторами, які дозволяють особистості зберігати орієнтацію в хаотичному середовищі [26]. Якщо рішення узгоджується із глибинними смислами людини, рівень тривожності знижується, а впевненість у правильності обраного шляху зростає. Відсутність чіткої системи цінностей, навпаки, робить процес вибору болісним і тривалим, провокуючи стан постійних сумнівів та вагань.

Сучасна психологія також звертає увагу на розмежування зовнішньої та внутрішньої невизначеності в житті індивіда. О. Зарецька зазначає, що особистість у стані пізньої юності змушена балансувати між соціальними викликами та внутрішніми суперечностями, що подвоює когнітивне навантаження [11, с. 8]. Зовнішня нестабільність часто стає каталізатором внутрішніх криз, змушуючи молоду людину шукати нові опори в собі. Ефективність прийняття рішень у такому контексті залежить від гнучкості психологічних кордонів та здатності до швидкої переоцінки пріоритетів.

Формування конструктивної поведінки в умовах невизначеності вимагає оволодіння специфічними навичками саморегуляції. О. Ткачишина стверджує, що запорукою продуктивного вибору є перехід від стратегій уникання до активного опанування ситуації [30, с. 125]. Це передбачає розвиток здатності витримувати стан невідомості без втрати самоконтролю та працездатності. Студенти, які володіють такими навичками, демонструють вищу успішність та

меншу схильність до деструктивних проявів тривожності в екзаменаційні періоди.

Невизначеність можна розглядати не лише як технічну характеристику ситуації, а й як широку психологічну категорію. О. Хайрулін визначає значеннєво-смісловий горизонт невизначеності як простір можливостей, де особистість здійснює свій проект майбутнього [33, с. 64]. Для юнацького віку цей горизонт є максимально відкритим, що одночасно і надихає, і лякає своєю безмежністю. Психологічна готовність до розширення цього горизонту визначає масштаб цілей, які ставить перед собою молода людина на порозі самостійного життя.

Підсумовуючи аналіз стратегій прийняття рішень, варто зауважити, що в пізній юності цей процес стає мірилом особистісної сили. Здатність діяти впевнено, коли результат не гарантований, свідчить про високий рівень інтеграції інтелектуальних та емоційних ресурсів. Тісний зв'язок із тривожністю робить процес вибору чутливим до будь-яких внутрішніх коливань, що вимагає постійної роботи над зміцненням впевненості. Лише через усвідомлене прийняття ризику молода людина здатна вийти за межі звичних шаблонів та досягти справжньої суб'єктності.

Отже, прийняття рішень в умовах невизначеності є ключовим викликом періоду пізньої юності, що випробовує особистість на стійкість та зрілість. Ми встановили, що тривожність суттєво деформує цей процес, схилиючи індивіда до захисних стратегій та знижуючи когнітивну гнучкість. Теоретичний аналіз першого розділу дозволяє стверджувати, що для успішного життєвого старту молодій людині необхідно не лише розвивати інтелект, а й опановувати методи зниження тривожності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Період пізньої юності визначено як особливий етап онтогенезу, що характеризується завершенням формування ідентичності та необхідністю самостійного життєвого самовизначення. Психологічний зміст цього віку полягає у переході до повної соціальної відповідальності через низку доленосних професійних та особистісних виборів. Ефективність цього переходу безпосередньо залежить від готовності особистості до подолання вікових криз та успішної адаптації в соціумі.

Аналіз феномену тривожності дозволив розкрити його як стійку особистісну властивість, що виявляється у підвищеній схильності сприймати ситуації невизначеності як потенційно загрозливі. З'ясовано, що в юнацькому віці тривожність має специфічні гендерні прояви та тісно корелює з рівнем самооцінки і загальним ментальним здоров'ям. Встановлено, що сучасні екзогенні чинники, зокрема стан війни, суттєво посилюють емоційну напругу та деформують природний розвиток молоді.

Вивчення процесів прийняття рішень підтвердило, що умови невизначеності вимагають від суб'єкта значних когнітивних та емоційних зусиль для вибору оптимальної стратегії поведінки. Виявлено, що високий рівень тривожності виступає деструктивним чинником, який обмежує пошук альтернатив та схиляє індивіда до використання захисних або ірраціональних механізмів. Навпаки, толерантність до невизначеності сприяє формуванню гнучкості та впевненості у власних силах під час здійснення відповідальних кроків.

Отже, теоретичний розгляд проблеми вказує на існування тісного взаємозв'язку між емоційним фоном особистості та продуктивністю її вольових актів у пізній юності. Тривожність визнана складним бар'єром, який заважає об'єктивному аналізу ситуації та посилює страх перед негативними наслідками вибору. Отримані теоретичні висновки створюють надійну основу для подальшого планування емпіричного дослідження особливостей впливу тривожності на діяльність студентів у непередбачуваних обставинах.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРАТЕГІЙ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У СИТУАЦІЯХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В ПІЗНІЙ ЮНОСТІ

2.1. Організація та методи дослідження: вибірка, методики, процедура та статистична обробка

Емпіричне вивчення психологічних особливостей прийняття рішень вимагає чіткої послідовності дій та ретельного підбору діагностичного інструментарію. На початковому етапі ми зосередилися на створенні умов, які б дозволили максимально об'єктивно оцінити внутрішні механізми вибору в молодіжному середовищі. Це передбачало не лише технічну підготовку матеріалів, а й вибудову довірливої атмосфери з кожним із учасників дослідження. Такий підхід забезпечив високу зацікавленість респондентів та щирість їхніх відповідей під час тестування.

Емпірична база нашого дослідження була сформована на основі залучення студентської молоді, яка найбільш активно стикається з проблемою вибору. Для проведення емпіричного дослідження було сформовано вибірку, що складається із 50 осіб студентського віку. До складу групи увійшли 24 хлопці та 26 дівчат віком від 18 до 21 року. Середній вік респондентів становить 19 років.

Вибір саме цього вікового сегмента обумовлений психологічними завданнями періоду пізньої юності, коли самостійність стає життєвою необхідністю. У цьому віці студенти постійно перебувають у ситуації вибору – від щоденних навчальних завдань до визначення професійного вектора розвитку. Вибір студентської молоді обумовлений психологічними особливостями періоду пізньої юності, коли процес прийняття рішень набуває особливої значущості та супроводжується підвищеним рівнем невизначеності. Обрана вибірка дозволяє дослідити особливості зв'язку між емоційним станом та стратегіями прийняття рішень у студентської молоді.

Ключовим орієнтиром нашої роботи стала гіпотеза про те, що підвищений рівень тривожності пов'язаний із менш ефективними стратегіями прийняття

рішень у ситуаціях невизначеності. Ми виходили з припущення, що тривога виступає не просто емоційним фоном, а суттєвим когнітивним фільтром, що викривлює сприйняття реальності. Коли людина перебуває у стані напруження, її здатність до холодного аналізу альтернатив значно звужується. Це призводить до того, що процес вибору перетворюється із творчого акту на спробу просто позбутися дискомфорту.

У межах гіпотези ми передбачаємо, що вищі показники ситуативної та особистісної тривожності асоціюються зі зростанням неадаптивних стратегій, таких як відкладання рішення або перекладання відповідальності. Також ми очікуємо побачити прояви імпульсивності, яка часто виступає захисною реакцією на затяжну невизначеність. Водночас прогнозується, що тривожний стан прямо впливає на зниження частоти використання адаптивних стратегій, заснованих на зваженому аналізі ситуації. Такі припущення дозволяють нам шукати глибокі кореляційні зв'язки між емоційною стабільністю та якістю життя молоді.

Пояснення цієї гіпотези криється в енергетичному ресурсі особистості: тривожна людина витрачає занадто багато сил на боротьбу зі страхом, тому на якісний аналіз фактів ресурсів просто не залишається. Замість того, щоб оцінювати вигоду від рішення, суб'єкт фокусується на мінімізації можливої загрози, навіть якщо вона є уявною. Це створює замкнене коло, де невпевненість породжує помилкові кроки, а вони, своєю чергою, ще більше посилюють внутрішню напругу. Наше завдання полягало в тому, щоб перевірити ці теоретичні конструкції через призму реальних показників вибірки.

Весь процес дослідження був розділений на кілька послідовних етапів для забезпечення наукової достовірності результатів. На першому, підготовчому етапі, здійснювався аналіз наукових джерел та формувався пакет діагностичних методик під визначену мету. Ми прагнули підібрати інструменти так, щоб вони доповнювали один одного та висвітлювали проблему з різних боків.

Другий етап був присвячений безпосередній взаємодії з респондентами та проведенню анкетування. Дослідження відбувалося у груповій формі в першій

половині дня, що дозволило мінімізувати можливий вплив втоми на результати. Кожен студент отримав детальний інструктаж щодо заповнення бланків та був поінформований про конфіденційність отриманої інформації. Під час проведення дослідження фіксувалися не лише письмові відповіді, а й загальні реакції учасників на запитання, пов'язані із ситуаціями стресу та невизначеності.

Третій етап передбачав первинну обробку отриманих даних, їх кодування та внесення до електронних таблиць. На цьому етапі здійснювалася перевірка анкет на наявність пропусків або суперечливих відповідей, які могли вплинути на достовірність результатів. Надалі застосовувалися методи математичної статистики для виявлення закономірностей та статистичної перевірки висунутої гіпотези. Заключний етап організації дослідження полягав у систематизації отриманих результатів, формулюванні висновків та розробці практичних рекомендацій.

Для перевірки висунутої гіпотези нами було сформовано комплексний психодіагностичний інструментарій, що дозволяє всебічно оцінити емоційні та когнітивні аспекти прийняття рішень. Кожна з обраних методик спрямована на виявлення окремих психологічних показників, які у сукупності дають можливість простежити взаємозв'язок між рівнем тривожності та особливостями поведінки в ситуаціях невизначеності. Важливим критерієм добору методик стали їхня надійність, валідність та відповідність віковим особливостям студентської молоді. Такий комплексний підхід забезпечує більш об'єктивну інтерпретацію отриманих результатів.

Першою методикою, використаною у дослідженні, стала Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI), яка є однією з найбільш поширених методик для оцінки рівня тривожності. Вона дозволяє диференціювати два види тривожності: реактивну, як емоційну реакцію на конкретні обставини, та особистісну, як відносно стійку індивідуально-психологічну особливість. Методика містить сорок тверджень, що стосуються емоційного стану людини в поточний момент та її звичного самопочуття. Використання цієї шкали у межах нашого дослідження дозволяє визначити, чи пов'язані особливості прийняття

рішень із ситуативним емоційним напруженням, чи зі стійкими особистісними особливостями (Дод. А).

Процедура обробки результатів за Шкалою тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) передбачає підрахунок балів з урахуванням прямих та зворотних тверджень за чотирибальною системою оцінювання. На основі отриманих результатів досліджувані розподіляються на групи з низьким, середнім або високим рівнем тривожності. Такий розподіл є важливим для подальшого аналізу взаємозв'язку між рівнем тривожності та особливостями прийняття рішень. Використання цієї методики дозволяє дослідити вплив емоційного напруження на когнітивні процеси та поведінкові стратегії студентської молоді.

Наступним інструментом дослідження став Melbourne Decision Making Questionnaire (MDMQ), спрямований на виявлення особливостей прийняття рішень у ситуаціях невизначеності. Методика дозволяє оцінити, наскільки людина схильна до конструктивного аналізу ситуації або використання неадаптивних стратегій поведінки під час вибору. Питання опитувальника охоплюють такі параметри, як пильність, прокрастинація, перекладання відповідальності та гіперпильність. Завдяки цьому формується цілісне уявлення про особливості поведінки студента у ситуаціях дефіциту часу, інформації або емоційного напруження (Дод. Б).

Застосування Melbourne Decision Making Questionnaire (MDMQ) дозволяє оцінити вираженість як адаптивних, так і неадаптивних стратегій прийняття рішень. Кожне твердження оцінюється респондентом відповідно до ступеня його відповідності власній поведінці під час вибору. Отримані результати дають можливість визначити рівень вираженості таких стратегій, як пильність, перекладання відповідальності, прокрастинація та гіперпильність. Високі показники за шкалами прокрастинації, перекладання відповідальності та гіперпильності можуть свідчити про труднощі раціонального аналізу ситуації та схильність до менш адаптивних моделей поведінки під час прийняття складних рішень.

Третім складником психодіагностичного комплексу став Авторський опитувальник ефективності прийняття рішень в умовах невизначеності (ОЕПР-Н). Ця методика була розроблена для оцінки суб'єктивної ефективності прийняття рішень та особливостей поведінки особистості в ситуаціях із непередбачуваним результатом. Опитувальник містить дев'ятнадцять тверджень, які об'єднані у чотири шкали: конструктивність, уникання, післярішеннява напруга та поспішність. Використання цього інструменту дозволяє інтегрувати емоційні показники з особливостями поведінкових реакцій під час здійснення вибору (Дод. В).

Особлива цінність Авторського опитувальника ефективності прийняття рішень в умовах невизначеності (ОЕПР-Н) полягає у можливості дослідити суб'єктивне переживання процесу прийняття рішень. Методика дозволяє оцінити, наскільки часто студенти відчувають сумніви, емоційне напруження або жаль після здійснення вибору. Шкали конструктивності та уникання допомагають виявити особливості поведінки респондентів у ситуаціях невизначеності та їхню здатність зберігати активність і послідовність дій за умов обмеженої інформації. Таким чином, використання ОЕПР-Н доповнює результати інших методик та дозволяє сформувати більш цілісне уявлення про особливості прийняття рішень студентською молоддю.

Отже, обрана вибірка у кількості 50 студентів та використаний комплекс психодіагностичних методик відповідають меті дослідження. Гіпотеза про взаємозв'язок тривожності та особливостей прийняття рішень перевірятиметься шляхом зіставлення результатів Шкали тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI), Melbourne Decision Making Questionnaire (MDMQ) та Авторського опитувальника ефективності прийняття рішень в умовах невизначеності (ОЕПР-Н). Таке поєднання інструментів дозволяє комплексно дослідити взаємозв'язок між емоційним станом особистості та стратегіями поведінки в ситуаціях вибору. Надійність отриманих результатів забезпечуватиметься подальшою статистичною обробкою даних та їхньою якісною інтерпретацією.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Етап аналізу результатів розпочинається з висвітлення особливостей емоційної сфери досліджуваних, яка виступає внутрішнім фоном для будь-якої інтелектуальної діяльності. Ми зосередили увагу на виявленні базових показників напруження, що дозволяє зрозуміти динаміку психічних станів студентів у контексті їхнього повсякденного життя. Отримані кількісні дані дають змогу не лише описати загальну картину у вибірці, а й диференціювати респондентів за ступенем стійкості до стресових чинників. Такий підхід створює необхідне підґрунтя для подальшого вивчення складніших поведінкових актів, зокрема процесу вибору в умовах невизначеності.

Першочерговим завданням стало вивчення показників за методикою Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI), результати якої представлені у табл. 1.

Таблиця 1

Результати дослідження рівнів тривожності за Шкалою тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) (N=50)

Показники тривожності	М	SD	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Реактивна тривожність	38,4	7,2	18% (n=9)	56% (n=28)	26% (n=13)
Особистісна тривожність	44,2	6,8	12% (n=6)	48% (n=24)	40% (n=20)

Аналіз даних (табл. 1), отриманих за допомогою Шкали тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI), свідчить про домінування середніх та високих показників у досліджуваній групі студентів. Середнє значення реактивної тривожності становить 38,4 бала, що відповідає нормативному рівню емоційного реагування на поточні події навчального процесу. Водночас показник особистісної тривожності є помітно вищим (44,2 бала), що вказує на схильність молоді сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно загрозливі. Така розбіжність підкреслює, що для більшості студентів внутрішнє напруження є

стабільною характеристикою особистості, а не лише тимчасовою реакцією на зовнішні подразники.

Розглядаючи розподіл за рівнями, ми помітили, що низький рівень реактивної тривожності виявили лише 18% опитаних респондентів, що становить 9 осіб із загальної вибірки. Ці студенти характеризуються емоційним спокоєм, впевненістю у власних силах та здатністю зберігати рівновагу навіть у складних обставинах. Для них ситуація невизначеності не стає джерелом стресу, а сприймається радше як звичайна робоча задача, що потребує послідовного вирішення. Такий стан дозволяє їм максимально ефективно використовувати свої когнітивні ресурси без зайвих енергетичних витрат на боротьбу з внутрішнім хвилюванням.

Більшість вибірки, а саме 56% (28 осіб), продемонстрували середній рівень реактивної тривожності, що є цілком адекватним показником для студентського віку. Ця категорія молоді здатна мобілізуватися у відповідальні моменти, відчуючи помірне хвилювання, яке стимулює їх до активної діяльності, а не паралізує її. Вони відчують певний суб'єктивний дискомфорт у ситуаціях невизначеності, проте цей стан не заважає їм здійснювати логічні операції та зважувати доступні альтернативи. Можна стверджувати, що для цих респондентів тривога виконує адаптивну функцію, виступаючи своєчасним сигналом до підвищення когнітивної пильності.

Високий рівень реактивної тривожності, зафіксований у 26% студентів (13 осіб), свідчить про стан вираженого психоемоційного напруження на момент проведення дослідження. Такі особи відчують гостру нервозність, неспокій та тривогу, що супроводжується значними труднощами у зосередженні уваги на об'єктивних фактах. У стані сильного хвилювання вони часто втрачають здатність до системного аналізу ситуації, фокусуючись лише на суб'єктивних переживаннях можливої невдачі. Це створює серйозні перешкоди для продуктивної діяльності, особливо коли умови вимагають швидкої адаптації до раптових змін у середовищі.

Ще більш виразна картина спостерігається при аналізі особистісної тривожності за Шкалою тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI), де високий рівень діагностовано у 40% вибірки (20 осіб). Це означає, що значна частина студентів має стійку індивідуальну схильність до частого інтенсивного переживання тривоги незалежно від наявності реальної загрози. Такі особистості часто почуваються пригніченими, швидко виснажуються і схильні значно перебільшувати складність життєвих завдань, що постають перед ними. Стабільність цього стану свідчить про глибоку вкоріненість тривожних очікувань у загальній структурі їхнього світосприйняття та базової самооцінки.

Середній рівень особистісної тривожності, виявлений у 48% респондентів (24 особи), вказує на наявність певного внутрішнього балансу, який, проте, є досить вразливим. Ці студенти зазвичай почуваються врівноваженими, але під впливом тривалих труднощів можуть легко переходити у стан підвищеного та затяжного занепокоєння. Їхня емоційна сфера є досить пластичною, що дозволяє їм адаптуватися до мінливих умов, але водночас вимагає додаткової підтримки. Для них характерне поєднання відносної впевненості у знайомих ситуаціях із вираженою обережністю та очікуванням підступу у всьому новому.

Лише 12% учасників дослідження (6 осіб) мають низьку особистісну тривожність, що виділяє їх як найбільш емоційно стабільну групу серед усіх опитаних однолітків. Такі особистості вкрай рідко відчують напруження через дрібниці та зовсім не схильні до тривалих роздумів про можливі негативні наслідки своїх дій. Їхня внутрішня стійкість забезпечує високий рівень загальної стресорезистентності, що є ключовим фактором успіху в напруженому академічному житті. Вони сприймають навколишній світ як безпечне середовище, де будь-яку проблему можна розв'язати шляхом раціонального аналізу та планування.

Аналізуючи стандартне відхилення (SD), яке для обох показників коливається в межах 6,8–7,2 бала, можна зробити висновок про помірну варіативність ознаки у вибірці. Це свідчить про те, що група студентів є відносно однорідною за своїми емоційними характеристиками, хоча і містить виражені

полюси психологічної стійкості. Високі показники особистісної тривожності на фоні середньої реактивної можуть вказувати на те, що студенти навчилися успішно компенсувати внутрішню тривожність. Проте цей компенсаторний механізм потребує постійної напруги волевих сил, що згодом може негативно позначитися на якості прийнятих ними рішень.

Завершуючи інтерпретацію за методикою Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI), варто наголосити на загальній тенденції до підвищеного емоційного фону у сучасних студентів. Отримані результати чітко підтверджують, що стан тривоги є невід’ємним супутником юнацького віку, пов’язаного з інтенсивним пошуком свого місця у соціумі. Висока частка осіб із хронічним внутрішнім напруженням створює передумови для подальшого аналізу того, як саме ці особливості трансформуються у стратегії вибору.

Наступним кроком нашого дослідження став аналіз стратегій, які використовують студенти безпосередньо в процесі здійснення вибору. За допомогою методики Melbourne Decision Making Questionnaire (MDMQ) ми змогли оцінити не лише раціональні підходи, а й деструктивні тенденції, що виникають у ситуаціях інтелектуальної напруги. Отримані результати дозволяють глибше зрозуміти когнітивний стиль респондентів та виявити найбільш характерні для них способи подолання невизначеності.

Кількісні показники за всіма шкалами опитувальника систематизовані та представлені у табл. 2.

Середні показники та розподіл рівнів вираженості стилів прийняття рішень за методикою Melbourne Decision Making Questionnaire (MDMQ) (N=50)

Стили прийняття рішень	M	SD	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Пильність (Vigilance)	11,3	2,8	50% (n=25)	22% (n=11)	28% (n=14)
Уникнення (Avoidance)	12,5	3,1	38% (n=19)	36% (n=18)	26% (n=13)
Прокрастинція (Procrastination)	10,6	2,6	38% (n=19)	36% (n=18)	26% (n=13)
Гіперпильність (Hypervigilance)	10,5	2,7	38% (n=19)	40% (n=20)	22% (n=11)

Аналіз результатів за шкалою «Пильність» (табл. 2) показав, що 28% студентів (14 осіб) мають високий рівень конструктивної стратегії прийняття рішень. Ці респонденти демонструють здатність ретельно збирати необхідну інформацію та прискіпливо аналізувати всі наявні альтернативи перед тим, як зробити остаточний крок. Для них характерне прагнення мінімізувати ризики через логічне обґрунтування своїх дій, що є найбільш адаптивною формою поведінки в умовах невизначеності. У 50% вибірки (25 осіб) зафіксовано нижчий рівень пильності порівняно з іншими групами, що може свідчити про менш виражену схильність до детального аналізу ситуації перед прийняттям рішення.

Результати за шкалою «Уникнення» свідчать про помірну схильність частини студентів уникати особистої відповідальності за прийняті рішення. Високий рівень цієї стратегії виявлено у 26% респондентів (13 осіб), які схильні перекладати відповідальність на інших людей або зовнішні обставини. Такі студенти схильні відкладати прийняття важливих рішень на потім або намагаються перекласти відповідальність за результат на інших людей чи обставини. Подібна стратегія часто виступає захисним механізмом, який

дозволяє тимчасово знизити емоційний дискомфорт від зіткнення з невідомістю. Проте в довгостроковій перспективі уникнення лише накопичує проблеми, роблячи майбутній вибір ще складнішим і болючішим для особистості.

Аналіз шкали «Прокрастинація» показав, що 26% досліджуваних (13 осіб) мають виражену тенденцію до відкладання прийняття рішень. Такі респонденти часто уникають швидкого вибору, відкладають вирішення проблемних ситуацій та очікують більш сприятливих умов для дії. Подібна поведінка може бути пов'язана зі страхом помилки та невпевненістю у правильності власних рішень. Водночас у 38% студентів (19 осіб) зафіксовано низький рівень прокрастинації, що свідчить про їхню здатність діяти більш рішуче та своєчасно.

Шкала «Гіперпильність» продемонструвала, що 22% опитаних (11 осіб) мають високий рівень емоційного напруження у ситуаціях вибору. Для таких студентів характерне прагнення якнайшвидше позбутися стану невизначеності через поспішне та емоційно забарвлене прийняття рішень. У стані психологічного тиску вони можуть демонструвати імпульсивність та труднощі з раціональним аналізом альтернатив. Найбільша частина вибірки (40%, 20 осіб) має середній рівень гіперпильності, що вказує на помірну емоційну чутливість до ситуацій невизначеності.

Порівняльний аналіз середніх значень (M) виявив, що найбільші показники припадають на шкали «Перекладання відповідальності» (12,5) та «Пильність» (11,3). Це свідчить про подвійність поведінкових стратегій студентів: з одного боку, певна частина респондентів прагне до раціонального аналізу ситуацій, а з іншого — значна група молоді демонструє схильність уникати особистої відповідальності за наслідки своїх рішень. Значення стандартного відхилення (SD у межах 2,6–3,1) вказують на середню варіативність даних і відносну неоднорідність вибірки у контексті стилів прийняття рішень.

Зв'язок між стратегіями свідчить про те, що студенти, які схильні до пильності, зазвичай мають нижчі показники за шкалою прокрастинація та уникнення, хоча цей зв'язок не є абсолютним. Це свідчить про те, що раціональний підхід до прийняття рішень асоціюється з більшою готовністю

взяти відповідальність за власні дії. У той же час, окрема група респондентів, навіть за наявності високого рівня уважності, демонструє ознаки гіперпильності, які виражаються у значному емоційному напруженні в умовах невизначеності. Таким чином, ефективність прийняття рішень у період пізньої юності залежить не лише від когнітивної здатності аналізувати ситуацію, але й від рівня емоційної саморегуляції особистості.

Загалом результати за методикою Melbourne Decision Making Questionnaire (MDMQ) свідчать про те, що значна частина студентської молоді відчуває труднощі у ситуаціях невизначеності та демонструє схильність до неадаптивних стратегій поведінки. Найбільш поширеними проявами є уникнення відповідальності, прокрастинація та емоційне напруження під час вибору. Водночас частина респондентів демонструє сформовані навички конструктивного аналізу ситуації, що проявляється у високому рівні пильності. Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку між рівнем тривожності та особливостями прийняття рішень у період пізньої юності.

Наступним етапом первинного аналізу даних стало вивчення суб'єктивної оцінки успішності вибору за допомогою нашого Авторського опитувальника ефективності прийняття рішень в умовах невизначеності (ОЕПР-Н). Цей інструмент дозволив нам інтегрувати попередні знання про емоційний стан та стратегії респондентів у цілісний показник результативності їхньої вольової активності. Оцінка ефективності через призму конструктивності, уникання та емоційних наслідків вибору дає змогу побачити реальну ціну, яку платить молода людина за прийняте рішення в нестабільному середовищі. Отримані кількісні характеристики за всіма шкалами методики, включаючи заходи центральної тенденції та варіативності, представлені у табл. 3.

Таблиця 3

**Статистичні показники ефективності прийняття рішень за Авторським
опитувальником ефективності прийняття рішень в умовах невизначеності
(ОЕПР-Н) (N=50)**

Шкали опитувальника	М	SD	Min	Max
Конструктивність	22,4	4,2	12	34
Уникання	13,2	3,1	6	19
Післярішеннява напруга	14,8	3,6	7	20
Поспішність	10,4	2,8	4	15

Аналіз шкали «Конструктивність» (табл. 3) демонструє середнє значення на рівні 22,4 бала при максимальному можливому показнику 35. Такі цифри свідчать про те, що студенти лише частково використовують свій потенціал для раціонального структурування вибору в умовах дефіциту інформації. Значний розрив між мінімальним (12) та максимальним (34) значеннями вказує на суттєву індивідуальну диференціацію у здатності брати відповідальність на себе. Більшість респондентів відчують потребу в додаткових опорах, оскільки їхня впевненість у обґрунтованості власних кроків залишається на помірному рівні.

Показники за шкалою «Уникання» мають середнє значення 13,2, що відображає стійку тенденцію до відкладання рішень через страх помилки. Оскільки шкала містить чотири твердження, середній бал на одне питання перевищує позначку «три», що вказує на регулярне використання захисних механізмів. Студенти часто намагаються дочекатися появи «ідеального» варіанту, що призводить до затягування процесу та втрати сприятливих можливостей. Стандартне відхилення (SD=3,1) підтверджує, що стратегія уникання є досить поширеною і стабільною формою поведінки для більшої частини досліджуваної вибірки.

Шкала «Післярішеннява напруга» виявилася найбільш вираженою у відносному значенні, досягаючи середнього показника 14,8 бала. Це свідчить про те, що етап завершення ситуації вибору є найбільш енерговитратним та емоційно

навантаженим для молодих людей. Студенти схильні довго прокручувати альтернативні сценарії та відчувати жаль, що суттєво знижує їхню задоволеність результатами власної діяльності. Навіть успішний вибір не приносить емоційного заспокоєння, а перетворюється на джерело нових тривожних роздумів про правильність вчиненого кроку.

Середній показник за шкалою «Поспішність» становить 10,4 бала, що вказує на наявність імпульсивних тенденцій у структурі прийняття рішень. Деякі респонденти використовують швидкість вибору як інструмент для негайного зниження внутрішнього дискомфорту, що виникає через стан невідомості. Хоча цей показник нижчий за рівень конструктивності, він все ж виступає вагомим чинником, що знижує якість інтелектуального аналізу ситуації. Поспішність у цьому контексті є не ознакою швидкості мислення, а радше способом втечі від емоційної напруги, яку породжує невизначеність.

Порівняльний аналіз отриманих значень дозволяє стверджувати, що сумарна вираженість неадаптивних компонентів ефективності (уникання та напруги) створює серйозну протизавагу конструктивному компоненту. Висока варіативність показників свідчить про те, що ефективність прийняття рішень у період пізньої юності є динамічною структурою, яка ще не набула остаточної стабільності. Ми бачимо, що здатність діяти в умовах дефіциту інформації часто обмежується суб'єктивною ціною емоційного виснаження. Отримані статистичні дані підкреслюють необхідність вивчення внутрішніх чинників, які могли б підтримати конструктивність та знизити рівень напруги.

Особливий інтерес викликає той факт, що навіть за відносно високих балів конструктивності, показники післярішєннєвої напруги залишаються вагомими. Це підтверджує нашу тезу про те, що технічне вміння обрати варіант не гарантує психологічного прийняття наслідків цього вибору. Студенти, попри високий інтелектуальний рівень, все одно залишаються вразливими до сумнівів та тривалого хвилювання після завершення активної фази дії. Такі результати вказують на розрив між когнітивною вправністю та емоційною зрілістю особистості в ситуаціях, де майбутнє не є чітко визначеним.

Загалом, аналіз за Авторським опитувальником ефективності прийняття рішень в умовах невизначеності (ОЕПР-Н) дозволив отримати об'єктивну кількісну оцінку успішності вибору. Ми виявили, що конструктивна поведінка вимагає від студента значних вольових зусиль, оскільки вона постійно конкурує з бажанням уникнути відповідальності. Ці дані є ключовими для розуміння того, як молода людина адаптується до вимог дорослого життя в сучасному мінливому світі.

Отримані результати за трьома методиками дозволили нам описати загальну картину емоційних станів, стратегій та суб'єктивної ефективності вибору у студентській вибірці. Проте для глибокого розуміння психологічних механізмів цього процесу та підтвердження висунутої гіпотези необхідно встановити наявність та характер статистичних зв'язків між абсолютно всіма визначеними змінними. Перехід до аналізу кореляцій дасть змогу з'ясувати, чи справді рівень внутрішнього напруження детермінує вибір тих чи інших моделей поведінки в умовах невідомості.

Для перевірки гіпотези нами було обрано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s), що є найбільш обґрунтованим для даного дослідження. Вибір цього методу обумовлений тим, що він є непараметричним і не потребує обов'язкового нормального розподілу ознак, що часто зустрічається у психологічних вибірках обсягом 50 осіб. Коефіцієнт Спірмена дозволяє надійно виявити ієрархічні зв'язки між тривожністю, стилями прийняття рішень та їхньою якістю. Результати проведеного статистичного аналізу, що охоплюють усі шкали використовуваних методик, представлені в узагальнюючій табл. 4.

Матриця інтеркореляційних зв'язків між показниками тривожності (STAI), стратегій (MDMQ) та ефективності (ОЕПР-Н) (N=50)

Шкали методик	РТ (STAI)	ОТ (STAI)	Пильність (MDMQ)	Уникнення (MDMQ)	Гіперпильність (MDMQ)	Прокрастинація (MDMQ)
Конструктивність (ОЕПР-Н)	-0,61**	-0,67**	0,74**	-0,58**	-0,54**	-0,57**
Уникання (ОЕПР-Н)	0,52**	0,59**	-0,49**	0,81**	0,68**	0,57**
Післяріш. напруга (ОЕПР-Н)	0,66**	0,72**	-0,42*	0,61**	0,56**	0,83**
Поспішність (ОЕПР-Н)	0,47**	0,52**	-0,45**	0,53**	0,86**	0,64*

*Примітка: РТ — реактивна тривожність; ОТ — особистісна тривожність; ** — $p \leq 0,01$.*

Аналіз матриці кореляцій (табл. 4) підтверджує наявність статистично значущих зв'язків між показниками тривожності за Шкалою тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI), стратегіями прийняття рішень за методикою Melbourne Decision Making Questionnaire (MDMQ) та показниками авторського опитувальника ОЕПР-Н. Зокрема, виявлено зворотний зв'язок між особистісною тривожністю та конструктивністю (-0,67), що може свідчити про зниження здатності до послідовного та раціонального аналізу ситуації в умовах підвищеного емоційного напруження. Студенти з вищими показниками тривожності частіше демонструють труднощі у впевненому прийнятті рішень та схильність до сумнівів щодо правильності власного вибору.

Прямі кореляційні зв'язки між показниками тривожності та шкалою «Післярішєннєва напруга» за ОЕПР-Н (0,66 та 0,72) свідчать про те, що підвищений рівень тривоги може супроводжуватися тривалими переживаннями після здійснення вибору. Такі респонденти частіше повертаються до аналізу альтернативних варіантів та демонструють схильність до повторного осмислення прийнятого рішення. Це вказує на те, що емоційне напруження може впливати не лише на процес вибору, а й на суб'єктивне ставлення до його результатів.

Окрему увагу привертають взаємозв'язки між показниками MDMQ та шкалами авторського опитувальника. Високий рівень кореляції між «Пильністю» та «Конструктивністю» (0,74) підтверджує, що здатність до раціонального аналізу ситуації та уважного оцінювання альтернатив пов'язана з більш конструктивним підходом до прийняття рішень. Водночас виявлено прямі зв'язки між «Перекладанням відповідальності» та шкалою «Уникання» (0,81), що може свідчити про схильність частини студентів уникати самостійного прийняття рішень у ситуаціях невизначеності.

Показники за шкалою «Гіперпильність» MDMQ також демонструють прямі зв'язки з «Післярішєннєвою напругою» (0,83), що вказує на взаємозв'язок між емоційною напруженістю під час вибору та подальшими сумнівами після прийняття рішення. Крім того, виявлено достатньо високий зв'язок між «Прокрастинацією» та шкалою «Поспішність» (0,86). Це може свідчити про суперечливість поведінкових реакцій у ситуаціях невизначеності, коли відкладання рішення поєднується з тенденцією до імпульсивного вибору під впливом емоційного дискомфорту.

Отримані результати загалом підтверджують емпіричну гіпотезу дослідження про наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності та особливостями прийняття рішень у ситуаціях невизначеності. Підвищений рівень тривожності пов'язаний зі зростанням показників уникання, післярішєннєвої напруги, прокрастинації та перекладання відповідальності, тоді як нижчий рівень тривожності асоціюється з більш вираженою пильністю та

конструктивністю. Це дозволяє припустити, що емоційний стан особистості є важливим чинником, який впливає на характер поведінки у ситуаціях вибору в період пізньої юності.

Отже, проведений кореляційний аналіз дозволив встановити взаємозв'язок між показниками тривожності, стратегіями прийняття рішень та суб'єктивною оцінкою ефективності вибору. Отримані результати свідчать про те, що підвищений рівень емоційного напруження може ускладнювати процес прийняття рішень та сприяти використанню менш адаптивних поведінкових стратегій у ситуаціях невизначеності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Емпіричну базу дослідження склали 50 студентів віком від 18 до 21 року, серед яких 24 хлопці та 26 дівчат. Психодіагностичний комплекс містив Шкалу тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI), Melbourne Decision Making Questionnaire (MDMQ) та авторський опитувальник ефективності прийняття рішень в умовах невизначеності (ОЕПР-Н). Гіпотеза дослідження ґрунтувалася на припущенні про наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності та особливостями прийняття рішень у ситуаціях невизначеності. Використаний методичний інструментарій дозволив комплексно дослідити взаємозв'язок емоційних станів, поведінкових стратегій та суб'єктивної оцінки ефективності вибору у період пізньої юності.

У ході дослідження було проведено кількісний та якісний аналіз результатів за всіма трьома методиками. Отримані дані засвідчили переважання середнього та підвищеного рівнів реактивної й особистісної тривожності у частини студентської молоді. Аналіз результатів за методикою MDMQ показав наявність як конструктивних, так і неадаптивних стратегій прийняття рішень, серед яких найбільш вираженими виявилися прокрастинація, перекладання відповідальності та гіперпильність. Для статистичної перевірки гіпотези було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s), що дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між показниками тривожності, особливостями прийняття рішень та шкалами авторського опитувальника ОЕПР-Н.

Результати кореляційного аналізу свідчать про те, що підвищений рівень тривожності пов'язаний зі зростанням показників уникання, післярішєнневої напруги, прокрастинації та перекладання відповідальності. Водночас нижчі показники тривожності асоціюються з більш вираженою пильністю та конструктивністю прийняття рішень. Отримані результати загалом підтверджують висунуту гіпотезу про взаємозв'язок емоційного стану особистості та особливостей поведінки у ситуаціях вибору.

Отже, результати дослідження дають підстави розглядати тривожність як один із важливих психологічних чинників, що впливає на процес прийняття рішень у ситуаціях невизначеності. Виявлено, що підвищене емоційне напруження може супроводжуватися труднощами у раціональному аналізі ситуації, схильністю до відкладання рішень та сумнівами щодо правильності власного вибору. Отримані результати можуть бути використані як теоретична та практична основа для розробки програм психологічної підтримки студентської молоді, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції та більш конструктивних стратегій прийняття рішень.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У СИТУАЦІЯХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ДЛЯ МОЛОДІ З ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ

3.1. Мета, завдання та принципи програми

Розробка програми психологічної корекції «Свідомий вибір: стратегії впевненості» обумовлена результатами емпіричного дослідження, які свідчать про взаємозв'язок між рівнем тривожності та особливостями прийняття рішень у ситуаціях невизначеності. Встановлені кореляційні зв'язки між особистісною тривожністю, прокрастинацією, перекладанням відповідальності, гіперпильністю та показниками післярішєннєвої напруги вказують на необхідність створення цілісного інструментарію психологічної підтримки студентської молоді. Даний етап роботи спрямований на перенесення теоретичних висновків у практичну площину шляхом формування більш адаптивних моделей поведінки в умовах невизначеності. Програма розглядається як засіб психологічної підтримки та розвитку навичок емоційної саморегуляції студентів, що дозволяє зменшити емоційне напруження та труднощі, пов'язані з процесом прийняття рішень. (Дод. Є).

Метою програми є зниження рівня ситуативної тривожності та розвиток конструктивних стратегій прийняття рішень у студентів пізнього юнацького віку в умовах невизначеності. Досягнення цієї мети передбачає трансформацію ставлення особистості до ситуації невідомості, перетворюючи її із загрози на простір для розвитку та самореалізації. Програма фокусується на посиленні внутрішнього локусу контролю, що дозволяє респондентам почуватися суб'єктами власного вибору, а не заручниками обставин. Кінцевим результатом має стати підвищення загальної психологічної стійкості студента до викликів сучасного динамічного середовища.

Для досягнення поставленої мети було сформульовано низку завдань, першим із яких є підвищення рівня психологічної грамотності учасників щодо природи тривоги та її впливу на вибір. Важливо навчити студентів

ідентифікувати власні емоційні стани та розуміти, як саме тривожність викривлює процес оцінки альтернатив. Друге завдання полягає у формуванні навичок емоційної саморегуляції, що дозволяє знижувати напругу безпосередньо в момент прийняття відповідального рішення. Третє завдання спрямоване на опанування когнітивних технік аналізу інформації, які допомагають структурувати невизначену ситуацію та виділяти пріоритетні варіанти.

Четверте завдання програми охоплює роботу з післярішеннявою напругою, а саме – розвиток здатності приймати результати вибору без надмірних сумнівів та жалю. Це передбачає навчання технікам рефлексії та подолання румінацій, які часто виникають у тривожних студентів після завершення дії. П'яте завдання полягає в оптимізації стилів прийняття рішень через зниження проявів прокрастинації, уникання та деструктивної поспішності. Нарешті, шосте завдання фокусується на зміцненні впевненості у власній компетентності та формуванні позитивного досвіду успішного вибору в складних умовах (Дод. Є).

Методологічним фундаментом програми виступає принцип системності, який передбачає одночасну роботу з когнітивною, емоційною та поведінковою сферами особистості. Ми розглядаємо прийняття рішення не як ізольований акт мислення, а як складний процес, глибоко вкорінений у загальну структуру особистісних характеристик. Зміна лише однієї компоненти, наприклад, вивчення технік аналізу, без роботи над тривожністю не дасть стійкого корекційного ефекту. Системний підхід забезпечує цілісність впливу, де кожен крок програми логічно доповнює попередній, створюючи надійну опору для студента.

Принцип етапності корекційного впливу дозволяє поступово нарощувати складність завдань, забезпечуючи м'яку адаптацію учасників до нових моделей поведінки. Починаючи з усвідомлення проблеми та ознайомлення з базовими поняттями, програма веде студента до глибокого тренінгу вольових зусиль. Кожне заняття є логічним містком до наступного, де здобуті знання відразу

застосовуються на практиці в безпечному середовищі групи. Такий підхід мінімізує опір до змін та дозволяє тривожним особистостям поступово розширювати свою «зону комфорту» в ситуаціях вибору.

Важливе місце займає принцип суб'єктності, згідно з яким учасник програми є активним творцем свого досвіду, а не об'єктом маніпуляцій. Тренер не дає готових «правильних» рішень, а створює умови для самостійного відкриття студентом найбільш ефективних для нього стратегій. Це принципово важливо для подолання стратегії «перекладання відповідальності», яку ми виявили під час емпіричного дослідження у тривожних студентів. Власна активність учасника стає головним чинником подолання безпорадності та зростання впевненості у власних силах (Дод. Є).

Принцип безпеки та конфіденційності є критично значущим при роботі з підвищеною тривожністю, оскільки відчуття захищеності є базовою потребою таких учасників. Створення атмосфери безоціночного прийняття дозволяє студентам відкрито обговорювати свої страхи та невдачі, не боячись критики з боку однолітків. Взаємна підтримка в групі стає потужним ресурсом, який допомагає знизити соціальну тривожність та страх перед помилкою.

Принцип практичної спрямованості гарантує, що всі отримані знання та навички можуть бути негайно інтегровані в повсякденне життя студента. Ми орієнтуємо учасників на роботу з їхніми реальними життєвими ситуаціями, навчальними викликами та планами на професійне майбутнє. Програма не обмежена стінами аудиторії; вона стимулює перенесення нових стратегій у реальні умови соціальної взаємодії.

Особлива увага в програмі приділяється роботі з когнітивними установками, що реалізується через принцип наукової обґрунтованості. Використання перевірених методів когнітивно-поведінкової терапії дозволяє ефективно боротися з ірраціональними переконаннями про «єдино правильний вибір». Учасники вчаться критично оцінювати власні автоматичні думки, які провокують тривогу та гальмують процес активної дії.

Принцип гнучкості програми дозволяє тренеру адаптувати зміст занять під специфічні потреби конкретної групи, враховуючи динаміку її розвитку. Попри чітку структуру, програма залишає простір для обговорення найбільш актуальних для студентів тем, що виникають «тут і зараз». Це особливо важливо при роботі з тривожністю, оскільки неочікувані зовнішні події можуть суттєво впливати на емоційний стан учасників. Гнучкість забезпечує живий контакт та високу залученість групи, роблячи процес навчання максимально персоналізованим (Дод. Є).

Зміст програми базується на інтеграції теорії прийняття рішень та психології емоцій, що дозволяє розкрити багатогранність явища невизначеності. Ми розглядаємо невизначеність не як відсутність інформації, а як ситуацію множинності смислів, де вибір є актом самовизначення. Програма навчає студентів бачити за складністю вибору можливість для прояву своєї індивідуальності та творчості. Таке переосмислення ситуації є ключовим моментом у подоланні пасивного уникання та переходу до проактивної життєвої позиції.

Розвиток адаптивних стратегій за методикою MDMQ (пильність) здійснюється через спеціальні вправи на розширення когнітивного горизонту. Учасники практикуються у пошуку альтернатив, ранжуванні цілей та прогнозуванні наслідків кожного можливого кроку. Важливо, щоб процес аналізу не перетворювався на нескінченне обдумування, тому програма містить техніки обмеження часу на підготовку до вибору. Навчання балансу між швидкістю та якістю аналізу є одним із пріоритетних завдань для підвищення конструктивності рішень (Дод. Ж).

Для боротьби з післярішеннявою напругою в програмі використовуються методики емоційного завершення ситуації. Студенти вчаться приймати той факт, що будь-яке рішення має свою ціну та неминучі обмеження, що звільняє їх від перфекціонізму. Ми формуємо навичку конструктивного ставлення до можливих помилок як до цінного досвіду, а не як до катастрофи. Це дозволяє

суттєво знизити рівень жалю та сумнівів, які, за нашими даними, є основними джерелами стресу після вибору.

Ефективність програми оцінюється через суб'єктивні звіти учасників, динаміку рівнів тривожності та зміну профілів стратегій прийняття рішень. Ми передбачаємо проведення вхідної та вихідної діагностики, що дозволить математично підтвердити успішність проведеної роботи. Важливим критерієм є також зміна емоційного стану під час групової взаємодії та зростання активності в рольових іграх. Програма побудована так, щоб кожен учасник зміг відчувати реальний прогрес у вмінні справлятися з невідомістю.

Розроблена нами програма «Свідомий вибір: стратегії впевненості» є комплексною відповіддю на виявлені психологічні труднощі студентів. Вона поєднує в собі чітку структуру завдань, гуманістичні принципи роботи та науково перевірені методики впливу. Реалізація цієї програми дозволяє не лише розв'язати актуальні проблеми з вибором, а й закласти підвалини для майбутньої професійної успішності. Кожен елемент програми – від мети до принципів – спрямований на те, щоб перетворити тривожного студента на впевненого суб'єкта власного життя (Дод. Є).

Отже, нами представлено концептуальний зміст програми, яка виступає логічним завершенням нашого дослідження. Ми визначили мету як гармонізацію емоційного стану та когнітивної діяльності, а завдання – як покроковий шлях до цієї гармонії. Сформульовані принципи забезпечують етичність та ефективність психологічного втручання, гарантуючи стійкість отриманих результатів. У наступному підрозділі ми розглянемо структуру занять та змістовне наповнення кожного етапу реалізації програми.

3.2. Структура програми та зміст занять, критерії оцінювання ефективності

Практична реалізація програми «Свідомий вибір: стратегії впевненості» побудована як послідовний процес трансформації особистісного ставлення до ситуацій невідомості (Дод. Є). Кожне заняття має чітку внутрішню структуру, що включає вступну частину для налаштування на роботу, основний блок для відпрацювання навичок та завершальну рефлексію. Програма розроблена з урахуванням групової динаміки, де перші етапи спрямовані на створення безпечного простору, а наступні – на активну корекцію тривожних станів. Такий підхід забезпечує не лише засвоєння теоретичних знань, а й глибоке проживання нового досвіду прийняття рішень у колі однодумців.

Заняття 1. Вступ. Знайомство з «невизначеністю». Перша зустріч присвячена встановленню контакту між учасниками та формуванню спільного розуміння феномену вибору в сучасному світі. Вправа «Очікування» дозволяє кожному студенту вербалізувати свої побоювання та цілі, що допомагає тренеру адаптувати подальший темп роботи. Під час шерингу «Мій найбільший вибір» учасники усвідомлюють універсальність труднощів, з якими вони стикаються, що суттєво знижує рівень початкової соціальної напруги. Міні-лекція «Що таке ситуація невизначеності?» розкриває психологічну природу невідомості як невід’ємної складової розвитку особистості в період пізньої юності (Дод. Ж).

Основний зміст першого заняття фокусується на легітимізації права на помилку та дестигматизації стану сумніву під час прийняття рішень. Студенти вчаться розрізняти об’єктивну відсутність інформації та суб’єктивне відчуття безпорадності, яке часто провокується тривогою. Використання групових дискусій стимулює активний пошук внутрішніх ресурсів, які вже допомагали учасникам успішно справлятися зі змінами в минулому. На завершення заняття проводиться вправа на заземлення, що дозволяє вийти з аудиторії з відчуттям стабільності та готовності до подальшого дослідження власного внутрішнього світу.

Завершальний етап вступного заняття закладає фундамент для групової згуртованості через створення правил спільної роботи. Учасники домовляються про конфіденційність та взаємопідтримку, що є критично важливим для студентів із високим рівнем особистісної тривожності. Рефлексія «Тут і зараз» допомагає інтегрувати отримані знання про структуру програми та налаштуватися на систематичну роботу над собою. Перше заняття виконує роль безпечного входу в корекційний процес, де невідомість перестає бути лякаючим чинником і стає об'єктом цікавого вивчення.

Заняття 2. Моя тривога: друг чи ворог? Друге заняття повністю присвячене вивченню природи емоційного напруження та його прямого впливу на якість інтелектуальної діяльності. Техніка «Детектив думок» спрямована на виявлення когнітивних викривлень, таких як катастрофізація або чорно-біле мислення, що блокують здатність до вибору. Учасники вчаться зупиняти потік тривожних автоматичних думок, замінюючи їх на раціональні твердження про власну компетентність та реальність ситуації. Робота з ірраціональними переконаннями дозволяє знизити інтенсивність ситуативної тривоги та звільнити когнітивний ресурс для аналізу альтернатив (Дод. Ж).

Творчий етап заняття включає вправу «Малюнок моєї тривоги», яка допомагає через методи арт-терапії екстерналізувати внутрішнє напруження. Візуалізація страху дозволяє студентам поглянути на нього збоку, зменшити його суб'єктивну значущість та знайти способи «домовитися» зі своїм емоційним станом. Обговорення малюнків у групі демонструє подібність переживань, що створює потужний ефект емоційної підтримки та зняття почуття ізольованості. Це заняття вчить сприймати тривогу як сигнал, що потребує уваги, а не як непереборну перешкоду на шляху до дії.

Практична частина заняття завершується навчанням дихальним методикам релаксації, які є швидким інструментом самодопомоги в момент гострого стресу. Студенти опановують техніки діафрагмального дихання, які фізично знижують рівень адреналіну та повертають відчуття контролю над тілом. Важливо, щоб ці вправи стали частиною щоденної рутини, допомагаючи тривожним

особистостям справлятися з навантаженням під час навчання. Рефлексія наприкінці заняття фокусується на зміні ставлення до тривоги: від панічного втікання до спокійного спостереження та регуляції свого стану.

Заняття 3. Стратегії вибору: аналізуємо MDMQ. На цьому етапі студенти переходять від емоцій до аналізу власної поведінки через призму результатів тестування за Melbourne Decision Making Questionnaire. Аналіз індивідуальних профілів дозволяє кожному учаснику побачити свої домінуючі стилі – від конструктивної пильності до деструктивного уникнення чи прокрастинації. Тренер допомагає інтерпретувати бали не як вирок, а як опис поточних звичок, які піддаються зміні за допомогою свідомого зусилля. Розуміння своєї схильності до перекладання відповідальності стає першим кроком до формування більш зрілої та активної життєвої позиції.

Центральною подією заняття є рольова гра «Пильний проти Уникаючий», де учасники в ігровій формі проживають різні моделі поведінки в ідентичних ситуаціях. Це дає змогу наочно побачити переваги ретельного збору інформації та приховані ризики постійного відкладання рішення «на потім». Студенти, які схильні до уникнення, отримують можливість приміряти роль «пильного» суб'єкта, відчуючи прилив енергії від активної позиції. Групове обговорення досвіду допомагає усвідомити, що конструктивність – це навичка, яку можна тренувати через подолання внутрішнього опору.

Вправа на розрізнення конструктивних і деструктивних стратегій допомагає студентам створити власний «каталог» ефективних дій для майбутніх виборів. Вони вчаться ідентифікувати моменти, коли обережність перетворюється на паралізуюче уникання, а швидкість – на небезпечну поспішність. Особлива увага приділяється тому, як висока тривожність провокує перехід до захисних стратегій, що знижують якість життя. Заняття завершується формуванням особистого плану розвитку «пильності», що включає конкретні кроки для покращення процесу збору та обробки інформації.

Заняття 4. Когнітивні інструменти: Декарт та інші. Четверте заняття спрямоване на опанування конкретних алгоритмів аналізу, які допомагають

структурувати хаос у ситуації невизначеності. Практикум із використанням «Квадрата Декарта» дозволяє студентам вийти за межі простого порівняння «плюсів» та «мінусів» і побачити наслідки бездіяльності. Цей інструмент є особливо ефективним для тривожних особистостей, оскільки він дає чітку візуальну схему ризиків та можливостей. Робота з таблицею допомагає знизити емоційний тиск, допомагаючи структурувати процес аналізу та зменшити емоційне напруження під час прийняття рішення (Дод. Ж).

Вправа «Аналіз ризиків» вчить студентів розрізняти реальні загрози від уявних страхів, які часто перебільшуються під впливом високої тривожності. Учасники тренуються оцінювати ймовірність негативних наслідків та розробляти плани «Б» на випадок невдачі, що суттєво підвищує впевненість. Розуміння того, що будь-який ризик можна мінімізувати через підготовку, знімає паралізуючий ефект невідомості. Такий прагматичний підхід дозволяє студентам почуватися більш захищеними, навіть коли вони змушені діяти без повної інформації.

Метод мозкового штурму при роботі з реальними кейсами студентів дозволяє залучити колективний розум для розв'язання складних життєвих завдань. Учасники пропонують нестандартні рішення для запитів своїх колег, що допомагає кожному побачити множинність варіантів там, де раніше вбачався лише глухий кут. Це заняття демонструє, що інтелектуальна вправність є потужним засобом подолання тривоги перед майбутнім. Завершується блок підбиттям підсумків першої половини програми, де студенти відзначають перші позитивні зміни у своєму вмінні аналізувати складні ситуації.

Заняття 5. Подолання уникання та прокрастинації. П'ята зустріч фокусується на деструктивних механізмах відкладання рішень, які є найбільш характерними для тривожних студентів. Техніка «Маленькі кроки» вчить учасників розбивати масштабні та лякаючі завдання на невеликі послідовні дії, що значно знижує поріг входу в діяльність. Такий підхід допомагає зменшити внутрішній психологічний опір, оскільки кожна окрема маленька дія не сприймається психікою як загроза чи джерело непосильної відповідальності.

Студенти практикуються у плануванні реальних завдань, перетворюючи абстрактні наміри на конкретну послідовність легких у виконанні кроків (Дод. Ж).

Вправа «Ціна бездіяльності» спрямована на усвідомлення того, що відсутність вибору також є вибором, який часто тягне за собою негативні наслідки та втрачені можливості. Учасники аналізують ситуації з минулого досвіду, де затягування процесу призводило до зростання тривоги замість її очікуваного зниження. Це дозволяє змінити фокус уваги зі страху помилки на страх стагнації, що стає потужним стимулом для переходу до активної фази прийняття рішення. Розуміння реальної вартості згаяного часу допомагає студентам формувати більш проактивну позицію у навчанні та особистому житті.

Робота з внутрішнім опором реалізується через використання метафоричних асоціативних карт, які допомагають обійти раціональні захисти особистості. Образи на картах дозволяють студентам вербалізувати глибинні причини свого уникання, такі як перфекціонізм, страх осуду або соціальна тривожність. Через метафору учасники знаходять приховані вигоди від своєї пасивності та трансформують їх у нові, більш адаптивні ресурси для руху вперед. Заняття завершується створенням індивідуальної карти-підказки, яка слугуватиме нагадуванням про важливість дії в моменти виникнення бажання знову відкласти рішення.

Заняття 6. Емоційна регуляція після рішення. Шосте заняття присвячене роботі з післярішеннявою напругою, яка, за результатами нашого дослідження, є однією з найбільш виражених зон емоційного напруження для тривожної молоді. Техніка «Стоп-думка» навчає учасників вчасно розпізнавати та припиняти румінації – нав'язливі роздуми про правильність зробленого кроку. Студенти опановують когнітивні перемикачі, які допомагають фокусуватися на поточному моменті замість постійного повернення до альтернативних варіантів рішення. Це значно знижує емоційне виснаження та дозволяє швидше адаптуватися до реальних наслідків прийнятого рішення (Дод. Ж).

Робота з почуттям жалю за відкинутими варіантами допомагає студентам прийняти обмеженість будь-якого вибору як природну частину людського існування. Вправа вчить розглядати «ціну вибору» не як втрату, а як необхідну інвестицію в обраний шлях, що звільняє від ілюзії ідеального варіанту. Учасники обговорюють концепцію «достатньо доброго рішення», що допомагає подолати паралізуючий перфекціонізм та знизити рівень особистісної напруги. Таке емоційне завершення ситуації є запорукою того, що минулі вибори не заважатимуть продуктивній діяльності в майбутньому.

Техніка «Лист собі в майбутнє» виступає інструментом самопідтримки та закріплення позитивного ставлення до власних вольових актів. У листі студенти фіксують аргументи, якими вони керувалися при виборі, та висловлюють співчуття і підтримку собі незалежно від того, яким буде результат. Ця вправа розвиває навичку самоприйняття та знижує страх перед майбутнім самозвинуваченням, яке часто є головним джерелом тривоги. Заняття завершується формуванням установки на те, що досвід, отриманий внаслідок вибору, завжди цінніший за пасивне перебування у безпечній, але бездіяльній позиції.

Заняття 7. Впевненість у власних ресурсах. Сьома зустріч орієнтована на актуалізацію особистісного потенціалу та зміцнення віри у свою здатність справлятися з труднощами. Вправа «Мої успішні рішення» спонукає студентів до детальної інвентаризації минулих перемог, навіть якщо вони здаються незначними на перший погляд. Аналізуючи успішний досвід, учасники виокремлюють власні сильні сторони та стратегії, які вже довели свою ефективність у ситуаціях невизначеності. Це дозволяє перенести акцент із відчуття невизначеності «я не знаю, що робити» на ресурсний стан «я вже справлявся раніше» (Дод. Ж).

Тренінг асертивної поведінки допомагає студентам захищати свій вибір від зовнішнього тиску та соціальних очікувань, що особливо важливо для осіб із високою особистісною тривожністю. Учасники практикуються у вмінні аргументовано відстоювати свою позицію та приймати критику без втрати

внутрішньої рівноваги. Асертивність розглядається як інструмент збереження суб'єктності в умовах, коли оточення пропонує готові, але не завжди релевантні рішення. Це заняття зміцнює кордони особистості та дозволяє почуватися більш автономним у процесі прийняття життєво важливих рішень.

Формування персональних «Копінг-карток» стає фінальним етапом підготовки до самостійної діяльності за межами тренінгової групи. На цих картках студенти записують найбільш ефективні для них техніки стабілізації стану та алгоритми аналізу, які вони опанували протягом курсу. Картки слугують «психологічною аптечкою», яку можна використати в момент гострого стресу або розгубленості у реальному житті. Наявність такого конкретного інструментарію суттєво знижує поріг тривоги перед майбутніми викликами та закріплює відчуття власної компетентності.

Заняття 8. Завершення та рефлексія. Заключне заняття розпочинається з повторної експрес-діагностики, що дозволяє учасникам оцінити зміни у рівні тривожності та особливостях прийняття рішень. Обговорення змін у самопочутті та поведінці допомагає закріпити отримані результати та усвідомити прогрес, здійснений за вісім зустрічей. Студенти порівнюють свої початкові очікування з реальними досягненнями, що сприяє формуванню об'єктивної самооцінки та позитивного образу майбутнього. Це створює відчуття завершеності циклу розвитку та готовності до нових етапів самостійного дорослішання (Дод. Ж).

Вправа «Подарунок групі» спрямована на висловлення вдячності та підтримки колегам, що зміцнює позитивний емоційний слід від участі в програмі. Кожен учасник ділиться тим цінним, що він отримав від взаємодії з іншими, створюючи атмосферу спільності та взаємного збагачення досвідом. Такий зворотний зв'язок є критично важливим для закріплення навичок соціальної взаємодії та подолання страху перед відкритістю. Емоційне піднесення наприкінці заняття стає ресурсом, який допомагає студентам впевнено інтегрувати нові стратегії у своє щоденне життя.

Підбиття підсумків включає обговорення планів щодо подальшого застосування вивчених технік у професійній діяльності та особистих стосунках.

Тренер фокусує увагу групи на тому, що розвиток здатності приймати рішення – це тривалий процес, який потребує постійної практики. Учасники отримують рекомендації щодо підтримки свого емоційного стану та профілактики повернення до деструктивних паттернів уникання. Заняття завершується спільним ритуалом прощання, який символізує перехід від захищеного простору групи до відкритого світу можливостей.

Критерії оцінювання ефективності програми поділяються на об'єктивні психометричні показники та суб'єктивні індикатори особистісних змін учасників. Головним об'єктивним критерієм є статистично значуще зниження показників ситуативної тривожності та післярішєннєвої напруги, що фіксується за допомогою повторного тестування після завершення курсу. Окрім цього, важливим показником є трансформація профілю прийняття рішень за методикою MDMQ, а саме – зростання балів за шкалою «пильності» та одночасне зменшення проявів «уникання» та «прокрастинації». Порівняльний аналіз результатів до і після впровадження програми дозволяє математично підтвердити успішність корекційного впливу на когнітивну та емоційну сфери студентів.

Суб'єктивні критерії ефективності охоплюють якісні зміни у самосприйнятті студентів, їхню здатність до рефлексії та рівень задоволеності власними виборами. До них належать усвідомлення учасниками власних деструктивних когнітивних установок, оволодіння навичками емоційної саморегуляції та підвищення впевненості у ситуаціях з високим рівнем невизначеності. Позитивним індикатором також виступає активна включеність у групову взаємодію, готовність брати на себе відповідальність за результати вправ та здатність конструктивно аналізувати помилки. Кінцевим критерієм успішності програми вважається сформованість у студентів стійкого алгоритму дій, який вони можуть самостійно застосовувати для вирішення реальних життєвих та навчальних завдань.

Таким чином розроблена нами програма «Свідомий вибір: стратегії впевненості» є логічно завершеним циклом психологічного впливу,

спрямованим на гармонізацію емоційної та когнітивної сфер студента. Структура занять дозволила послідовно пройти шлях від усвідомлення природи тривоги до формування конкретних інструментів ефективної діяльності в умовах невідомості. Застосування різноманітних методів – від когнітивних технік до арт-терапії – забезпечило глибоке залучення учасників та стійкість отриманих результатів. Описані критерії ефективності та зміст кожного етапу підтверджують практичну значущість програми як дієвого засобу оптимізації процесу прийняття рішень у молодіжному середовищі.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Розроблена нами програма «Свідомий вибір: стратегії впевненості» є цілісною системою психологічного впливу, що базується на інтеграції когнітивно-поведінкових та арт-терапевтичних методів. Її концептуальна основа враховує виявлені кореляційні зв'язки між рівнем тривожності та деструктивними стилями прийняття рішень, що забезпечує адресність та високу точність корекції. Впровадження цієї програми створює необхідні умови для перетворення ситуації невизначеності з джерела стресу на простір для особистісного розвитку та набуття суб'єктного досвіду.

Змістовне наповнення восьми тренінгових занять дозволяє студентам послідовно пройти етапи від усвідомлення емоційних бар'єрів до опанування конкретних алгоритмів раціонального вибору. Кожен етап структурований таким чином, щоб поступово знижувати післярішенняву напругу та мінімізувати прояви уникання через зміцнення внутрішніх ресурсів особистості. Особлива увага до етапності та системності вправ гарантує м'яку адаптацію тривожних молодих людей до нових, більш адаптивних моделей поведінки в умовах невідомості.

Отже, ефективність запропонованої програми підтверджується розробленою системою критеріїв, яка охоплює як об'єктивні психометричні зміни, так і суб'єктивні відчуття впевненості учасників. Очікувані результати полягають у гармонізації емоційного стану студентів та зростанні показника «пильності» як найбільш конструктивної стратегії прийняття рішень.

ВИСНОВКИ

Нами було проведено дослідження на тему «Вплив рівня тривожності на ефективність прийняття рішень у ситуаціях невизначеності в період пізньої юності». У ході роботи мету дослідження було досягнуто, поставлені завдання виконано.

1. У межах виконання першого завдання було теоретично проаналізовано наукові підходи до розуміння феноменів тривожності та прийняття рішень у ситуаціях невизначеності в період пізньої юності. Встановлено, що пізня юність є важливим етапом особистісного становлення, який супроводжується необхідністю прийняття значущих життєвих рішень в умовах недостатньої визначеності. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив з'ясувати, що тривожність може виступати чинником, який ускладнює процес прийняття рішень, обмежує здатність до конструктивного аналізу альтернатив та підвищує схильність до неадаптивних форм поведінки.

2. Під час реалізації другого завдання проведено емпіричне дослідження за участю 50 студентів віком від 18 до 21 року. За допомогою Шкали тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI), Melbourne Decision Making Questionnaire (MDMQ) та авторського опитувальника ефективності прийняття рішень в умовах невизначеності (ОЕПР-Н) було виявлено статистично значущі взаємозв'язки між рівнем тривожності та особливостями прийняття рішень. Отримані результати свідчать про те, що підвищений рівень особистісної та ситуативної тривожності пов'язаний із частішим використанням неадаптивних стратегій, зокрема прокрастинації, перекладання відповідальності та гіперпильності, а також зі зниженням ефективності аналітичного опрацювання інформації в умовах невизначеності.

3. У межах виконання третього завдання було розроблено програму психологічної корекції та розвитку «Свідомий вибір: стратегії впевненості», спрямовану на зниження рівня тривожності та формування навичок ефективного прийняття рішень у ситуаціях невизначеності. Програма включає систему тренінгових занять, побудованих на принципах поетапності,

активності, усвідомленості та розвитку внутрішніх ресурсів особистості. Очікуваними результатами її впровадження є підвищення впевненості молоді у власних рішеннях, розвиток конструктивних стратегій вибору та зниження емоційної напруги.

Гіпотеза дослідження підтвердилася повністю. Встановлено, що підвищений рівень тривожності пов'язаний із менш ефективними стратегіями прийняття рішень у ситуаціях невизначеності. Вищі показники ситуативної та особистісної тривожності асоціюються зі зростанням використання неадаптивних стратегій прийняття рішень та зі зниженням ефективності аналізу альтернатив під час здійснення вибору.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розширенні вибірки досліджуваних, вивченні впливу інших психологічних чинників, зокрема резильєнтності, життєстійкості та емоційного інтелекту, на процес прийняття рішень у ситуаціях невизначеності, а також у практичній перевірці ефективності розробленої програми шляхом проведення формувального експерименту та оцінювання довготривалих результатів її впровадження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О. М., Плужник А. Ю. Дослідження тривожності як першої емоційно-ситуативної реакції у період студентського віку. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72), № 4. С. 28–33.
2. Артемов В. Ю., Сингаївська І. В. Особливості процесів прийняття рішень в умовах невизначеності. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 1 (65). С. 149–163.
3. Басюк Н. А. Емоційний інтелект і психічне здоров'я учасників освітнього процесу : навчальний посібник. Житомир, 2024. 140 с.
4. Батраченко І., Сурякова М., Учитель І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 10. С. 3–11.
5. Берегова Н., Шеремет А., Солодовник Г. Теоретичний аналіз впливу тривожності на самооцінку в студентській молоді. *Psychology travelogs*. 2024. № 1. С. 230–238.
6. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. Вип. 49 (1). С. 32–48.
7. Галян І. Психологія вибору особистості у контексті невизначеності. *Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія»*. 2015. Вип. 35. С. 137–149.
8. Дробот О. В. Особистісна тривожність в юнацькому віці: специфіка гендерних проявів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72), № 2. С. 59–64.
9. Живоглядюв Ю. О., Носаль Л. Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 2 (66). С. 165–172.
1. Загальна психологія: підручник / за заг. ред. акад. С. Д. Максименка. 4-те вид., переробл. і доп. Т. 1. Київ : Видавництво Людмила, 2025. 568 с.

2. Зарецька О. О. Особистість у ситуаціях зовнішньої і внутрішньої невизначеності: психологічний аналіз. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 6–10.
3. Кодацька Н. О., Терпімова П. Є. Гендерні аспекти прояву страхів і тривожності у студентів юнацького віку. *Молодий вчений*. 2016. № 7. С. 317–321.
4. Коренева Ю. П. Тривожність як чинник невротизації особистості: теоретичний ракурс проблеми. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2016. Вип. 1. С. 100–109.
5. Котлова Л. О., Долінчук І. О., Ілющенко І. О. Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 63–68.
6. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2023. № 2. С. 24–29.
7. Курова А. В. Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72), № 2. С. 31–36.
8. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*. 2021. Вип. 4. С. 51–55.
9. Максимович А. Тривожність юнаків в умовах нестабільного майбутнього. *Практичні та теоретичні питання розвитку науки та освіти* : матеріали XV Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 29–30 серп. 2025 р.). Львів : Львівський науковий форум, 2025. С. 92–94.
10. Мельник К. С., Тертична Н. А. Загальні та специфічні характеристики тривожності молоді під час війни. *Перспективи та інновації науки (Серія Педагогіка, Серія Психологія, Серія Медицина)*. 2024. № 1. С. 604–615.

11. Міхеєва Л., Кулешова О. Гендерні особливості прояву тривожності в студентів-першокурсників в умовах війни. *Psychology travelogs*. 2023. № 3. С. 28–39.
12. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Вплив темперамента студента на його тривожність. *Щомісячний науковий журнал «Smart and Young»*. 2016. Вип. 1(3). С. 145–151.
13. Огороднійчук З., Виборнова Є. Емоційний інтелект як предмет дослідження в психологічній літературі. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2023. Вип. 22 (67). С. 82–90.
14. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
15. Папуча М. В. Вплив переживання ситуації невизначеності на психологічний добробут особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 37–41.
16. Регурецька О. Роль соціального середовища в формуванні тривожності у юнаків в умовах воєнного стану та цифрової реальності. *Психологічна наука і практика: сучасні виклики та підтримка особистості в умовах ситуації невизначеності* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Вінниця, 2025 р.). Вінниця : ВДПУ імені Михайла Коцюбинського, 2025. Вип. 15 (I). С. 162–164.
17. Степура Є. В. Ціннісно-сміслові чинники прийняття рішень особистістю в умовах невизначеності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2016. 204 с.
18. Стуліка О., Бабкіна А. Психологічні механізми особистісного реагування в ситуації невизначеності. *Молодий вчений*. 2021. № 3 (91). С. 193–198.
19. Стуліка О., Неделько П. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2022. № 11 (111). С. 18–22.

20. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2022. 384 с.
21. Ткачишина О. Р. Формування конструктивної поведінки особистості в умовах невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72), № 2. С. 123–127.
22. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова і педагогічна психологія : підручник. Київ : Каравела, 2017. 480 с.
23. Філоненко Ю. Психологічні особливості тривожності в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2018. Вип. 8. С. 86–94.
24. Хайрулін О. Значеннєво-смысловий горизонт невизначеності як психологічної категорії. *Психологія і суспільство*. 2017. № 4 (70). С. 56–81.
25. Хілько С. О. Модель формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів. *Вісник післядипломної освіти*. 2015. Вип. 15. С. 254–263.
26. Царькова О. В., Радченко С. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.
27. Цілінко І. О. Теоретичний аналіз емоційної саморегуляції особистості. *Молодий вчений*. 2015. Вип. 8 (1). С. 161–164.
28. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 35–40.
29. Чуйко О. В., Іванова І. В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 11. С. 215–226.
30. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально–психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 6. С. 165–170.

31. Beck A. T., Epstein N., Brown G., Steer R. A. An Inventory for Measuring Clinical Anxiety: Psychometric Properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1988. Vol. 56, No. 6. P. 893–897.
32. Cardew A. Antiquity and Anxiety: Freud, Jung, and the Impossibility of the Archaic. In: *The Ecstatic and the Archaic*. London : Routledge, 2018. P. 56–76.
33. Ekman P. An Argument for Basic Emotions. *Cognition & Emotion*. 1992. Vol. 6. № 3–4. PP. 169–200.
34. Ellis A. Discomfort Anxiety: A New Cognitive Behavioral Construct. *Rational Living*. 1980. Vol. 15, No. 1. P. 25–30
35. Fredrickson B. L. The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, No. 3. P. 218–226.
36. Kahneman D. Article commentary: Judgment and decision making: A personal view. *Psychological science*. 1991. Vol. 2. No. 3. P. 142–145.
37. Lazarus R. S., Averill J. R. Emotion and cognition: With special reference to anxiety. *Anxiety: Current trends in theory and research*. 1972. №2. PP. 242–283.
38. Rogers C. R. A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships as Developed in the Client-Centered Framework. URL: https://www.beeleaf.com/wp-content/uploads/2017/09/rogers_chapter_in_koch-1.pdf (дата звернення 20.03.2026)
39. Tversky A., Kahneman D. Advances in Prospect Theory: Cumulative Representation of Uncertainty. *Journal of Risk and Uncertainty*. 1992. Vol. 5, No. 4. P. 297–323.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI)

Інструкція:

Нижче наведено твердження, які описують, як ви відчуваєтесь у даний момент (Реактивна тривожність) та як ви відчуваєтесь зазвичай (Особистісна тривожність). Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть відповідь, яка найбільше відповідає вашому стану.

Оцінювання:

- 1 — Ні, зовсім не так
- 2 — Мабуть, так
- 3 — Так
- 4 — Абсолютно так

Частина 1. Реактивна тривожність (як ви відчуваєтесь ЗАРАЗ)

- 1. Я спокійний.
- 2. Мені нічого не загрожує.
- 3. Я знаходжусь у напрузі.
- 4. Я відчуваю жаль.
- 5. Я відчуваюся вільно.
- 6. Я засмучений.
- 7. Мене хвилюють можливі невдачі.
- 8. Я відчуваю себе відпочившим.
- 9. Я незадоволений собою.
- 10. Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення.
- 11. Я впевнений у собі.
- 12. Я нервую.
- 13. Я не знаходжу собі місця.

14. Я збентежений. .
15. Я не відчуваю скутості, напруженості.
16. Я задоволений
17. Я стурбований.
18. Я надто збуджений і мені не по собі.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

Частина 2. Особистісна тривожність (як ви відчуваєтесь ЗАЗВИЧАЙ)

1. Я відчуваю задоволення.
2. Я дуже швидко втомлююся.
3. Я легко можу заплакати.
4. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
5. Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
6. Зазвичай я відчуваюсь бадьорим.
7. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
8. Очікувані труднощі зазвичай дуже турбують мене.
9. Я надто переживаю через дрібниці.
10. Я цілком щасливий.
11. Я приймаю все надто близько до серця.
12. Мені не вистачає впевненості у собі.
13. Зазвичай я відчуваюся в безпеці.
14. Я намагаюся уникати критичних ситуацій.
15. У мене буває нудьга.
16. Я задоволений.
17. Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене.
18. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
19. Я врівноважена людина.
20. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Ключ:

1–20 питань — реактивна / реактивна тривожність (РТ / STAI-S)

21–40 питань — особистісна тривожність (ОТ / STAI-T)

Підрахунок:

Зворотні питання

РТ, питання 1–20:

зворотні: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20

прямі: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18

Формула:

$$РТ = \Sigma \text{прямих} - \Sigma \text{зворотних} + 50$$

ОТ, питання 21–40:

зворотні: 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39

прямі: 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40

Формула:

$$ОТ = \Sigma \text{прямих} - \Sigma \text{зворотних} + 35$$

Інтерпретація:

до 30 — низький рівень тривожності

31–45 — помірний рівень

46 і більше — високий рівень

Melbourne Decision Making Questionnaire (MDMQ)

Інструкція: Будь ласка, вкажіть, як саме Ви приймаєте рішення - для кожного питання виберіть (обведіть) відповідь, яка найбільше відповідає Вашому звичному стилю прийняття рішень

Використовуйте шкалу:

- 1 – Невірно для мене
- 2 – Іноді вірно
- 3 – Вірно для мене

Коли я приймаю рішення...

- 1. У мене виникає відчуття, ніби мені катастрофічно не вистачає часу.
- 2. Я віддаю перевагу розгляду всіх альтернатив.
- 3. Я віддаю перевагу тому, щоб інші люди приймали рішення замість мене.
- 4. Я намагаюся знайти недоліки в усіх альтернативах.
- 5. Я витрачаю багато часу на дрібні справи, перш ніж перейти до прийняття основного рішення.
- 6. Я продумую найкращий спосіб виконання рішення.
- 7. Навіть після прийняття рішення я відкладаю його виконання на потім.
- 8. Під час прийняття рішень я віддаю перевагу збиранню великої кількості інформації.
- 9. Я уникаю прийняття рішень.
- 10. Коли мені потрібно прийняти рішення, я довго чекаю перед тим, як почати про нього думати.
- 11. Мені не подобається брати на себе відповідальність за прийняття рішень.
- 12. Я намагаюся чітко уявляти свої цілі перед тим, як зробити вибір.

13. Можливість того, що якась дрібниця піде «не за планом», змушує мене різко змінити рішення.

14. Якщо рішення може бути прийняте мною або іншою людиною, я дозволю це зробити іншій людині.

15. Коли я стикаюся зі складною проблемою, я зазвичай песимістично налаштований щодо можливості знайти хороше рішення.

16. Я ретельно все обдумую перед тим, як зробити вибір.

17. Я не приймаю рішень, поки в цьому немає гострої необхідності.

18. Я відкладаю прийняття рішень до останнього моменту.

19. Я віддаю перевагу тому, щоб рішення приймали ті, хто краще поінформований, ніж я.

20. Після того, як я прийняв рішення, я витрачаю багато часу, переконуючи себе, що воно було правильним.

21. Я відкладаю прийняття рішень.

22. Я не можу мислити тверезо, якщо мені потрібно прийняти рішення поспіхом.

Ключ (інтерпретація)

Пильність: $2 + 4 + 6 + 8 + 12 + 16$

Уникнення: $3 + 9 + 11 + 14 + 17 + 19$

Прокрастинація: $5 + 7 + 10 + 18 + 21$

Надпильність: $1 + 13 + 15 + 20 + 22$

Підрахунок:

Для кожної шкали окремо підсумовуються бали за відповідними пунктами.

Чим вищий підсумковий бал за шкалою - тим більш виражений відповідний стиль прийняття рішень.

ДОДАТОК В**Авторський опитувальник ефективності прийняття рішень в умовах невизначеності (ОЕПР-Н)**

Інструкція. Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає вам у ситуаціях невизначеності. 1 – повністю не згоден, 5 – повністю згоден.

Твердження

1. Я можу виділити варіанти і обрати один у невизначеній ситуації.
2. Я відкладаю рішення через невизначеність.
3. Я швидко знаходжу відсутню інформацію.
4. Легше, коли рішення приймає хтось інший.
5. Я заспокоююсь перед прийняттям рішення.
6. Я довго не можу перейти до дії.
7. Я приймаю рішення без повної впевненості.
8. Я дію поспіхом, щоб зняти напругу.
9. Я продумую кілька сценаріїв.
10. Я сумніваюсь після рішення.
11. Я відчуваю, що рішення обґрунтоване.
12. Я шукаю ідеальне рішення і затягую процес.
13. Я не повертаюсь до сумнівів після рішення.
14. Я відчуваю жаль після вибору.
15. Я беру відповідальність за рішення.
16. У невизначених ситуаціях я приймаю рішення швидше, ніж хотів/хотіла б, щоб не відчувати напругу.
17. Коли треба обирати без повної інформації, я можу “вхопитися” за перший прийнятний варіант, аби не думати далі.
18. Після прийнятого рішення мені складно заспокоїтися, я ще якийсь час прокручую варіанти “а якщо інакше”.
19. Навіть після завершення ситуації я можу довго хвилюватися, чи не зробив/зробила неправильний вибір.

Шкали

Конструктивність: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 15

Уникання: 2, 4, 6, 12

Післярішenna напруга: 10, 14, 18, 19

Поспішність: 8, 16, 17

Інтеграція з методиками

STAI вимірює тривожність, MDMQ - стратегії прийняття рішень.

Опитувальник дозволяє оцінити ефективність як окремий показник.

Очікується: вища тривожність пов'язана з меншою конструктивністю та більшою напругою.

ДОДАТОК Г

**Протокол результатів дослідження за методикою «Шкала тривожності
Спілбергера–Ханіна» (STAI)**

№ з/п	Реактивна тривожність (бали)	Рівень СТ	Особистісна тривожність (бали)	Рівень ОТ
1	42	Середній	48	Високий
2	35	Середній	44	Середній
3	28	Низький	36	Середній
4	54	Високий	58	Високий
5	39	Середній	45	Середній
6	41	Середній	47	Високий
7	25	Низький	31	Низький
8	48	Високий	52	Високий
9	33	Середній	43	Середній
10	37	Середній	46	Високий
11	44	Середній	49	Високий
12	29	Низький	34	Низький
13	51	Високий	55	Високий
14	36	Середній	42	Середній
15	40	Середній	50	Високий
16	26	Низький	32	Низький
17	45	Середній	48	Високий
18	38	Середній	44	Середній
19	49	Високий	53	Високий
20	34	Середній	41	Середній
21	31	Середній	39	Середній
22	56	Високий	61	Високий
23	27	Низький	35	Середній
24	43	Середній	47	Високий

25	39	Середній	45	Середній
26	32	Середній	38	Середній
27	50	Високий	54	Високий
28	41	Середній	46	Високий
29	30	Низький	37	Середній
30	47	Високий	51	Високий
31	35	Середній	43	Середній
32	38	Середній	44	Середній
33	24	Низький	31	Низький
34	52	Високий	56	Високий
35	40	Середній	48	Високий
36	36	Середній	42	Середній
37	44	Середній	49	Високий
38	28	Низький	33	Низький
39	55	Високий	59	Високий
40	39	Середній	45	Середній
41	42	Середній	47	Високий
42	37	Середній	41	Середній
43	48	Високий	52	Високий
44	33	Середній	40	Середній
45	31	Середній	38	Середній
46	29	Низький	34	Низький
47	46	Високий	50	Високий
48	34	Середній	42	Середній
49	40	Середній	46	Високий
50	53	Високий	57	Високий

ДОДАТОК Д

Протокол результатів дослідження за методикою «Melbourne Decision Making Questionnaire» (MDMQ)

№	Пильність	Уникнення	Прокрастинація	Надпильність
1	12	14	12	12
2	10	11	9	9
3	15	8	7	7
4	8	15	13	14
5	12	12	11	10
6	10	12	11	12
7	16	7	6	5
8	9	17	14	13
9	14	10	8	9
10	10	14	12	12
11	9	14	12	12
12	15	8	7	7
13	8	17	14	14
14	12	11	9	9
15	10	15	13	12
16	16	7	6	6
17	9	14	12	12
18	12	11	9	9
19	8	15	13	14
20	14	10	8	9
21	12	12	11	10
22	6	18	15	15
23	15	8	7	7
24	10	14	12	12

25	12	12	11	10
26	14	11	9	7
27	8	15	13	12
28	10	14	12	12
29	15	10	8	7
30	9	15	13	14
31	12	11	9	9
32	10	12	11	10
33	18	6	5	5
34	8	17	14	14
35	10	14	12	12
36	12	11	9	9
37	9	14	12	12
38	16	7	6	6
39	6	18	15	15
40	12	12	11	10
41	10	14	12	12
42	14	10	8	7
43	9	17	14	13
44	12	11	9	9
45	14	12	11	10
46	15	8	7	7
47	8	15	13	14
48	12	12	11	10
49	10	14	12	12
50	8	17	14	14

ДОДАТОК Е

**Протокол результатів дослідження за методикою «Авторський
опитувальник ефективності прийняття рішень в умовах невизначеності»
(ОЕПР-Н)**

№ з/п	Конструктивність	Уникання	Післярішеннява напруга	Поспішність
1	24	14	16	11
2	21	12	13	9
3	28	10	11	8
4	15	17	19	13
5	23	13	15	10
6	22	14	16	11
7	32	7	8	5
8	18	16	18	12
9	26	11	12	9
10	22	15	16	11
11	20	15	17	12
12	30	8	9	6
13	14	18	20	14
14	25	12	14	10
15	21	16	17	12
16	34	6	7	4
17	19	15	16	11
18	24	12	14	9
19	16	17	19	13
20	27	11	13	8
21	23	13	15	10
22	12	19	20	15
23	29	9	10	7

24	22	15	16	11
25	23	13	15	10
26	26	12	13	8
27	17	16	18	12
28	21	15	16	11
29	31	9	10	7
30	18	17	19	13
31	25	12	14	9
32	22	14	15	10
33	33	7	8	5
34	16	18	20	14
35	22	15	17	11
36	24	12	14	9
37	20	15	17	12
38	29	8	9	7
39	13	19	20	15
40	23	13	15	10
41	22	15	16	11
42	27	11	12	8
43	18	17	19	13
44	24	12	14	10
45	26	13	15	9
46	31	8	9	6
47	17	17	18	12
48	23	14	15	10
49	22	15	16	11
50	16	18	19	13

Програма психологічної корекції та розвитку «Свідомий вибір: стратегії впевненості»

Загальна характеристика програми

Параметр	Опис
Цільова група	Студенти пізнього юнацького віку (18–21 рік) із середнім та високим рівнями тривожності.
Мета програми	Зниження рівня ситуативної тривожності та формування конструктивних стратегій прийняття рішень в умовах невизначеності.
Форма роботи	Груповий психологічний тренінг із елементами когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії.
Тривалість	8 занять (по 90–120 хвилин кожне).
Режим занять	2 рази на тиждень протягом місяця.
Очікувані результати	Зниження післярішеннявої напруги, зменшення проявів прокрастинації (уникання), зростання суб'єктивної впевненості у виборі.
Матеріали	Робочі зошити, картки з кейсами, метафоричні карти, приладдя для малювання.

ДОДАТОК Ж

**Зміст занять програми психологічної корекції та розвитку «Свідомий
вибір: стратегії впевненості»**

Структура та зміст занять програми

№ занять	Тема заняття	Зміст роботи (основні вправи та методи)
1	Вступ. Знайомство з «невизначеністю»	Вправа «Очікування», шеринг «Мій найбільший вибір», міні-лекція «Що таке ситуація невизначеності?».
2	Моя тривога: друг чи ворог?	Техніка «Детектив думок» (пошук когнітивних викривлень), вправа «Малюнок моєї тривоги», навчання дихальним методикам релаксації.
3	Стратегії вибору: аналізуємо MDMQ	Аналіз результатів тестування, рольова гра «Пильний та Унікаючий», вправа на розрізнення конструктивних і деструктивних стратегій.
4	Когнітивні інструменти: Декарт та інші	Практикум: «Квадрат Декарта», вправа «Аналіз ризиків», робота з реальними кейсами студентів (метод мозкового штурму).
5	Подолання уникання та прокрастинації	Техніка «Маленькі кроки», вправа «Ціна бездіяльності», робота з внутрішнім опором через метафоричні карти.
6	Емоційна регуляція після рішення	Вправа «Стоп-думка» (боротьба з румінаціями), робота з почуттям жалю за обраним варіантом, техніка «Лист собі в майбутнє».
7	Впевненість у власних ресурсах	Вправа «Мої успішні рішення», тренінг асертивної поведінки, формування «Копінг-карток» для ситуацій стресу.
8	Завершення та рефлексія	Повторна експрес-діагностика, вправа «Подарунок групі», підбиття підсумків та отримання зворотного зв'язку.