

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

Магістерська робота

освітньо-кваліфікаційний рівень – магістр

на тему: **«ВПЛИВ СТРАХІВ НА ПРОЦЕС ПРИЙНЯТТЯ ЖИТТЄВИХ
РІШЕНЬ У ПЕРІОД ПІЗНЬОЇ ЮНОСТІ»**

Виконав: студент 2-го року навчання,
спеціальності 053 «Психологія»
Стародуб Максим Ігорович

Керівник Чернобровкін В.М.,
доктор психологічних наук, професор

Рецензент Варбан Є. О.

Магістерська робота допущена до
захисту _____
завідувач кафедри Чернобровкін В.М.

Магістерська робота захищена з
оцінкою « _____ »

Секретар ДЕК _____
«5» червня 2018 р.

Анотація

Робота присвячена проблемі прийняття життєвих рішень особами у період пізньої юності; розкриваються особливості впливу різних факторів, (смиложиттєвих орієнтацій, життєвої позиції, імпульсивності) на процес прийняття життєвих рішень; описується вплив різних видів страхів на цей процес.

Результати дослідження показали, що вплив страхів на процес прийняття життєвих рішень у період пізньої юності у великій мірі визначається особливостями цього вікового періоду, такими як формування ідентичності та затвердження власного Я у суспільстві. Таким чином, найбільш впливовими видами страху у цей період є соціофобія, що складається зі страху соціальних оцінок та страху соціальних взаємодій, та фортунофобія (страх перед долею). Соціофобія має такий сильний вплив через те, що молоді люди у цей період проходять через процес сепарації від батьківської сім'ї та приєднуються до суспільства як окремі індивіди, і тому думка суспільства про них як про особистість стає для них дуже важливою. Фортунофобія є по суті страхом невідомої та невідвортної долі, яка є невіддільною частиною прийняття будь-якого життєвого рішення, особливо в період юності, коли люди приймають свої перші важливі рішення у житті.

За результатами проведеного дослідження встановлено, що осмисленість життя має зворотній зв'язок з впливом страхів на процес прийняття життєвих рішень, тобто чим більше осмислене життя особи, тим менший вплив страхів. В той же час, імпульсивність має прямий кореляційний зв'язок з процесом прийняття життєвих рішень, тобто чим більше людина імпульсивна, тим більше страхи впливають на процес прийняття життєвих рішень. Життєва позиція «Я +, Світ –» найменше піддається впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень. Також, вплив страхів виступає більше як мотивуючий, ніж як стримуючий фактор, який примушує молодих людей рухатися уперед та змінювати своє життя.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТІСТЮ ЖИТТЄВИХ РІШЕНЬ В ПЕРІОД ПІЗНЬОЇ ЮНОСТІ	8
1.1. Проблема прийняття рішень у філософсько-психологічних теоріях	8
1.2. Аналіз наукових підходів до вивчення проблеми впливу страхів на прийняття особистістю життєвих рішень	17
1.3. Особливості прийняття життєвих рішень у період пізньої юності	26
Висновки до розділу I	35
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СТРАХІВ НА ПРОЦЕС ПРИЙНЯТТЯ ЖИТТЄВИХ РІШЕНЬ В ПЕРІОД ПІЗНЬОЇ ЮНОСТІ	37
2.1. Методика дослідження впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень у період пізньої юності	37
2.2. Вплив страхів на процес прийняття життєвих рішень у період пізньої юності	48
2.3. Класифікація життєвих рішень особистості у період пізньої юності	58
Висновки до розділу II	67
РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ВПЛИВУ СТРАХІВ НА ПРОЦЕС ПРИЙНЯТТЯ ЖИТТЄВИХ РІШЕНЬ У ПЕРІОД ПІЗНЬОЇ ЮНОСТІ	70
3.1. Методологічні основи, принципи та форми роботи програми корекції впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень у період пізньої юності	70
3.2. Програма корекції впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень у період пізньої юності	80
3.3. Ефективність програми корекції впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень у період пізньої юності	89
Висновки до розділу III	99
ВИСНОВКИ	101
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	104

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне світове та, зокрема, українське суспільство знаходиться у процесі глибоких економічних, політичних та соціальних перетворень, інтенсивний характер яких, безумовно, суттєво впливає на становлення та формування нових поколінь. «Нарцисичні» тенденції сучасного життя, орієнтовані на «успіх», «ефективність», «статус» та ін., ускладнюють процеси самопошуку та самовизначення молодих людей, посилюючи дію таких чинників, як прагнення до «відповідності» та страх «невідповідності», бажання зробити «правильний вибір» і тривогу «невизначеності», потребу «знайти себе і свій шлях» та страх помилитися. Тому проблема прийняття життєвих рішень у період юності, а також впливу різних зовнішніх та внутрішніх факторів на цей процес, є актуальною і важливою. Особливо важливим є питання впливу почуття і переживання страху на прийняття життєвих рішень молодими людьми. Період пізньої юності вважається віком «входження у дорослість», яка супроводжується переживанням різних видів страху (страх (не)визначення власного Я, страх самостійності, страх неприйняття соціумом, страх не зреалізуватися або зробити неправильний вибір тощо), які впливають на життєві рішення, що приймаються в цей період.

Прийняття рішень у психології розглядається як найважливіший етап переробки інформації на всіх рівнях психічної регуляції у цілеспрямованій діяльності особи і найбільш узагальнено визначається як формування цілей дій та операцій, що знижують вихідну невизначеність проблемної ситуації. Існують різні концептуальні підходи до вивчення процесу прийняття рішення, розроблені такими вченими як Г. О. Балл, М. Я. Грот, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, В. О. Моляко, Л.В. Помиткіна, Л. В. Сохань, О. К. Тихомиров, В.М. Чернобровкін, В. М. Ямницький та ін.

Процес прийняття рішень вивчається у психології в контексті різних видів діяльності людини (таких як пізнавальної, педагогічної, управлінської,

конструкторської, та ін.), що робить його універсальною формою функціонування у всіх аспектах людського життя.

Психологічні механізми прийняття рішень привертали і привертають до себе увагу багатьох дослідників, однак у контексті особистісного розвитку (зокрема, розвитку особистості в період пізньої юності) вони вивчені недостатньо. Прийняти рішення – означає обрати певну мету та спосіб дії, надати їм перевагу перед іншими (Г. О. Балл, Ф. Е. Василюк, У. Джеймс, Д. О. Леонтьєв, Е. Фромм). Життєві рішення в період пізньої юності – часто найбільш відповідальні та значущі у житті молодій людині, що визначають подальший напрямок розвитку її долі, зокрема, визначення життєвої позиції та життєвих поглядів особи, вибір майбутньої спеціалізації/професії, вибір шлюбного партнера тощо.

Прийняте та втілене життєве рішення являє собою важливий момент життєвого шляху особи, радикально впливає на її поточне положення у житті, коригує життєві орієнтири та перспективи. Віковий період пізньої юності відзначається, з одного боку, пробудженням самосвідомості та прагненням до визначення власної життєвої позиції, а з іншого – неготовністю до свідомого вибору одного визначеного напрямку серед безлічі життєвих альтернатив, несформованим почуттям відповідальності за наслідки власних прийнятих рішень та емоційно-напруженою життєвою ситуацією, що також впливає на характер процесу прийняття рішень.

Відаючи належне існуючим дослідженням зарубіжних дослідників (А. Адлер, В. Джеймс, Д. Келлі, К. Левін, Р. Мей, Д. Канеман), а також вітчизняних науковців (Г. О. Балл, М. Я. Грот, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, В. О. Моляко, Л.В. Помиткіна, Л. В. Сохань, О. К. Тихомиров, В.М. Чернобровкін, В. М. Ямницький та ін.) слід зазначити, що на сьогодні не до кінця визначене поняття «життєве рішення», недостатньо досліджено психологічні чинники, закономірності та механізми, емоційні фактори, що впливають на прийняття життєвих рішень особистістю в період пізньої юності, невизначені відповідні критерії готовності до цього процесу, недостатньо розроблений психологічний

супровід процесу адаптації особистості в період пізньої юності до прийняття життєвих рішень під дією страхів.

Таким чином, проблема впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень особистістю в період пізньої юності, зокрема, з визначення власної життєвої позиції та життєвих поглядів, з вибору майбутньої спеціалізації/професії та вибору шлюбного партнера вимагає поглибленого вивчення.

Враховуючи актуальність та недостатній рівень розробки даної проблеми, було визначено тему дослідження: «Вплив страхів на процес прийняття життєвих рішень в період пізньої юності».

Об'єкт дослідження: процес прийняття життєвих рішень.

Предмет дослідження: особливості впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень в період пізньої юності.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень в період пізньої юності та розробити програму корекції впливу страхів на цей процес.

Відповідно до мети дослідження сформульовано такі **завдання:**

1. Визначити теоретико-методологічні підходи до вивчення проблеми прийняття особистістю життєвих рішень в пізній юності.
2. Емпірично дослідити особливості впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень в період пізньої юності.
3. Виокремити класифікацію життєвих рішень в юності.
4. Розробити програму психологічної корекції впливу страхів на прийняття життєвих рішень в період пізньої юності.

Наукова новизна дослідження полягає у поглибленні та уточненні психологічного змісту поняття «життєві рішення особистості», а також особливостей прийняття життєвих рішень особистістю в період пізньої юності; доповненні системи психологічних уявлень про значущість впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень особистістю в період пізньої юності.

Практичне значення роботи полягає у тому, що результати дослідження можуть бути використані практичними психологами з метою корекції впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень в період пізньої юності, а також в процесі психологічного консультування молоді. Крім того, результати дослідження можуть бути використані юнаками з метою оптимізації процесів самоорганізації, самовдосконалення, життєвого самовизначення.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та результати емпіричного дослідження доповідались та отримали схвалення на науковій конференції "Психолого-педагогічні особливості професійної підготовки фахівців у ВНЗ" (8 лютого 2018 року, Київ) та на засіданнях кафедри психології та педагогіки Національного університету "Києво-Могилянська академія".

Публікації. Результати магістерського дослідження відображено в 1 публікації.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТІСТЮ ЖИТТЄВИХ РІШЕНЬ В ПЕРІОД ПІЗНЬОЇ ЮНОСТІ

1.1. Проблема прийняття рішень у філософсько-психологічних теоріях

У відповідності до завдань дослідження нам необхідно, передусім, проаналізувати провідні філософсько-психологічні погляди на проблему прийняття життєвих рішень у працях видатних вітчизняних і зарубіжних вчених. Розглянемо, дотримуючись хронологічного порядку, основні теоретико-методологічні підходи до проблеми прийняття рішень у науковій літературі.

Питання прийняття рішень як волевиявлення людини, починаючи від доби Давньої Греції, й аж до наших днів, привертало до себе увагу філософів, теологів, моралістів. Полярні позиції в підході до цієї проблеми дістали в історії філософії назви волюнтаризму і фаталізму. Волюнтаризм (від лат. *voluntas* – воля) розглядає волю як найвищий принцип буття загалом і, зокрема, як вищий принцип моральності. У відповідності до цього філософського погляду, людина має можливість і повинна здійснювати моральний вибір і визначати свою поведінку незалежно від будь-яких зовнішніх обставин, з огляду лише на рішення прийняті за власною волею. Елементи волюнтаризму були вже у філософії Августина Блаженного, і отримали свій розвиток у працях Е. Канта, Ф. Ніцше, Й. Г. Фіхте, А. Шопенгауера та ін.

Представники ж фаталізму (від лат. *fātalis* – визначений долею) вважали, що все у Всесвіті регулюється певними вищими проявами невідвратною долею, що виключає будь-який вільний вибір і випадковість. Фаталізм мав місце у багатьох ранніх релігіях, як наприклад віра в мойр – богинь долі – у Древній Греції. У вигляді філософії фаталізм почав формуватися у працях Демокріта, і продовжив розвиватися у працях Б. Спінози, Т. Гоббса та ін.

Прийняття рішень почало розглядатися з XVII сторіччя, з праць математиків П'єра Ферма та Блеза Паскаля, в яких мала свій початок теорія очікуваної корисності, згідно з якою рішення приймаються за результатом

визначення відношення очікуваної користі варіанта вибору до вірогідності того, що він відбудеться. Взявши цю теорію за основу, Бенджамін Франклін створив свою «моральну алгебру» – підрахунок, за яким, співвідносячи вигоди та втрати від певного вибору, можна було приймати важливі рішення, і який, при цьому, був застосовний до будь-яких людських справ. Також, на основі цієї теорії Даніель Бернуллі створив свою теорію випадкових подій. Він зосередився не на самих подіях, а на людях, які бажають або бояться певних результатів більшою чи меншою мірою. Його метою, як він писав, було створити математичні інструменти, які б дозволили будь кому «оцінити свої перспективи у будь-якій ризиковій справі у світлі своїх фінансових умов». Іншими словами, людина могла б приймати рішення знаючи шанс певного результату.

На початку ХХ сторіччя Зігмунд Фройд у своїх працях писав про те, що на прийняття рішень людиною впливає її несвідоме. У 1921 році Френк Найт розділив поняття ризику, коли можна визначити вірогідність результату, та невизначеності, коли цього зробити не можна. Після Другої Світової війни Джоном фон Нейманом та Оскаром Моргенштерном була розроблена теорія ігор, що діє в ситуаціях де людина має приймати рішення під впливом невідомих рішень інших людей. У 1947 році на теорію прийняття рішень сильно вплинула робота Герберта Саймона «Адміністративна поведінка», в якій він заперечив класичне твердження, згідно з яким рішення приймаються з ідеальною раціональністю. Натомість, він стверджував, що рішення приймаються з «обмеженою раціональністю», за якої обирається альтернатива, що призводить до найбільш повного досягнення мети [129]. У 1960-1970-х рр. зусиллями Т. Купменса, Х. Куна, А. Такера, А. Чарнса, У. Купера і Б. Роя теорії прийняття рішень було надано її сучасний вигляд [41].

З вітчизняних дослідників питання прийняття рішень виділяється Григорій Сковорода, який багато уваги приділяв таким поняттям як свобода людини та пошук нею свободи, дії відповідно до поклику серця, воля людини. Філософ вважав, що людина завжди приймає рішення, що наближують її або до вищої природи, або до нижчої. На його думку, воля людини відводить її від

Царства небесного, а тому має бути знищена, аби керівником рішень людини стала воля Божа.

Розглядаючи процес прийняття рішень в історичному плані, звернемо також увагу на теоретичні концепції розв'язання проблеми прийняття рішень у зарубіжній психології. Значну увагу процесу прийняття рішення як моделі вибору приділяв В. Джеймс. Вчений вважав, що вибір визначається розумом, волею, випадковим імпульсом та страхом, виділяючи п'ять видів рішень:

1. Розумне рішення. Людина розглядає аргументи за і проти певного способу дії і вибирає одну альтернативу. Шанси раціонально виважуються, і рішення приймається з повним відчуттям того, що людина вільна.

2. Вольове рішення. Людина зосереджується на напруженому відчутті «внутрішнього зусилля». Це «повільний, глибокий рух волі». Такий варіант рішення є досить рідкісним, оскільки більшість людських виборів здійснюється без зусиль.

3. Дрейфуюче рішення. У цьому випадку немає вирішальних аргументів на користь певного вибору. Кожен аргумент здається непоганим, і людина відчуває втому або розчарування від свого рішення. Здається, що рішення, яке вона прийняла, дає змогу дрейфувати у напрямку, довільно визначеному із зовні.

4. Імпульсивне рішення. Людина відчуває, що нездатна прийняти рішення, і вибір стає випадковим. Але відповідь приходить зсередини, а не ззовні, як це було в попередньому випадку. Людина сприймає себе як таку, що діє автоматично і часто імпульсивно.

5. Рішення, зумовлене зміною кута зору. Таке рішення часто виникає раптово і є наслідком якогось важливого зовнішнього досвіду чи внутрішнього стану (наприклад, суму або страху). Воно призводить до суттєвої зміни того, до чого людина тягнеться, чого прагне [124].

Дослідження Джеймса є особливо важливими для нашої роботи, оскільки торкаються саме характеру прийняття рішень, а також того, що керує людиною безпосередньо в момент їх прийняття. Наприклад, зміна кута зору або

імпульсивне рішення часто відбуваються під впливом саме емоційних переживань, таких як страх, тому досить важливим є дослідження саме характеру цього впливу.

У вітчизняній психології таке важливе питання як прийняття життєвих рішень теж не було залишене без уваги. І значний внесок у розгляд цього питання зробив Г. С. Костюк [88]. Вчений досліджував природу вольового акту особистості та виділив певні етапи, стадії та фази його перебігу. На першій, початковій фазі вольового акту виникає спонукання до певної дії, за яким іде відповідна попередня постановка мети, необхідною передумовою якої є прагнення, що, в залежності від характеру його усвідомлення, виражається в формі потягу, бажання і хотіння. Слід зазначити, що у випадках, коли у людини виникає одночасно декілька бажань, настає стадія обмірковування та зважування різних доводів «за» та «проти», та боротьби мотивів, на якій відбувається вибір і прийняття певного рішення, що є змістом другої фази вольового акту. При цьому, суперечливі бажання можуть стосуватися не лише самої мети, а і засобів її досягнення. Ця боротьба відображує наявність у людини внутрішнього конфлікту між різними спонуканнями, бажаннями та прагненнями. Обмірковування визначеної мети супроводжується напруженою роботою мислення і є вольовим прийняттям рішення. Обговорення і боротьба мотивів закінчується прийняттям рішення, що означає остаточну постановку свідомої мети. Але й після цього не завжди відбувається перехід до дій, тому що рішення можуть стосуватися не близької, а віддаленої у часі мети. Такі рішення, які мають на увазі цілу програму дій протягом певного часу, або, може, усього життя, називають намірами. Проте, наміри не завжди переходять у дію, яка є необхідною частиною завершення вольового акту. Наступна його фаза відбувається при переході до виконання і супроводжується справжньою боротьбою з реальними зовнішніми і внутрішніми перешкодами, які стоять на шляху до досягнення поставленої мети. Саме на цьому етапі перевіряється сама прийнятність мети, а інколи також ступінь її привабливості. Тому виконання рішень і намірів слід розглядати як найістотнішу фазу вольового акту [88].

Цей аналіз стадій та фаз вольового акту дає нам змогу розглянути процес прийняття рішень у розрізі, як комплексний процес, і побачити, на яких саме його етапах можливе внесення змін, чи то ззовні, чи то зсередини.

У питаннях прийняття рішень також необхідно згадати внесок В. О. Моляко, що дослідив процес прийняття творчих рішень. Він розглядав три основних аспекти поняття стратегії:

- стратегія життя;
- стратегія поведінки;
- стратегія діяльності.

На основі досліджень діяльності професійних конструкторів вчений глибоко дослідив психологію творчості людини, зокрема описав структуру та стратегію процесу розв'язання творчих задач. Розглядаючи процес рішення конструкторського завдання як модель творчої діяльності, дослідник виділив три основні цикли: розуміння умови завдання (оцінка умови); формування проекту майбутнього замислу; попереднє рішення (прогнозування успішного чи неуспішного закінчення розробки проекту). Всі ці дії суб'єкта підпорядковані певній розумовій тенденції, яка й визначає стратегію, яка, в свою чергу, й регулює процес пошуку рішення задачі. Стратегія має індивідуальні особливості внаслідок певних установок, запасу знань, умінь, досвіду творчої діяльності, здібностей, розумового розвитку суб'єкта.

В. О. Моляко акцентував, що кожний із цих циклів закінчується прийняттям відповідного рішення, а саме: розуміння закінчується прийняттям рішення про початок пошуку чи про відмову від рішення (тут відбувається оцінка завдання і своїх можливостей); формування проекту майбутнього замислу – прийняттям рішення про адекватність проекту конструкції вимогам даного завдання; попереднє (в тому числі здогад) – прийняттям рішення про ескізну побудову проекту (або іншим прийняттям рішень). Попереднє рішення може бути прийняте на будь-якому етапі – співпадати з формуванням проекту, може виникати раніше, а може проявлятися лише після достатньо тривалого

пошуку у вигляді ескізного уявлення конструкції. Стратегія рішення, таким чином, складається з цих трьох циклів [67].

Вклад В. О. Моляко у вивчення стратегій рішень є досить важливим для нашого дослідження, оскільки життєві рішення є також у певному сенсі творчими рішеннями, що робить детальний аналіз стратегій прийняття творчих рішень застосовним також і до прийняття життєвих рішень.

Також, досліджуючи прийняття життєвих рішень, розглянемо концепцію життєвого шляху особистості, яку досліджували такі вчені як, К. О. Абульханова-Славська, Г. О. Балл, Ш. Бюллер, П. Жане, І. Г. Єрмаков, С. Л. Рубінштейн, Л. В. Сохань, Т. М. Титаренко, В. М. Ямницький та ін.

Життєвий шлях особистості — це поняття, загальне для багатьох наук, здебільшого соціальних, яке описує перебіг людського життя в часі, послідовні зміни способу життя у зв'язку з розвитком самої людини, зі змінами реальних умов її життєдіяльності. Життєвий шлях особистості — це поетапне засвоєння (адекватне чи неадекватне) людиною суспільних зв'язків і відносин, процес, який або визначає розвиток особистості, або призводить до її деградації, зумовлює дійсну чи уявну самореалізацію. Життєвий шлях визначається суспільством і вільним вибором людини.

Щоб зрозуміти значення певного періоду життя, треба порівняти його з цілісною структурою життєвого циклу, врахувати найближчі і найвіддаленіші, найглибші його наслідки для розвитку особистості. Долаючи життєвий шлях, людина розвивається як особистість і суб'єкт діяльності, а разом з тим — як індивідуальність.

Серед вітчизняних психологів вагомий внесок у дослідження питання прийняття життєвих рішень з точки зору концепції життєвого шляху зробив С. Л. Рубінштейн. Аналізуючи праці Ш. Бюлер, він дійшов висновку, що життєвий шлях не можна розуміти лише як суму життєвих подій, окремих дій, продуктів творчості. Його необхідно уявляти як ціле, хоча в кожен окремий момент людина включена у окремі ситуації, пов'язана з окремими людьми, робить окремі вчинки. Для розкриття цілісності, безперервності життєвого шляху

вчений запропонував не лише виокремити його окремі етапи, а й визначити як кожен окремий етап та рішення, що на ньому приймаються, впливають на наступні етапи життя. Цікавою у цьому контексті є думка про поворотні етапи у житті людини – коли прийняттям того чи іншого рішення людина може перевести своє життя у зовсім інше русло. Новизна підходу С. Л. Рубінштейна полягала саме в ідеї зміни життя, у розумінні її умов як задач, що потребують від людини певних рішень. Виходячи з цього, людина має бути індивідуально активною, тобто будувати умови життя і своє до нього відношення.

Також, питання прийняття життєвих рішень з точки зору концепції життєвого шляху розглядала К. О. Абульханова-Славська. На її думку, за умов відсутності зовнішніх критеріїв та норм оцінки прийнятих людиною на життєвому шляху рішень, єдиний головний та безпомилковий критерій – задоволеність чи незадоволеність життям. Виходячи з цього, задачу вироблення своєї індивідуальної «траєкторії» всередині соціального життя має вирішувати кожна людина незалежно від вирішення її суспільством та навіть від того, наскільки воно (суспільство) здатне забезпечити розвиток та використання індивідуальностей а не пересічних індивідів.

Користуючись термінологією С. Л. Рубінштейна, вчена визначила людину, що здатна постати над ходом життя та переломити його, суб'єктом життя. На певному етапі, в силу конкретності протиріч між правдою та неправдою, між моральністю та безпринципністю, через те, що в ній нема абстрактних правил та рецептів для прийняття рішень, життя стає для людини проблемою. І в цей момент людина стає суб'єктом в тому сенсі, що вона виробляє спосіб вирішення життєвих протиріч, усвідомлюючи свою відповідальність перед собою та людьми за наслідки такого рішення [1].

З праць С. Л. Рубінштейна та К. О. Абульханової-Славської для нашого дослідження можна взяти акцент на важливості прийняття життєвих рішень для повноцінності життя особистості. Життєві рішення якраз і можуть стати тими самими поворотними моментами на життєвому шляху людини, які визначають абсолютно новий напрямок руху.

Прийняття життєвих рішень в контексті життєвого вибору розглядав у своїх працях Г. О. Балл. Він акцентує необхідність достатньої компетентності й відповідальності особи і у прийнятті та здійсненні стратегічного життєвого рішення), і у подальшій діяльності, спрямованій на реалізацію відкритих цим рішенням можливостей. Вчений зазначає, що втілене у життя стратегічне життєве рішення (незалежно від того, чи зводиться воно у конкретному випадку до акту вибору) становить вузловий момент життєвого шляху особи – але тільки момент. Воно якісно змінює життєву ситуацію, але і в новій ситуації є потрібною активна поведінка особи. В цьому контексті Г. О. Балл наголошує, що хоча увага психологів до стратегічних особистісних виборів є цілком виправданою і зі світоглядних міркувань, не можна забувати і про вибори тактичні, з якими людина стикається щодня. Вчений стверджує, що для цілісності системи психологічних знань необхідно розглядати стратегічні та тактичні життєві вибори як сукупність, що в кінцевому рахунку визначає подальшу долю людини [6].

Науковий доробок Г. О. Балла важливий для нашого дослідження в тому, що акцентує увагу на необхідності у відповідальності людини за свої рішення та їх наслідки, а також на комплексності життєвих рішень та їх впливу на подальше життя людини.

Значний внесок у теоретичне та експериментальне дослідження процесу прийняття рішень зробив В. М. Чернобровкін. Він розглядає прийняття рішень у сфері педагогічної діяльності та рівні прийняття рішень відповідно до різних форм детермінації активності вчителя. Процес прийняття рішення вчителем завжди відбувається в умовах проблемної педагогічної ситуації. В її основі лежить протиріччя між уявленнями педагога про мету, результати й оптимальне протікання його діяльності та реальними умовами його взаємодії з учасниками навчально-виховного процесу, які ускладнюють їх реалізацію.

В. М. Чернобровкін вважає, що мета педагогічної діяльності, відповідно до якої стає можливим визначення критеріїв ефективності педагогічних рішень, полягає у сприянні вчителем творчому розвитку особистості учнів. Особистісно

орієнтований підхід до навчання й виховання базується на визнанні вчителем цінності кожного учня, на ставленні до нього як до суб'єкта, на розумінні його внутрішніх потенціалів, що складають основу духовного зростання особистості [119].

В якості визначення процесу прийняття життєвих рішень ми створили авторське поєднання кількох інших визначень. Таким чином, процес прийняття життєвих рішень – це етап вольового акту, пов'язаний з вибором мети та способу дії, яка носитиме визначний, доленосний характер, матиме провідне значення у життєвому просторі людини та вплив на формування її життєвого шляху. Прийняття життєвих рішень здебільшого пов'язане з особливою, підвищеною відповідальністю.

Отже, узагальнюючи здійснений аналіз наукових джерел, зазначимо, що проблема прийняття рішень особистістю привертає до себе увагу філософів, психологів та педагогів ще здавна, і досі це питання не можна назвати повністю дослідженим. У працях філософів і письменників прийняття рішень розглядалося з позиції волюнтаризму як здатність людини здійснювати моральний вибір і визначати свою поведінку незалежно від зовнішніх регламентацій, в той час як з позиції фаталізму людина цієї здатності не мала, оскільки її доля була заздалегідь визначена вищими силами.

У вітчизняній психології прийняття рішень вивчалось як складова вольового акту, як елемент стратегії життя, як частина побудови життєвого шляху, як процес мислення, самоорганізації й саморегуляції діяльності суб'єктом у проблемних педагогічних ситуаціях.

Хоча проблема прийняття життєвих рішень є досить дослідженою в окремих її аспектах, деякі її елементи все ж таки лишаються недостатньо вивченими. Одним з таких аспектів є прийняття життєвих рішень у віковому вимірі розвитку особистості під впливом різних зовнішніх та внутрішніх чинників. Враховуючи це, у нашому дослідженні ми акцентуємо увагу саме на цих аспектах проблеми.

1.2. Аналіз наукових підходів до вивчення проблеми впливу страхів на прийняття особистістю життєвих рішень

Порівняно з рівнем вивченості проблеми прийняття особистістю життєвих рішень взагалі як такого, фактори впливу на цей процес досліджені недостатньо. Одним з найважливіших факторів, що можуть змінювати прийняття життєвих рішень є, звичайно, емоції, емоційні стани та переживання особистості до та підчас прийняття рішення.

Хоча, ще донедавна емоції привертали досить мало уваги збоку дослідників проблеми прийняття рішень. Цей процес розглядався як когнітивний – у якому людина оцінювала, яка з різних альтернативних дій матиме найбільші позитивні наслідки. Вважалося, що людина, яка приймає рішення, оцінювала потенційні наслідки без емоцій, обираючи дії, що максимізували «корисність» цих наслідків. Після вибору, припускалося, що план дій, що максимізує корисність, буде задіяно автоматично.

Критики традиційної теорії рішень, що з'явилися у пізніх 1960-х роках під егідою «поведінкової теорії рішень», в основному підтримували цю когнітивну перспективу. Ця теорія вивчала когнітивні помилки, які люди роблять, коли оцінюють вірогідність майбутніх наслідків, та спрощення, які люди використовують для того, щоб позбавитися складнощів у процесі прийняття рішень. Поведінкова теорія рішень в основному ігнорувала роль емоцій у прийнятті рішень.

Проте, у останні 20 років відбувся вибух інтересу до ролі емоцій у прийнятті рішень. Дослідження зарубіжних вчених (Clore, Forgas, Isen, Lerner & Keltner, Schwarz) показали, що навіть випадковий афект – непов'язаний безпосередньо з рішенням, що приймається – може мати значний вплив на судження та вибір. Damasio та Wilson показали, що емоційні негаразди, чи то власні, чи то спричинені експериментально, можуть знизити якість прийняття рішень.

Саме ці моменти – такі як вплив конкретно емоції страху на якість прийняття рішення – ми і будемо досліджувати у даній роботі.

G. Loewenstein та J. S. Lerner описують два типи впливу емоцій на прийняття рішень.

Перший – вплив очікуваних емоцій – складається з передбачень емоційних наслідків результатів прийнятих рішень. Домінуючі моделі прийняття рішень, такі як модель очікуваної корисності, припускають, що люди намагаються передбачити емоційні наслідки, що пов'язані з альтернативними варіантами дій, а потім обирають дії, що максимізують позитивні емоції та мінімізують негативні. При цьому, очікувані емоції не переживаються у вигляді емоцій під час безпосереднього прийняття рішення – це радше очікування емоцій, що будуть пережиті у майбутньому.

Другий – вплив миттєвих емоцій – переживається у момент прийняття рішення. Миттєві емоції впливають на прийняття рішень прямо (змінюючи очікування людини, що приймає рішення, щодо ймовірності чи бажаності майбутніх наслідків), чи непрямо (змінюючи відношення до цих наслідків, об'єктивних та емоційних). Миттєві емоції відображають комбінований вплив ефектів емоцій, що виникають від роздумів про наслідки самого рішення (впливи очікування), а також емоцій, що виникають через фактори, непов'язані з рішенням (випадкові впливи). При цьому, впливи очікування – це не просто зменшена версія емоцій, що будуть пережиті у майбутньому, а якісно інші переживання. Взагалі, через те, що миттєві емоції залежать від різних факторів, які не впливають або майже не впливають на очікувані емоції, миттєві емоції пов'язані з роздумами про наслідки рішення будуть відрізнятися інтенсивністю та якістю від емоцій, що будуть переживатися коли наслідки відбудуться. Через те, що природа та визначники миттєвих емоцій відрізняється від природи та визначників очікуваних емоцій, миттєві емоції часто направляють рішення у напрямках, які дуже сильно відрізняються від тих, що постають після роздумів над очікуваними наслідками та емоціями, що з ними пов'язані [136].

Це дослідження дає досить важливі дані для нашої роботи, оскільки страх може виступати як в ролі очікуваної емоції (очікування переживання страху внаслідок прийнятого рішення), так і в ролі миттєвої емоції (страх, який

виникає миттєво, перед наслідками рішення, що в даний момент приймається). Характер впливу емоцій на прийняття рішень є ключовою проблемою нашого дослідження.

N. Schwarz зазначає, що емоції впливають на процес прийняття рішень через вплив на когнітивні процеси людини (Clore, Schwarz & Conway; Forgas). По-перше, люди мають більші шанси пригадати інформацію, що співпадає з їх поточними почуттями, ніж ту, що не співпадає (Bower; Isen, Shalcker, Clark & Karp). По-друге, люди можуть використовувати свою поверхову афективну реакцію на подразник як основу судження, по суті питаючи себе «Як я відчуваюся відносно цього?». Через те, що важко відрізнити почуття, які існували у людини до того, від реакції на певний подразник, люди здебільшого оцінюють будь що у позитивному світлі якщо вони у гарному, а не в поганому, настрої [138].

Вплив емоцій на прийняття рішень через зміну когнітивних процесів людини є також важливим ефектом емоцій, оскільки таким чином вони можуть змінювати загалом усе функціонування людини у житті. У контексті розгляду саме життєвих рішень цей аспект є досить важливим.

У вітчизняних джерелах розглядаються різні психологічні механізми, що впливають на прийняття рішень особистістю – зокрема, у психологічному словнику А. В. Петровського та М. Г. Ярошевського вказується, що існують вольові, інтелектуальні, емоційні механізми. Аналіз науково-психологічної літератури показує, що найбільш дослідженими є психологічні механізми прийняття моральних і педагогічних рішень.

У вітчизняних джерелах саме емоційні механізми, що впливають на прийняття рішень особистістю, досліджені недостатньо, на відміну від зарубіжних джерел. Саме тому наша аналіз побудований здебільшого на зарубіжних дослідженнях.

До емоційних механізмів вчені відносять емоції, почуття, афекти, бажання та переконання. Емоції визначають як особливий клас психічних процесів і станів, пов'язаних з інстинктами, потребами, мотивами, і які

відображають у формі безпосереднього переживання (задоволення, радості, страху тощо) значимість діючих на людину явищ і ситуацій. Супроводжуючи практично будь-які прояви активності людини, емоції слугують одним із головних механізмів внутрішньої регуляції психічної діяльності й поведінки, спрямованих на задоволення актуальних потреб [10].

Почуття, на відміну від емоції – стійке емоційне ставлення людини до явищ дійсності, яке відображує значення цих явищ у зв'язку з її потребами і мотивами. На відміну від власне емоцій і афектів, пов'язаних з конкретними ситуаціями, почуття мають стійку для людини потребово-мотиваційну значимість [10]. Емоції та почуття можуть виступати провідними чинниками у процесі прийняття тих рішень, без яких неможливо чи недоцільно зважувати аргументи та виокремлювати альтернативи, тобто здійснювати, переважно, логічні операції. Так, наприклад, емоційне ставлення, почуття (кохання чи відраза, повага чи зневага), мають велике значення у виборі шлюбного партнера.

Афект – це сильне і відносно коротке емоційне переживання, що характеризується різко вираженими руховими і вісцеральними проявами, яке перешкоджає цілеспрямованій інтелектуальній дії. Афекти виникають у критичних умовах при неспроможності суб'єкта знайти адекватний вихід із небезпечних несподіваних ситуацій [10]. Прийняття життєвих рішень під впливом афекту позбавляє його особистісного наповнення, оскільки в цьому стані особистість не контролює себе в повній мірі.

Найбільш актуальним є прояв емоційних механізмів саме у тих сферах прийняття життєвих рішень, де почуття мають важливу роль – вибір шлюбного партнера, пошук свого професійного призначення тощо.

Також у психологічному словнику таким чином описується вольова поведінка – якщо в результаті передбачення майбутніх наслідків виникнуть позитивні емоції, пов'язані з досягненням свідомо поставленої мети, і вони виявляться сильніше за наявні у людини переживання, що породжуються безпосереднім потягом, то ці позитивні емоції і стануть додатковою

мотивацією, що забезпечить додаткову перевагу потягу з боку свідомо поставленої мети [89].

Розглядаючи феномен вольової активності особистості, до якої відноситься і процес прийняття рішень, В. К. Калін зазначав, що сила мотиву діяльності може змінюватися не лише при зміні сенсу діяльності, а й під впливом емоцій. Очевидно, що зміна сенсу дії може змінити і картину емоційних переживань. Він також писав, що сама наполегливість у виконанні прийнятого рішення є емоційно-вольовою якістю, через яку у поведінці людини проявляється емоційна прив'язаність до мети діяльності. Внаслідок цього, мобілізація ресурсів відбувається з широким використанням механізму емоцій. Вчений також вважав, що для ефективного прийняття рішень важливою є якість рішучості, у якої він виокремлював два функціональні прояви – подолання (придушення) емоцій, пов'язаних з привабливими, але непотрібними альтернативними варіантами, і блокування емоцій, що виражають невпевненість у реалізації обраного варіанта дій [38].

Цей розгляд ролі емоційних переживань у процесі вольової діяльності та прийняття рішень має велике значення для нашої роботи, оскільки показує важливість самоконтролю та рішучості (що можна розуміти саме як контроль емоцій) для ефективного прийняття рішень та взагалі ефективної життєдіяльності.

Що ж стосується саме впливу страхів на процес прийняття рішень, з цього приводу дослідження проводилися здебільшого за кордоном. J.-F. Coget, С. Naag та D. E. Gibson описали гнів та страх як емоції, що виникають одні з найчастіших в періоди кризи, коли потрібно приймати критичні рішення. Вони зазначають, що на даний момент вплив вищевказаних емоцій на прийняття рішень обмежується лабораторними дослідженнями, де відсутні складність та тиск рішень реального світу, і які зосереджені більше на загальному настрої, ніж на прямому емоційному досвіді. Розглядаючи діяльність режисерів на зйомках, вони дійшли висновку, що високий рівень страху або гніву, поєднуючись з особистим досвідом поточної ситуації, призводить до емоційно-

інтуїтивного характеру прийняття рішень. Помірний страх з низьким рівнем особистого досвіду ж призводить до раціонального характеру прийняття рішень. Таким чином, дослідники дійшли висновку, що чим нижчий рівень власного досвіду у ситуації та чим нижчий рівень страху, тим раціональніше людина приймає рішення, і навпаки – чим вони більше, тим процес прийняття рішень емоційніший [130].

Це дослідження є важливим для нашої роботи, оскільки вказує на значення не лише емоцій у безпосередньому прийнятті рішень, а й на значення власного досвіду, що може допомогти більш раціонально зорієнтуватися у ситуації.

J. S. Lerner та D. Keltner досліджували вплив саме гніву та страху на прийняття рішень, оскільки, за їх словами, більшість теорій афективних впливів на судження та вибір написані у підході валентності – описуючи контраст станів позитивних та негативних почуттів. Ці підходи не зазначали, чи окремі емоції однієї валентності можуть мати різні ефекти на судження, і коли це може бути. За результатами їх дослідження, хоча гнів та страх мають однакову валентність, люди під впливом емоції страху робили песимістичні судження стосовно майбутніх подій, в той час як люди в гніві робили оптимістичні судження [134].

Таким чином, наведене дослідження обґрунтовує актуальність дослідження впливу саме страхів на прийняття рішень, порівняно з дослідженням впливу загального емоційного стану або настрою людини.

C. J. Lee та E. B. Andrade досліджували вплив страху на схильність до ризику у прийнятті рішень. На прикладі фінансових рішень вони з'ясували, чи може страх інтерпретуватися як стан збудження у результаті певного контексту, і таким чином заохочувати ризик замість його уникнення. За їх результатами, у випадку важливого вкладення коштів страх спричинював поведінку уникнення ризику, в той час як у випадку, коли ситуація була показана як захоплююча гра в казино, страх навпаки заохочував ризик. Таким

чином, вплив страху на прийняття рішення щодо ризику частково змінювався захопленням у процесі прийняття рішення [133].

Це дослідження є важливим для нашої роботи з того боку, що показує різні сторони впливу страхів на прийняття рішень у різних зовнішніх умовах, що вказує на необхідність дослідження впливу страхів у більш широкому контексті ситуації прийняття рішення, а не лише розглядати страх як стримуючий фактор.

R. Frey, R. Hertwig, J. Rieskamp досліджували те, наскільки багато людина збирає інформації з навколишнього середовища перед прийняттям рішення щоб дізнатися про наслідки, в яких вона не впевнена, а також чи впливає емоція страху на кількість збору інформації у прийнятті рішень з власного досвіду. Результати їх дослідження показали, що люди під впливом емоції страху (порівняно з людьми у позитивному емоційному стані) шукали набагато більше інформації перед тим як зробити кінцевий вибір. Ця більша схильність до дослідження поля вибору також впливала на кінцеві рішення [132].

Результати цього дослідження є корисними для нашої роботи з огляду на те, що воно показує, як змінюється поведінка людини, яка приймає рішення під впливом страхів. Це дає змогу передбачати та вносити необхідні корективи у процес прийняття рішень, на який у конкретних ситуаціях впливає емоція страху.

М.-Н. Tsai та М. J. Young досліджували, наскільки емоції гніву та страху впливають на ступінь взяття на себе зобов'язань. Їх дослідження показало, що люди в гніві бачать менше ризику у своїх рішеннях, порівняно з людьми в страху, що змушує їх брати на себе більше зобов'язань [139].

Таким чином, відповідно до наведеного дослідження, страх можна оцінити як емоцію, що перестраховує людину від великих ризиків та зобов'язань, тобто певним чином оберігає людину від небезпечних для неї зовнішніх подразників.

Д. Нардоне досліджує особливу форму страху, а саме децидофобію – страх прийняття рішень. Він виділяє такі основні форми страхів прийняття рішень:

- страх зробити помилку (чим більша відповідальність, тим більше ризик та страх помилки);
- страх невдачі (пов'язаний з оцінкою людиною власної здатності витримати вагу прийнятих рішень та їх наслідків);
- страх демонстрації себе оточуючим (страх оцінки власного рішення іншими, критики);
- страх втратити контроль або не мати його (базова форма всіх страхів прийняття рішень, що лежить в їх основі – складність рішення та його реалізації породжує страх та сумніви, що посилюють самі себе);
- страх бути непопулярним (страх приймати рішення, що можуть спричинити втрату значимості себе для інших, несприйняття з боку оточуючих).

Вчений стверджує, що страх прийняття рішень не залежить від виду рішення, а залежить від того, як це рішення сприймається людиною на основі її особистісних характеристик, досвіду, світогляду та взаємодії з навколишнім світом [137].

Таким чином, страх прийняття рішень породжує ще один елемент оцінки впливу страхів на прийняття рішень – страх самого процесу прийняття рішень. Дослідження цього страху є також важливим аспектом розгляду обраної нами теми, оскільки впливає на ефективність прийняття рішень.

Підводячи підсумок, зазначимо, що на прийняття особою важливих життєвих рішень, що стають основою її майбутнього життєвого шляху, впливають різноманітні психологічні механізми (ціннісно-мотиваційні, емоційно-почуттєві, інтелектуальні, вольові), проте в даній роботі ми зосереджуємо увагу саме на впливі емоційно-почуттєвих психологічних механізмів, зокрема страхів.

Разом із тим, наведені психологічні механізми впливають на прийняття рішень залежно від віку, потреб, соціального положення особистості тощо. Кожен із них впливає в більшій чи меншій мірі в залежності від змісту та сфери життєвих рішень. Вплив емоційних психологічних механізмів прослідковується в певній мірі у прийнятті життєвих рішень у кожній сфері. Зокрема страх впливає на сприйняття людиною ризику та міру прийняття на себе зобов'язань та відповідальності.

Таким чином, дослідження основних підходів до вивчення впливу емоцій, зокрема страхів, на прийняття життєвих рішень особистістю показало, що вчені розглядають його у контексті впливу на поведінку та світогляд особи, що в свою чергу змінює відношення людини до прийняття дійсно важливих життєвих рішень. Зокрема, емоція страху своєрідним чином «оберігає» людину від негативних наслідків прийнятих ризикових рішень, а також не дає брати на себе занадто багато відповідальності та зобов'язань, навантаження від яких психіка людини може просто не витримати.

Зважаючи на це, в подальшому дослідженні доцільно проаналізувати психологічні засади та особливості прийняття життєвих рішень у період пізньої юності і на цій основі визначити, як саме можуть впливати емоційно-почуттєві психологічні механізми, зокрема страх, на прийняття життєвих рішень у цьому віковому періоді.

1.3. Особливості прийняття життєвих рішень у період пізньої юності

Період пізньої юності є граничним між дитинством та дорослим життям, тому для цього періоду є природньою переорієнтація у житті, переоцінка цінностей, а також прийняття багатьох важливих життєвих рішень. Постійні зміни, що відбуваються у суспільстві, ще більше ускладнюють цей процес, оскільки життєві орієнтири юнацтва зазнають деструктивних змін, розмиті суспільні цінності ускладнюють прийняття будь-яких життєвих рішень, які виходять з визначених особистістю життєвих цілей. При цьому відсутність життєвих цілей унеможлиблює подальшу визначеність орієнтацій у житті. Отже, життєве самовизначення, разом з прийняттям важливих життєвих рішень, є важливим елементом вікового періоду пізньої юності.

Життєві рішення – це рішення, що приймаються на тривалий час, наперед, звернені у майбутнє, які є важливими та впливають на життєвий шлях особи, а отже потребують особливої відповідальності у прийнятті. Такі рішення мають свою специфіку, свої психологічні механізми здійснення, відповідно до індивідуально-психологічних особливостей суб'єкта, який їх приймає, та його соціального оточення. У працях вчених (К. О. Абульханова-Славська, Г. О. Балл, С. Л. Рубінштейн та ін.) до життєвих відносять рішення стосовно вибору майбутньої спеціальності/професії, рішення щодо вибору шлюбного партнера, рішення щодо визначення власної життєвої позиції та життєвих поглядів, та інші, що також можуть впливати на життєвий шлях особи.

Зважаючи на те, що процес прийняття рішень має свою специфіку у кожному віковому періоді особистісного розвитку, маємо визначити особливості прийняття життєвих рішень у період пізньої юності, окреслити вікові межі цього періоду та визначити його змістовні характеристики.

У своєму «Словнику практичного психолога» Головін С. Ю. зазначає, що хронологічні межі юності визначаються по-різному; найчастіше виділяються рання юність – старший шкільний вік (від 15 до 18 років), і пізня юність (від 18 до 23 років).

У словнику «Психологія розвитку» під ред. А. Л. Венгера зазначається, що хронологічні межі юності визначаються в психології наступним чином: найбільш часто дослідники виділяють ранню юність, тобто старший шкільний вік (від 15 до 18 років), і пізню юність (від 18 до 23 років), яку іноді називають також періодом молодості. У періоді пізньої юності частина молодих людей продовжує навчання у вищій школі, але більшість юнаків і дівчат в тій чи іншій формі долучаються до праці, тобто до власне продуктивного життя суспільства. Цей значний крок на шляху до самостійності (в тому числі і матеріальної) відзначає умовну межу між юністю та періодами дорослого життя. В цілому для юності характерне відносне переважання процесів інтеграції, входження в життя суспільства, в порівнянні з властивими підлітковому віку явищами індивідуалізації.

Піфагор (VI ст. до Р.Х.) виділяв чотири періоди людського життя: весну (від народження до 20 років), літо (20-40 років), осінь (40-60 років) і зиму (60-80 років). Ці періоди відповідають становленню, молодості, розквіту сил і їх згасанню. Отже, пізня юність у даній класифікації є переходом від весни (становлення) до літа (молодості).

Гіппократ (V-IV ст. до Р.Х.) розділив весь життєвий шлях людини з моменту народження на 10 рівних семирічних циклів-етапів. За цим підходом пізня юність припадає на третій та четвертий періоди.

За періодизацією російського статистика і демографа першої половини XIX ст. А. П. Рославського-Петровського, юнацтво входило до «квітучого покоління» – молоді (16-30 років). У схемі, запропонованій німецьким фізіологом М. Рубнером (1854-1932 рр.), пізня юність припадала на 19-21 роки [61].

3. Фрейд періодизував розвиток людини за критерієм психосексуального розвитку. Зокрема, п'ята стадія – генітальна – має місце з приходом статевого дозрівання, коли хлопці та дівчата починають шукати шляхи задоволення своїх еротичних та міжособистісних запитів. Фрейд вважав, що адекватність розвитку у цей період є основою правильної сексуальної орієнтації [112]. Таким

чином, незадоволені біологічні (сексуальні) або ж соціальні потреби у цьому віці можуть стати причиною особистісної дезорієнтації. Зокрема, це може позначитися на прийнятті життєвих рішень у ключових моментах життя: щодо вибору шлюбного партнера.

Здебільшого у науково-психологічній літературі вік юності розглядається як продовження періодів дитинства та підліткового віку. Так, у когнітивній теорії Ж. Піаже виділив чотири стадії розвитку людини, і четверта починається лише з 12 років – стадія формальних операцій, на якій людина повному починає сприймати гіпотетичне і можливе, реально існуюче і потенційно можливе, коли підлітки вже в змозі оперувати абстрактними поняттями, досліджувати усі логічні варіанти розв'язування задач, реалістично думати про майбутнє, формувати ідеали тощо. За думкою вченого, закінчується ця стадія у 18 років.

Послідовник З. Фрейда Е. Еріксон, не відмовляючись від основ психоаналізу, розробив та обґрунтував свою епігенетичну теорію розвитку особистості, що стала першою психологічною теорією, що детально описувала цикл людського життя: дитинство, зрілість та старість, де кожен наступний елемент розвивається над іншими, попередньо утвореними частинами, наче розвиток ембріону. Основою своєї схеми вчений зробив такі припущення:

- людська особистість розвивається відповідно до принципу поступового наростання готовності людини до того, щоб її вели вперед, і в залежності від готовності спілкуватися та взаємодіяти з соціальним колом, що розширюється;
- суспільство прагне до такого устрою, аби надати людям цілий ряд все нових і нових можливостей для взаємодії, і при цьому намагається зберігати та заохочувати належну швидкість та послідовність появи цих можливостей.

Увесь життєвий цикл людини вчений розділяє на вісім стадій, кожна з яких має свої специфічні завдання. Кожна стадія характеризується специфічним

завданням розвитку, або кризою, котра має вирішитися для того, аби людина перейшла до наступної стадії.

Пізня юність за моделлю Е. Еріксона відноситься до п'ятої стадії – юності – і закінчується у 20 років. Оскільки юність є перехідним етапом від дитинства до зрілості, вчений вважає цей період вирішальним. На цьому етапі людина має визначити власну ідентичність, інтегрувавши свій попередній досвід у єдине ціле. Основне питання цієї стадії – «хто я такий?». На ньому виникає нове відчуття ідентичності еґо. Почуття ідентичності вбирає в себе здатність людини інтегрувати минулі ідентифікації, існуючі в теперішньому імпульси, здатності, навички та можливості, що пропонуються суспільством. «Ця ідентичність – природна впевненість людини в тому, що внутрішня тотожність та цілісність, підготовані у минулому, відповідають тотожності та цілісності особистості, якою її бачать оточуючі. Вона слугує для людини речовим доказом її цілісності і створює перспективу для майбутньої кар'єри». Нерідко підліток оголошує своєрідний мораторій і поринає у рольове експериментування. В цей період сильний вплив мають соціальні обмеження та тиск суспільства. Підліток, який страждає від деякого змішування ролей, може відчувати труднощі, придумуючи роль яка йому пасуватиме, і прагнучи зайняти у суспільстві значиме місце. На даній стадії поширені сумніви у власній ідентичності та сексуальній привабливості. Нездатність «утриматися» та розвинути далі почуття ідентифікації з індивідуальною та культурною рольовою моделлю, яка б надихала та вела, може збити людину з пантелику та створити відчуття ненадійності. Ще одна поширена реакція – надмірна ідентифікація (аж до помітної втрати ідентичності) з молодіжними кумирами та лідерами угруповань. Вимушений приймати важливі життєві рішення, юнак може відчувати себе самотнім, тривожним і нерішучим, відчувати свою нездатність втілити свої рішення у реальність і часто відмовляється від них взагалі. Базовою здатністю цієї стадії вчений вважає вірність. На порозі зрілості людина стикається з необхідністю робити кар'єру і вибрати стійку систему цінностей. «Вірність є здатністю додержуватись своїх обіцянок, не дивлячись

на протиріччя системи цінностей». Вірність – це наріжний камінь ідентичності. Вона потребує наявності вагомої та прийнятної соціальної ідеології та підтримки однолітків, що зробили схожий вибір. На цій стадії підліток вибирає культурні, етичні та релігійні цінності [112].

Таким чином, саме формування ідентичності, адекватності свого Я у суспільстві, що є характерним для стадії пізньої юності, є необхідною умовою готовності до прийняття життєвих рішень.

Взаємозв'язок планування життєвого шляху та вікових особливостей людини докладно досліджений як у зарубіжній, так і у вітчизняній науці (К. О. Абульханова-Славська, Г. О. Балл, Ш. Бюллер, П. Жане, І. Г. Єрмаков, В. Г. Панок, Л. В. Сохань, Т. М. Титаренко, В. М. Ямницький).

Зокрема, Ш. Бюллер розглядала три етапи життєвого шляху людини. Перший етап, найважливіший (від 16-20 років до 25-30 років), коли закладаються основи подальшого майбутнього, здійснюється пошук самого себе, супутника життя, приймаються найважливіші життєві рішення. У мріях, сподіваннях визначається ескіз подальшого руху. Вибір головних життєвих цілей, потяг до великих та визначних вчинків супроводжуються драматичним пошуком, випробуваннями себе у різних професіях та видах діяльності [15].

Вік до 16 років за Ш. Бюллер не включається до контексту життєвого шляху, оскільки в цей час створюються лише передумови самовизначення. Юнацький вік охоплює період з 11 до 18 років. Він пов'язаний з почуттям визначеності власного «Я», формуванням ідентичності свого еґо або ж навпаки – почуттям дифузії, розмитості, невизначеності ролей. Молодість, що триває від 19 до 25 років, за поглядами Ш. Бюллер, пов'язана з вибором між спільністю чи ізольованістю контактів, тобто із включенням до суспільства, або відстороненням від нього. Якщо спільність справжня, вона завжди взаємна. Коли ж людина не знаходить власне «Я», то, скоріше за все, вона не зможе знайти спільності, і на неї чекатиме самотність. Людина оволодіває професією, створює сім'ю, свідомо знаходить друзів. Вона оцінює свої можливості, своє існування у світі і його сенс, бачить реальні життєві перспективи.

Отже, для молодого людини в період юності вибір своєї істинної ідентичності та відокремлення її від ідеальних образів зумовлений природними потребами самовизначення і має завершитися прийняттям одного з найважливіших життєвих рішень.

За даними Д. Оффера, натхненника й організатора численних досліджень з проблем норми психічного розвитку, який працює у Чикагському інституті психосоматичних та психіатричних досліджень, існує три шляхи зростання: безперервний, хвилеподібний та утруднений, і кожен людину можна умовно віднести до якогось з них. Безперервний – це спокійний перехід через дорослішання, що характеризується “непошкодженістю” сімейних стосунків, незалежністю, яка посилюється, відсутністю серйозних розходжень з цінностями батьків, хорошими міжособовими стосунками, включаючи гетеросексуальну близькість та загальне почуття задоволеності. Хвилеподібне зростання є таким способом дорослішання, коли адаптивні процеси досить активні, але водночас людина переживає сильні емоційні конфлікти, джерело яких і в сексуальній, і в комунікативній сферах. Утруднене зростання – це розвиток, який здійснюється у внутрішньому безладі, з вираженими складнощами у поведінкових проявах.

Безумовно, для адекватного процесу дорослішання, самоідентифікації та прийняття важливих життєвих рішень необхідні умови безперервного процесу. Проте, такі умови неможливо зберігати увесь час, тому у більшості випадків життєві рішення приймаються в умовах хвилеподібного та утрудненого зростання.

Прийняття стратегічних життєвих рішень у період пізньої юності, безумовно, пов’язане зі специфікою цілепокладання та сприйняття часу в цілому. Серед сучасних дослідників Т. М. Титаренко, вивчаючи особливості часу життя особистості, вказувала, що в процесі дорослішання людина намагається будувати послідовну, несуперечливу ідентичність зі своїх минулих ідентифікацій, розширює межі часової орієнтації, формує свій часовий кругозір. Цінність, значущість різних складових частин середовища визначається

поглядом вперед, у майбутнє, індивідуальними життєвими перспективами особистості. Перспективи є загальною спрямованістю у майбутнє, яка не завжди повністю усвідомлюється, деталізується, але яка має бути присутня для повноцінного прогресу. Потенціал саморозвитку, самовдосконалення закладено в кожній людині. Навіть найнесприятливіші умови дорослішання не можуть остаточно зупинити, істотним чином загальмувати цей переможний рух уперед [105].

Таким чином, прийняття життєвих рішень особою у періоді пізньої юності розглядається як частина загальної картини реалізації потенціалу саморозвитку на життєвому шляху.

Вчені визначають, що період пізньої юності характеризується: оволодінням усім різноманіттям соціальних ролей дорослої людини, отриманням права життєвого та соціального вибору, набуттям повної юридичної та економічної відповідальності, можливості включення в усі види соціальної активності (аж до державного рівня), здобуттям вищої освіти та опануванням професією. Головними сферами життєдіяльності у цей віковий період є професійне навчання та професійне самовизначення, особистісне зростання та самоствердження, розвиток інтелектуального потенціалу, визначення цінностей та орієнтирів, духовне збагачення, моральне, естетичне та фізичне самовдосконалення.

Юнацький вік вчені характеризують як надзвичайно важливий період становлення Я-концепції особистості – складної, динамічної системи уявлень людини про себе як особистість, яка є важливим аспектом орієнтації у суспільстві. Вона включає в себе образ Я, емоційно-ціннісне ставлення до себе, поведінкову складову (певні дії, які породжені уявленнями про себе та відношенням до себе, а також діяльність людини у суспільстві відповідно до своїх уявлень про себе і своє місце в суспільстві).

Найбільш впливовими на особистість юнацького віку вчені (Д. Б. Ельконін, О. М. Леонт'єв та інші) вважають передумови виникнення криз цього періоду, коли молода людина відчуває необхідність змін у світлі переходу до

дорослого способу життя. До найбільш типових криз у цей період можна віднести кризу професійного вибору (невідповідність між професією-«покликанням» та необхідністю отримання вищої освіти, яка може не відповідати обраному напрямку); кризу залежності від батьківської родини та розділення з нею (залежність може бути емоційно-особистісна, побутова, матеріальна тощо, розділення з родиною актуалізується саме у цьому періоді); кризу інтимно-сексуальних стосунків (визначення своєї сексуальної орієнтації, ідентичності, віра у власну сексуальну привабливість); кризові ситуації в навчально-професійній діяльності (складності у навчальному процесі, занадто високе прагнення отримання оцінок тощо).

На прийняття життєвих рішень у періоді пізньої юності (зокрема, з вибору шлюбного партнера) впливає і те, що на юнацький вік припадає період посилення сексуального потягу (генітальна фаза за З. Фрейдом). Зростає потреба в інтимно-особистісних стосунках із психологічно-духовно близькою людиною (друг, кохана людина), а також визначення свого положення в цих стосунках. Водночас, інтимно-особистісні стосунки не можуть бути реалізовані на цьому етапі дорослішання у повній мірі, оскільки людина все ще матеріально залежить від родини, здебільшого не має власного житла та стабільного джерела заробітку, що ускладнює влаштування стабільних стосунків. Позашлюбні ж стосунки загалом є соціально несхвальними та можуть призводити до конфліктів як у стосунках, так і всередині обох учасників стосунків. Іноді, через надмірну актуалізацію статевого потягу, інтимно-особистісні стосунки стають першим пріоритетом у житті, що перешкоджає здійсненню інших життєво значущих рішень. Разом із цим кожна криза має позитивні сторони, оскільки криза – це загострення протиріч, а саме протиріччя – рушійна сила розвитку, оскільки вона також є і можливістю для самореалізації у випадку успішного вирішення конфлікту та визначення необхідного напрямку руху. Негативні моменти пов'язані з втратою налагоджених форм життя – взаємовідносин із родиною, з оточуючими, способів і форм навчальної діяльності, звичних умов життєдіяльності – та

вступом до нового періоду життя, для якого немає ще розроблених механізмів функціонування. Позитивні сторони кризи юності пов'язані з новими можливостями становлення індивідуальності людини, формування громадянської відповідальності, свідомого та цілеспрямованого саморозвитку. Початок етапу індивідуалізації (з періодизації В. І. Слободчікова) означає вступ людини в період не тільки вікового (загального для всіх), але й індивідуального становлення.

Отже, аналіз наукової літератури дозволяє визначити особливості прийняття життєвих рішень в період пізньої юності, до яких можна віднести: намагання знайти власну ідентичність, відповідальність та відокремлення від родини, життєствердження та визначення власного життєвого шляху.

Дослідження наукових розвідок дозволяє констатувати, що юнакам може бути дуже важко приймати життєві рішення, оскільки цей етап є перехідним до дорослого віку від віку дитинства, у якому відповідальні рішення приймаються за дитину батьками. На цьому етапі, для того, аби приймати власні важливі життєві рішення, що у майбутньому будуть вести людину її життєвим шляхом, особа має визначитись, хто вона, яке її місце у суспільстві, і у якому напрямку вона планує рухатися у житті.

На прийняття життєвих рішень у період пізньої юності впливають вікові кризи, які в цьому віці здебільшого знаходяться у сфері самоідентифікації та відділення від сім'ї з подальшим набуванням самостійності. При досить успішному проходженні цих криз, вони стають можливостями, що дають змогу людині розвинути власну індивідуальність.

Висновки до розділу I

Узагальнюючи здійснений аналіз наукових джерел, зазначимо, що проблема прийняття рішень особистістю привертає до себе увагу філософів, психологів та педагогів ще здавна, і досі це питання не можна назвати повністю дослідженим. У працях філософів і письменників прийняття рішень розглядалося з позиції волонтаризму як здатність людини здійснювати моральний вибір і визначати свою поведінку незалежно від зовнішніх регламентацій, в той час як з позиції фаталізму людина цієї здатності не мала, оскільки її доля була задалегідь визначена вищими силами.

У вітчизняній психології прийняття рішень вивчалось як складова вольового акту, як елемент стратегії життя, як частина побудови життєвого шляху, як процес мислення, самоорганізації й саморегуляції діяльності суб'єктом у проблемних педагогічних ситуаціях.

Дослідження основних підходів до вивчення впливу емоцій, зокрема страхів, на прийняття життєвих рішень особистістю показало, що вчені розглядають його у контексті впливу на поведінку та світогляд особи, що в свою чергу змінює відношення людини до прийняття дійсно важливих життєвих рішень. Зокрема, емоція страху своєрідним чином «оберігає» людину від негативних наслідків прийнятих ризикових рішень, а також не дає брати на себе занадто багато відповідальності та зобов'язань, навантаження від яких психіка людини може просто не витримати.

В якості визначення процесу прийняття життєвих рішень ми створили авторське поєднання кількох інших визначень. Таким чином, процес прийняття життєвих рішень – це етап вольового акту, пов'язаний з вибором мети та способу дії, яка носитиме визначний, доленосний характер, матиме провідне значення у життєвому просторі людини та вплив на формування її життєвого шляху. Прийняття життєвих рішень здебільшого пов'язане з особливою, підвищеною відповідальністю.

Вікові особливості прийняття життєвих рішень в період пізньої юності включають в себе намагання знайти власну ідентичність, відповідальність та

відокремлення від родини, життєствердження та визначення власного життєвого шляху.

Дослідження наукових розвідок дозволяє констатувати, що юнакам може бути дуже важко приймати життєві рішення, оскільки цей етап є перехідним до дорослого віку від віку дитинства, у якому відповідальні рішення приймаються за дитину батьками. На цьому етапі, для того, аби приймати власні важливі життєві рішення, що у майбутньому будуть вести людину її життєвим шляхом, особа має визначитись, хто вона, яке її місце у суспільстві, і у якому напрямку вона планує рухатися у житті.

На прийняття життєвих рішень в період пізньої юності впливають також вікові кризи, які в цьому віці здебільшого знаходяться у сфері самоідентифікації та сепарації від сім'ї з подальшим набуванням самостійності. При досить успішному проходженні цих криз, вони стають можливостями, що дають змогу людині розвинути власну індивідуальність.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СТРАХІВ НА ПРОЦЕС ПРИЙНЯТТЯ ЖИТТЄВИХ РІШЕНЬ В ПЕРІОД ПІЗНЬОЇ ЮНОСТІ

2.1. Методика дослідження впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень у період пізньої юності

Вивчення впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень у період пізньої юності вимагає врахування та синтезу існуючих принципових положень щодо проведення психодіагностичного дослідження зі специфічними для нашого дослідження принципами.

Зокрема, у відповідності до *принципу цілісності особистості* психодіагностичні методи не можуть використовуватися лише для вивчення окремих психологічних рис та якостей випробуваних, а мають розкривати особистість студентів у вигляді суцільної картини, що дасть можливість визначити механізми, якими страхи чинять вплив на процес прийняття студентами життєвих рішень у визначеному нами віковому періоді. Відповідно до обраного нами напрямку дослідження, ми добирали такі психодіагностичні методики, які дозволять оцінити не лише безпосередній вплив страхів на процес прийняття життєвих рішень, а й визначити ціннісно-мотиваційні, емоційно-пізнавальні та діяльнісні фактори, що можуть мати ефект як на характер так і на напрямок цього впливу. Це дасть змогу цілісно розглянути особистісні процеси, що мають вплив на процес прийняття рішень у період пізньої юності.

У відповідності до *принципу соціально-психологічної детермінації прийняття особистістю життєвих рішень* отримані психодіагностичні дані не можна розглядати у так званому «вакуумі», не беручи до уваги життєвий світ досліджуваних, оскільки як зовнішні, так і внутрішні психологічні чинники, що мали місце під час дослідження або до нього, могли мати вплив на процес розвитку характеру впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень. Зокрема, на рішення щодо вибору спеціальності та професії, визначення життєвих орієнтирів та цінностей, та вибору шлюбного партнера можуть

впливати безліч факторів, таких як сім'я, родичі, друзі, колеги, одногрупники та викладачі, соціальне оточення, засоби масової інформації тощо.

Серед внутрішніх чинників необхідно враховувати особистісні пріоритети та цінності, життєві цілі, мотиви та смисли, життєву позицію, особистісні знання та особистісну зрілість, локус контролю, вольові якості тощо. Вплив зовнішніх та внутрішніх чинників на процес прийняття життєвих рішень має обов'язково бути розглянутий, що може бути здійснено за допомогою як анкетування так і особливого розгляду результатів психодіагностичних методик.

Відповідно до *принципу розвитку та самоактуалізації особистості*, вплив страхів на процес прийняття життєвих рішень не може розглядатися як статичне явище, що не залежить від фактору часу, оскільки цей вплив у великій мірі залежить від особистісної зрілості досліджуваних, яка пов'язана як з фактором часу, так і з середовищем їх особистісного розвитку. Врахування особливостей вікового періоду пізньої юності є вкрай важливим аспектом дослідження, оскільки саме вони обумовлюють та виокремлюють специфіку впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень. Це було враховано при відборі методичних матеріалів та підходів діагностичної роботи з досліджуваними. Оскільки період пізньої юності пов'язаний саме із самовизначенням та самоактуалізацією, участь як у емпіричній, так і формувальній частині дослідженні може бути корисною для учасників з точки зору придбання нової інформації про себе та свої якості, а також здобуття нових навичок роботи зі страхами.

Відповідно до *принципу творчої активності особистості* дослідження впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень має включати в себе можливість варіативності, як різноманіття самодослідження, так і різноманіття варіантів функціонування у своєму соціальному середовищі та житті взагалі. Дослідження має сприяти природньому творчому потенціалу досліджуваних у вирішенні життєвих проблем та надавати можливість розширити свій арсенал взаємодії з навколишнім світом.

Застосований у дослідженні *принцип раціогуманізму* вимагає використання у дослідженні не лише психодіагностичних методик, на результати яких можуть мати значний вплив як механізми психологічного захисту, так і прагнення до соціальної прийнятності відповідей, але й таких методів психологічного пізнання, що допомагають визначити глибинні мотиви та орієнтири досліджуваних, на які мають вплив як усвідомлювані, так і неусвідомлювані емоції, а також допомагають пізнати її внутрішній чуттєвий досвід, що може мати ефект на вплив страхів на процес прийняття життєвих рішень. Зокрема, використання методу анкетування, а також проєктивних методик значно урізноманітнює та поглиблює отриманий матеріал дослідження, даючи інформацію, яка не може бути отримана за допомогою використання стандартизованих психодіагностичних методик.

У відповідності до *принципу свободи волевиявлення особистості у процесі прийняття життєвих рішень*, дослідження може проводитися лише з абсолютно добровільної згоди респондентів, а оприлюднення результатів може здійснюватися лише після узгодження з безпосередніми власниками інформації, тобто респондентами. При цьому, особиста історія кожного досліджуваного, їх життєві цінності та ідеали, особливо ретельно захищаються ними від сторонніх втручань, а тому мають досліджуватися в умовах особливої конфіденційності.

Для проведення емпіричного дослідження необхідне використання відповідних дослідницьких методів. Для того, аби емпірично дослідити вплив страхів на процес прийняття життєвих рішень у період пізньої юності, необхідно використовувати такі методи як спостереження, анкетування, психологічне тестування, констатувальний експеримент, методи статистичної обробки експериментальних даних для кількісного аналізу та якісного узагальнення результатів дослідження.

Обираючи психодіагностичні методики, ми враховували, що вплив страхів на процес прийняття життєвих рішень є комплексним процесом, а отже не може оцінюватися однобічно, з ігноруванням повного спектру

характеристик цього процесу. Так, низький рівень страхів у досліджуваного не обов'язково означає, що ці страхи не впливають на процес прийняття респондентом життєвих рішень. І навпаки – високий рівень страхів може супроводжуватися низьким впливом страхів на цей процес. До того ж, неможливо об'єктивно оцінити валентність (позитивність/негативність) впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень, оскільки остаточну оцінку того, наскільки сприятливим чи несприятливим виявилось прийняте життєве рішення можна дати лише за результатами життя людини, до того ж ця оцінка у будь-якому разі буде суб'єктивною, з точки зору особистісної задоволеності результатами власного життя. Отже, у нашому дослідженні ми можемо визначати лише характер впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень, ефект інших факторів, таких як життєва позиція, смисложиттєві орієнтації та імпульсивність, а також особистісну задоволеність результатами прийнятих життєвих рішень.

Визначаючи критерії впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень, необхідно зазначити, що критерій можна розглядати як фактор, що має ефект на вплив страхів на вищевказаний процес, а також можна розглядати його як самостійну характеристику, що може використовуватися в аналізі. У цілому ж, основними компонентами впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень можна назвати складові ціннісно-мотиваційного, емоційно-пізнавального та діяльнісного компонентів.

Ціннісно-мотиваційний компонент включає в себе ціннісні установки, орієнтири, мотиви і переконання, що відповідають цілям та ідеалам людини. У взятому віковому періоді до цього компонента також відноситься самоактуалізація як провідний мотив функціонування у суспільстві. Основним критерієм цього компонента впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень виступає усвідомлення цінності як власної індивідуальності, так і індивідуальності оточуючих.

Важливість емоційно-пізнавального компонента обумовлена активністю емоційної сфери, бажань, почуттів, потягів, які можуть у певній мірі впливати

на діяльність людини, зокрема на процес прийняття рішень. Поєднання цієї сфери з раціональним мисленням дає результатом унікальну форму функціонування людини у суспільстві та унікальний характер прийняття життєвих рішень. Оскільки даний віковий період характеризується самопізнанням як провідним мотивом діяльності, пізнання власної емоційної сфери та емоцій оточуючих є досить важливим завданням на даному етапі. Основним показником цього компонента впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень є залежність результату процесу прийняття життєвих рішень від емоційної сфери людини.

Діяльнісний компонент має на увазі як процес прийняття життєвого рішення, характер цього процесу та його результат, так і характер втілення цього рішення в життя. Це залежить від особистих якостей людини, таких як сила волі, цілеспрямованість, контроль над власними емоціями. Приймаючи власне життєве рішення, людина у період пізньої юності робить важливий крок у напрямку самовизначення та самоактуалізації, виокремлюючи власне «Я» та акцентуючи його потреби. Також, приймаючи та впроваджуючи власне рішення, людина використовує власну систему цінностей, формування якої також є частиною процесу самовизначення. Отже, процес прийняття життєвого рішення є одним з найважливіших поштовхів до саморозвитку у даному віковому періоді. Показником діялісного компоненту впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень є здатність людини самоактуалізуватися через прийняття власного рішення відповідно до власної системи цінностей та втілення його в життя.

Важливо зазначити, що дослідження впливу страхів може бути проведене лише з точки зору поточної оцінки впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень так би мовити «пост-фактум», тобто вже після того як цей вплив відбувся. Ця оцінка є більш раціональною.

В дослідженні нам необхідно розглянути основні рівні розвитку окремих компонентів, які в сукупності визначатимуть загальний рівень впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень у період пізньої юності.

Проте, необхідно зазначити, що кожен компонент має розглядатися окремо, відносно кожного з трьох видів життєвих рішень – вибору спеціальності/професії, визначення життєвих орієнтирів та цінностей, та вибору шлюбного партнера. Особливості кожного з рішень стають факторами того, що кожен з видів життєвих рішень піддається впливу страхів по-різному, а, отже, й ціннісно-мотиваційний, емоційно-пізнавальний, та діяльнісний компоненти цього впливу проявляються по-різному. Виходячи з наведених вище методичних положень, охарактеризуємо рівні впливу страхів на процес прийняття різних видів життєвих рішень у період пізньої юності.

Таким чином, високий рівень впливу страхів на процес прийняття життєвого рішення щодо визначення життєвих орієнтирів та цінностей може бути охарактеризований великим ступенем залежності прийнятих рішень від думки оточуючих через страх суспільного неприйняття, нерішучістю у використанні власної думки у процесі прийняття рішення, низькою оцінкою власних поглядів та цінностей, неусвідомленістю власної життєвої позиції, низьким рівнем мотивації у прийнятті життєвих рішень взагалі, невизначеністю власної життєвої мети та страхом відстоювати свою позицію.

Середній рівень впливу страхів на процес прийняття життєвого рішення щодо визначення життєвих орієнтирів та цінностей може бути охарактеризований помірним ступенем залежності прийнятих рішень від думки оточуючих через страх суспільного неприйняття, непостійним використанням власної думки у процесі прийняття рішення, недооцінкою власних поглядів та цінностей, частковим усвідомленням власної життєвої позиції, середнім рівнем мотивації у прийнятті життєвих рішень взагалі, неповною визначеністю власної життєвої мети та помірним страхом відстоювати свою позицію.

Низький рівень впливу страхів на процес прийняття життєвого рішення щодо визначення життєвих орієнтирів та цінностей може бути охарактеризований низьким ступенем залежності прийнятих рішень від думки оточуючих через страх суспільного неприйняття, рішучістю у використанні власної думки у процесі прийняття рішення, високою оцінкою власних поглядів

та цінностей, усвідомленням власної життєвої позиції, високим рівнем мотивації у прийнятті життєвих рішень взагалі, визначеністю власної життєвої мети та низьким страхом відстоювати свою позицію.

Високий рівень впливу страхів на процес прийняття життєвого рішення щодо визначення спеціальності/професії може бути охарактеризований високим рівнем залежності від базових потреб (виживання, комфорт), низькою мотивацією до професійного розвитку, вимушеністю вибору спеціальності/професії через страх перед оточенням або майбутнім, небажанням присвячувати себе професії/спеціальності повністю, невизначеністю мети вибору професійної сфери взагалі, неусвідомленістю важливості професійного вибору.

Середній рівень впливу страхів на процес прийняття життєвого рішення щодо визначення спеціальності/професії може бути охарактеризований помірним рівнем залежності від базових потреб (виживання, комфорт), середньою мотивацією до професійного розвитку, частковою добровільністю вибору спеціальності/професії з помірним впливом страху перед оточенням або майбутнім, нестійким бажанням присвячувати себе професії/спеціальності повністю, неоднозначною визначеністю мети вибору професійної сфери взагалі, частковою усвідомленістю важливості професійного вибору.

Низький рівень впливу страхів на процес прийняття життєвого рішення щодо визначення спеціальності/професії може бути охарактеризований низьким рівнем залежності від базових потреб (виживання, комфорт), високою мотивацією до професійного розвитку, низькою залежністю вибору спеціальності/професії від страху перед оточенням або майбутнім, бажанням присвячувати себе професії/спеціальності повністю, визначеністю мети вибору професійної сфери взагалі, усвідомленістю важливості професійного вибору.

Високий рівень впливу страхів на процес прийняття життєвого рішення щодо вибору шлюбного партнера може бути охарактеризований занадто імпульсивним вибором шлюбного партнера під страхом самотності, неусвідомленістю духовної цінності формування сім'ї, пошуком шлюбного

партнера без знань про сімейні стосунки, невизначеністю мети створення сім'ї, невпевненістю у прийнятому рішенні.

Середній рівень впливу страхів на процес прийняття життєвого рішення щодо вибору шлюбного партнера може бути охарактеризований помірно імпульсивним вибором шлюбного партнера під страхом самотності, частковою усвідомленістю духовної цінності формування сім'ї, пошуком шлюбного партнера з недостатньою кількістю знань про сімейні стосунки, неоднозначною визначеністю мети створення сім'ї, неповною впевненістю у прийнятому рішенні.

Низький рівень впливу страхів на процес прийняття життєвого рішення щодо вибору шлюбного партнера може бути охарактеризований раціональним вибором шлюбного партнера з низьким впливом страху самотності, усвідомленістю духовної цінності формування сім'ї, пошуком шлюбного партнера з повним набором знань про сімейні стосунки, визначеністю мети створення сім'ї, впевненістю у прийнятому рішенні.

Для проведення подальшого емпіричного дослідження було здійснено відбір та обґрунтування психодіагностичних методик, що були застосовані для дослідження впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень в період пізньої юності (табл. 2.1).

Емпіричне дослідження впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень у період пізньої юності здійснювалося у 2017-2018 рр. До участі в дослідженні було залучено студентів I-III курсів бакалаврату та I курсу магістратури Національного університету «Києво-Могилянська академія» (м. Київ) загальною кількістю 60 осіб. За гендерною ознакою у виборці приймало участь 55 дівчат та 5 хлопців. У дослідженні взяли участь студенти, які навчаються за спеціальністю «Психологія».

**Методична база дослідження впливу страхів на процес прийняття
життєвих рішень у період пізньої юності**

Компоненти впливу страхів	Критерії	Показники розвитку	Психодіагностичні методики
Ціннісно-мотиваційний	Усвідомлення цінності як власної індивідуальності, так і індивідуальності оточуючих у визначенні життєвих орієнтирів та цінностей, визначенні спеціальності та професії, виборі шлюбного партнера	Усвідомлення важливості власних життєвих орієнтирів та цінностей, вибору професії та шлюбного партнера відповідно до власної життєвої позиції та мети, мотивація до прийняття відповідних рішень	Опитувальник «Смисложиттєві орієнтації» Д. Леонтєєва, анкета «Вплив страхів на прийняття життєвих рішень» (авторська)
Емоційно-пізнавальний	Залежність результату процесу прийняття життєвих рішень з визначення життєвих орієнтирів та цінностей, визначення спеціальності та професії, вибору шлюбного партнера від емоційної сфери людини	Свідоме прийняття відповідних життєвих рішень з чітким балансуванням емоційної сфери як наслідок процесу самовизначення та самопізнання	Тест «Життєва позиція особистості» (Е. Берн), С-тест В. Леві, проєктивна методика «Намалюй свій страх»
Діяльнісний	Здатність людини самоактуалізуватися через прийняття власного рішення відповідно до власної системи цінностей та втілення його в життя	Виваженість діяльності, зокрема прийняття життєвих рішень, застосування власних психологічних ресурсів та особистих якостей для досягнення поставленої мети, вольове прагнення до здійснення прийнятих життєвих рішень, тактичні рішення відповідають кінцевій життєвій меті.	Дослідження імпульсивності (В. Лосенков)

Отже, до емпіричного дослідження особливостей впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень в період пізньої юності були покладені такі

принципи: принцип цілісності особистості, принцип соціально-психологічної детермінації прийняття особистістю життєвих рішень, принцип розвитку та самоактуалізації особистості, принцип творчої активності особистості, принцип раціогуманізму, принцип свободи волевиявлення особистості у процесі прийняття життєвих рішень.

Основними критеріями впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень можна назвати складові ціннісно-мотиваційного, емоційно-пізнавального та діяльнісного компонентів.

Ціннісно-мотиваційний компонент включає в себе ціннісні установки, орієнтири, мотиви і переконання, що відповідають цілям та ідеалам людини.

Важливість емоційно-пізнавального компонента обумовлена активністю емоційної сфери, бажань, почуттів, потягів, які можуть у певній мірі впливати на діяльність людини, зокрема на процес прийняття рішень.

Діяльнісний компонент має на увазі як процес прийняття життєвого рішення, характер цього процесу та його результат, так і характер втілення цього рішення в життя.

Рівень впливу страхів на процес прийняття життєвого рішення щодо визначення життєвих орієнтирів та цінностей може бути охарактеризований ступенем залежності прийнятих рішень від думки оточуючих через страх суспільного неприйняття, рішучістю у використанні власної думки у процесі прийняття рішення, оцінкою власних поглядів та цінностей, усвідомленістю власної життєвої позиції, рівнем мотивації у прийнятті життєвих рішень взагалі, визначеністю власної життєвої мети та страхом відстоювати свою позицію.

Рівень впливу страхів на процес прийняття життєвого рішення щодо визначення спеціальності/професії може бути охарактеризований рівнем залежності від базових потреб (виживання, комфорт), мотивацією до професійного розвитку, вимушеністю вибору спеціальності/професії, бажанням присвячувати себе професії/спеціальності повністю, визначеністю мети вибору професійної сфери взагалі, усвідомленістю важливості професійного вибору.

Рівень впливу страхів на процес прийняття життєвого рішення щодо вибору шлюбного партнера може бути охарактеризований імпульсивністю вибору шлюбного партнера, усвідомленістю духовної цінності формування сім'ї, рівнем знань про сімейні стосунки при пошуку шлюбного партнера, визначеністю мети створення сім'ї, впевненістю у прийнятому рішенні.

Для досягнення поставленої мети у проведенні емпіричної частини дослідження нами використовувалися такі методики:

- Тест «Смисложиттєві орієнтації» Дмитра Леонтьєва для визначення провідних цінностей та орієнтирів у житті особи, локусу контролю та спрямованості на цілі в житті, процес життя та/або результат життя;
- Тест «Життєва позиція» Еріка Берна для визначення світосприйняття особи та її бачення свого положення у житті («Я +, Світ +», «Я +, Світ –», «Я –, Світ +», «Я –, Світ –»);
- Тест «Рівень імпульсивності» Володимира Лосенкова для визначення загального характеру прийняття рішень особою (імпульсивний, помірно імпульсивний, неімпульсивний);
- «С-тест» Володимира Леві для визначення загального рівня страху особи, а також визначення проявлення різних видів страхів (танатофобія, страх просторів, соціофобія, страх виступів, агресофобія, страх залежностей, панфобія, езофобія, фортунофобія);
- Проективна методика «Намалюй свій страх» для визначення домінуючих страхів особи;
- Авторська анкета «Вплив страхів на процес прийняття життєвих рішень» для визначення останніх найважливіших прийнятих життєвих рішень, рівня впливу страхів на них, вплив кожного окремого виду страху на прийнятті важливі життєві рішення, характер впливу страхів на прийнятті життєві рішення, та задоволеність прийнятим рішенням).

2.2. Вплив страхів на процес прийняття життєвих рішень у період пізньої юності

Метою дослідження було визначити вплив страхів, на процес прийняття рішень у період пізньої юності.

За тестом СЖО життя вважається осмисленим при наявності цілей, задоволенні, що одержується при їх досягненні, і впевненості у власній здатності ставити перед собою цілі, вибирати для себе завдання, і домагатися результатів. Важливим є чітке співвіднесення цілей – з майбутнім, емоційної насиченості – з теперішнім, задоволення – з досягнутим результатом, минулим.

Таблиця 2.2.1

Результати тесту «Смисложиттєві орієнтації»

Показник	Середній результат за вибіркою
Осмисленість життя (головний показник)	104,68 з 140
Субшкала 1 – Цілі в житті	5,2 з 7
Субшкала 2 – Процес життя	5,26 з 7
Субшкала 3 – Результат життя	5,16 з 7
Субшкала 4 – Локус контролю – Я	5,12 з 7
Субшкала 5 – Локус контролю – життя	5,37 з 7

За результатами тесту СЖО (табл. 2.2.1) встановлено, що загальний показник осмисленості життя зворотно корелює з впливом страхів на процес прийняття життєвих рішень (рис. 2.2.1): у респондентів з вищим рівнем осмисленості життя страх менше впливає на процес прийняття життєвих рішень.

При цьому більшість досліджуваних зосереджені на процесі життя, а не на визначенні його майбутніх цілей або задоволенні його результатами.

Загальний рівень осмисленості життя за тестом може коливатися між 20 та 140 балами. Середній показник за вибіркою склав 104,68 балів, що є досить високим рівнем. Лише чотири представники вибірки мали показник загального рівня осмисленості життя нижче середнього рівня. Серед них показник середнього рівня страху становив 279,25 з 600 (у порівнянні з середнім 228,38 у групі респондентів з рівнем показника осмисленості життя вище середнього), а середнє значення показника впливу страхів на процес прийняття життєвих

рішень у цій групі складає 6,19 з 10 (у порівнянні з середнім 3,59 у групі респондентів з рівнем показника осмисленості життя вище середнього). При цьому, за t-критерієм Стюдента ефект осмисленості життя на рівень страху є статистично значущим, а на вплив страхів на прийняття життєвих рішень – статистично незначущим.

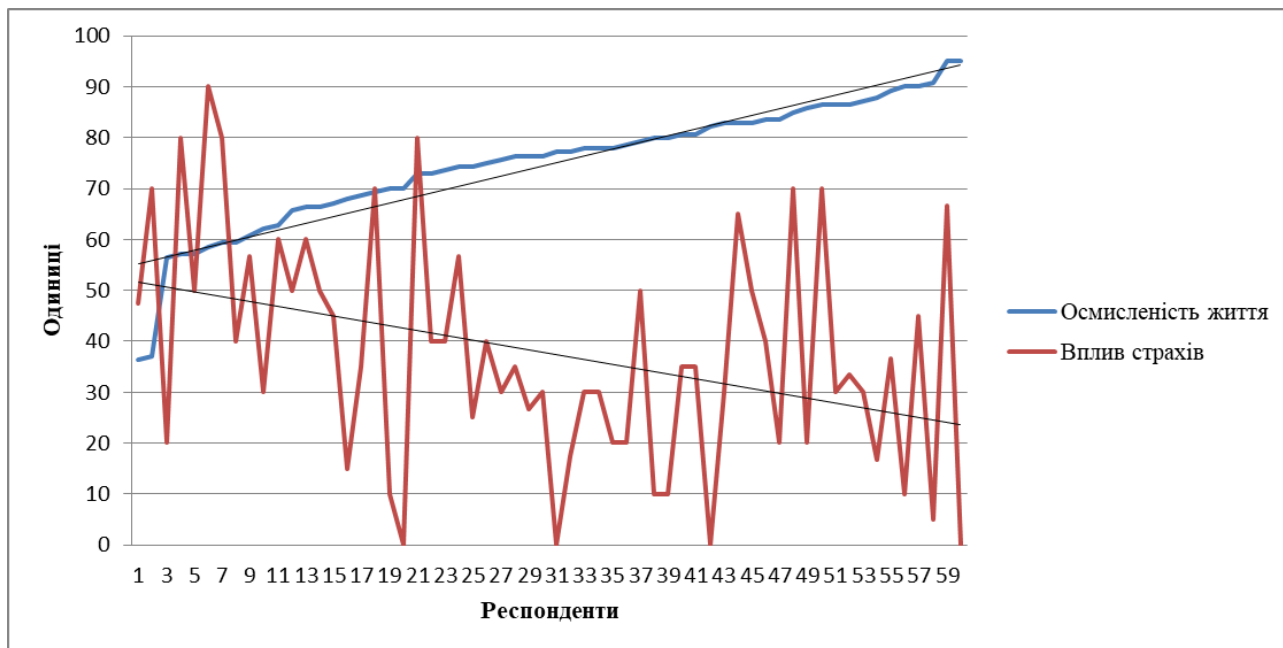


Рис. 2.2.1. Кореляція показників осмисленості життя та впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень

Крім цього, ми встановили, що показники шкали «Локус контролю «Життя» у студентів молодших курсів переважають над показниками шкали «Локус контролю «Я», але у старших за віком молодих людей, навпаки, спостерігається зворотна тенденція, що свідчить про посилення почуття внутрішньої каузальності. Характерно, що переважання показників «Локусу контролю «Життя» прямо корелює з високим впливом страхів на процес прийняття рішень, а переважання показників «Локусу контролю «Я». – навпаки, корелює з меншим впливом страхів на процес прийняття життєвих рішень. Так, серед представників вибірки, у яких переважає «Локус контролю «Життя» показник середнього рівня страху становив 250,1 бала з 600 (у порівнянні з середнім 197,1 у групі респондентів з переважанням «Локусу контролю «Я»), а середнє значення впливу страхів на процес прийняття

життєвих рішень у цій групі складає 3,98 бала з 10 (у порівнянні з середнім 3,02 у групі респондентів з переважанням «Локусу контролю «Я»). При цьому, за t-критерієм Стьюдента усі наведені ефекти кореляції є статистично значущими.

Тобто, усвідомлення зосередженості контролю над своїм життям у власних руках послаблює вплив страхів на процес прийняття важливих життєвих рішень.

Опитувальник «Життєва позиція» призначений для виявлення основних життєвих позицій досліджуваного. Під життєвою позицією тут мається на увазі елемент життєвої стратегії людини, свідомий чи несвідомий, що визначає базову поведінку в міжособистісному спілкуванні людини. За основу взято чотири типи життєвих позицій, запропоновані Еріком Берном: "Я хороший – Світ хороший", "Я хороший – Світ поганий", "Я поганий – Світ хороший", "Я поганий – Світ поганий".

Таблиця 2.2.2

Результати тесту «Життєва позиція»

Позиція	Середній результат за вибіркою
Я +, Світ +	5,62
Я +, Світ –	4,18
Я –, Світ +	4,85
Я –, Світ –	1,97

Аналіз результатів за тестом «Життєвої позиції» засвідчив, що провідною життєвою позицією серед усіх представників вибірки є позиція «Я +, Світ +», яку можна вважати найбільш адекватною життєвою позицією серед усіх представлених. На другому місці іде життєва позиція «Я –, Світ +», що може пояснюватися особливостями жіночої психіки у поєднанні з домінацією представниць жіночої статі у вибірці. Серед усіх представників вибірки не було жодного з життєвою позицією «Я –, Світ –», що є свідченням здорового ставлення респондентів до навколишнього світу.

Що ж до зв'язку життєвої позиції зі страхами та їх впливом на процес прийняття життєвих рішень, то найменший середній показник рівня страхів прослідковується у респондентів з життєвою позицією «Я +, Світ +» – 222,22

бала з 600 у порівнянні з 233,58 у респондентів з життєвою позицією «Я +, Світ →» і 247,09 у респондентів з життєвою позицією «Я -, Світ +». При цьому, за t-критерієм Стюдента усі наведені ефекти кореляції є статистично значущими. Цей результат можна пояснити деякою депресивністю та відчуттям незахищеності людей з життєвою позицією «Я -, Світ +», яка знецінює їх самих і змушує думати, що вони недостойні того, аби їх захищали від будь-яких загроз.

Середній показник впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень також найвищий серед досліджуваних з життєвою позицією «Я -, Світ +» – 4,33 бала з 10. На другому місці представники вибірки з життєвою позицією «Я +, Світ +» – 3,67, а найменше страхи впливають на процес прийняття життєвих рішень респондентами з життєвою позицією «Я +, Світ →», їх середній показник – 3,21. При цьому, за t-критерієм Стюдента ефект життєвих позицій «Я -, Світ +» та «Я +, Світ →» на вплив страхів на прийняття життєвих рішень є статистично незначущим.

Перший з цих результатів є досить закономірним – через те, що досліджувані з життєвою позицією «Я -, Світ +» мають найвищий рівень страхів і відчують себе незахищеними від них, вони не можуть також і обмежити контроль страхів над рішеннями, які вони приймають, що стосується і життєвих рішень зокрема. Останній результат (щодо опитуваних з життєвою позицією «Я +, Світ →») ми пояснюємо тим, що люди з такою життєвою позицією більш упевнені в собі, внаслідок чого менше піддаються впливу страхів, і загалом менше усвідомлюють власні почуття.

Тест-опитувальник «Рівень імпульсивності» В. Лосенкова досліджує імпульсивність – рису, протилежну вольовим якостям цілеспрямованості і наполегливості. Імпульсивні люди часто мають невизначені життєві плани; в них немає інтересів і вони захоплюються то одним, то іншим. Люди з низьким рівнем імпульсивності, навпаки, цілеспрямовані, мають чіткі ціннісні орієнтації, проявляють наполегливість у досягненні поставленої мети, намагаються довести розпочате до кінця.

За результатами тесту «Рівень імпульсивності» (табл. 2.2.3) прослідковується тенденція до зниження імпульсивності з віком досліджуваних.

Таблиця 2.2.3

Результати тесту «Рівень імпульсивності»

Показник	Результат	У відсотках
Рівень імпульсивності (середній за вибіркою)	50,55	–
Кількість респондентів з високим рівнем імпульсивності	4	6,67
Кількість респондентів з середнім рівнем імпульсивності	56	93,33
Кількість респондентів з низьким рівнем імпульсивності	0	0

Проте, майже в усіх опитуваних рівень імпульсивності знаходиться на середньому рівні. Зв'язок рівня імпульсивності та впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень є прямим (зі збільшенням рівня імпульсивності підвищується вплив страхів). Серед усіх представників вибірки лише четверо мають високі показники рівня імпульсивності. Серед них середній показник рівня страхів становить 316,5 балів з 600 (у порівнянні з 225,7 у респондентів з середніми показниками імпульсивності), а середній показник впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень у цій групі становить 6 балів з 10 (у порівнянні з 3,6 у респондентів з середніми показниками імпульсивності). При цьому, за t-критерієм Стюдента ефект імпульсивності як на рівень страхів так і на вплив страхів на прийняття життєвих рішень є статистично значущим. Хоча зв'язок і є очевидно прямим (що також видно при побудові кореляційного аналізу), неясним залишається причинно-наслідковий зв'язок – чи є високий рівень страхів причиною імпульсивності та високих показників впливу страхів на процес прийняття рішень, чи ж імпульсивність як риса характеру створює такі умови, в яких страхи, на якому б рівні вони не знаходились, чинять значний вплив на процес прийняття рішень, оскільки рішення приймаються поспіхом, нерозважливо, під впливом емоцій.

«С-тест» був розроблений В. Леві для діагностики загального рівня страхів та рівнів різних видів страхів в різних сферах життя, таких як танатофобія, страх просторів, соціофобія, страх виступів, агресофобія, страх залежностей, панфобія, езофобія, фортунофобія, визначаючи так звані «поля впевненості» (низький рівень певного виду страху) та «зони страху» (високий рівень). Загальний рівень страхів може коливатися між 0 та 600 балами.

Таблиця 2.2.4

Результати опитувальника «С-тест»

Показник	Середній результат за вибіркою
Загальний рівень страхів	231,76 з 600
Танатофобія	3,89
Страх просторів	3,39
Соціофобія	4,32
Страх виступів	4,75
Агресофобія	3,90
Страх залежностей	3,90
Панфобія	3,93
Езофобія	3,73
Фортунофобія	3,65

Результати за опитувальником «С-тест» показали, що рівень страхів досить значним чином знижується з віком досліджуваних. Виходячи з розшифровки тесту, респондентів за рівнем страху можна поділити на чотири групи – Бета (найнижчий), Гамма (низький), Тета (високий), Омега (найвищий). До групи Бета з вибірки відноситься лише три респондента, до групи Гамма – 25 респондентів, до групи Тета – 29, а до групи Омега – тільки троє.

Серед представників групи Бета середній показник рівня страху найнижчий – 98 з 600. При цьому, середній показник впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень знаходиться на рівні 3,67.

Серед представників групи Гамма середній показник рівня страху низький – 176 з 600. При цьому, середній показник впливу страхів на прийняття життєвих рішень знаходиться на рівні 2,63. Цікаво, що цей показник значно нижчий порівняно з попередньою групою, де рівень страху взагалі значно

нижчий. Це може вказувати або на можливу неадекватну або недостатньо чесну оцінку своїх страхів, або на те, що низький рівень страхів не обов'язково значить низький рівень їх впливу на процес прийняття життєвих рішень, оскільки задіяні також і інші фактори.

Серед представників групи Тета середній показник рівня страху вже досить високий – 277,7 з 600. При цьому, середній показник впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень знаходиться на рівні 4,68. Тут вже досить ясно прослідковується пряма залежність між рівнем страху та впливом страхів на процес прийняття життєвих рішень

Серед представників групи Омега середній показник рівня страху найвищий – 386 з 600. При цьому, середній показник впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень знаходиться на рівні 4,5, що є трохи меншим, ніж у попередній групі, проте ця різниця є статистично незначущою.

Розподіли рівня страхів та впливу страхів на прийняття життєвих рішень не є нормальними, а отже мають оцінюватися за критерієм Спірмена. Група Бета має $r = 0,98$ (висока кореляція), група Гамма $r = 0,35$ (середня кореляція), група Тета $r = 0,1$ (низька кореляція), група Омега $r = -0,996$ (висока обернена кореляція).

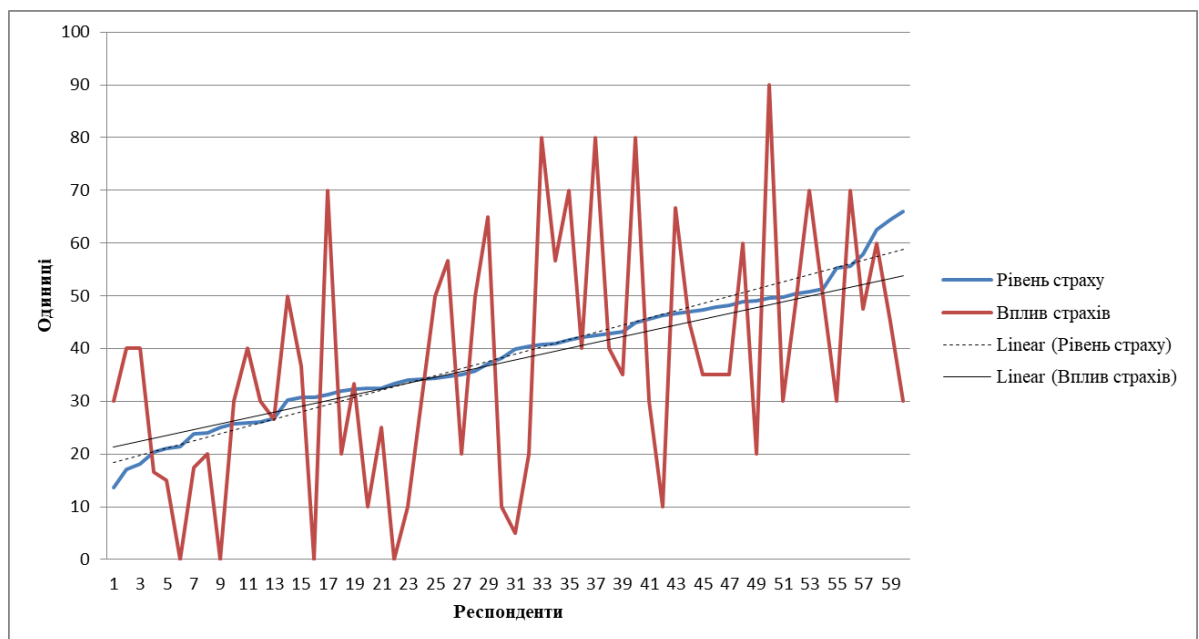


Рис. 2.2.2. Кореляція показників рівня страху та впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень

Загалом, закономірність, яка може здаватися очевидною, була перевірена і доведена у ході дослідження – чим більший рівень страху у респондента, тим, в середньому, більший вплив його страху чинять на процес прийняття ним життєвих рішень. Це можна побачити на рис. 2.2.2, де видно, що зростання обох показників майже синхронне, лише рівень страху зростає швидше, ніж це робить показник впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень. Цей графік також частково демонструє явище, що спостерігалось у окремих групах – на низьких рівнях страху вплив цих страхів на процес прийняття життєвих рішень більш значний та помітний, в той час як на більш високих рівнях страху цей вплив вже згладжується.

Серед найбільш виражених видів страху особливо виділяються соціофобічні (страх соціальної оцінки загалом та страх виступів/екзаменів, зокрема), за ними йдуть (приблизно з тими ж частотними показниками) панфобія, агресофобія, страх залежності та танатофобія. Така домінація соціофобічних за характером видів страху може бути пояснена особливостями даного вікового періоду, в якому молоді люди проходять стадію формування та утвердження своєї ідентичності, і для них є вкрай важливими сприйняття та позитивна оцінка їх соціумом. По суті, прийняття соціумом адекватності нового Я молодій людині є підтвердженням включення її до цього соціуму, що є надважливим у контексті відділення (сепарації) молодій людині від батьків і пошуку нових систем «приналежності» у суспільстві.

Крім того, нами було досліджено вплив окремих видів страхів на процес прийняття життєвих рішень. Встановлено, що соціофобія, яка виявилася провідним видом страху у представників вибірки, найбільше (серед інших видів страху) впливає на прийняття життєвих рішень. Другу позицію займає агресофобія, далі слідує фортунофобія. Це можна пояснити тим, що агресофобія пов'язана з соціофобією в тому сенсі, що у випадку неприйняття людини соціумом вона може очікувати і побоюватися потенційної агресії з боку суспільства. Що ж до фортунофобії, то приймаючи рішення, що можуть стати поворотними у житті, людина зіштовхується з долею, невідомість та

невідворотність якої лякають, помітно впливаючи на характер прийняття відповідних важливих рішень.



Рис. 2.2.3. Розподіл провідних страхів серед представників вибірки за результатами проективної методики «Намалюй свій страх»

Проективна методика «Намалюй свій страх» була направлена на виявлення провідних страхів серед респондентів. Завданням було намалювати свій найбільший страх, назвати його та написати, чи змінилося ставлення до страху після того, як його було намальовано. Як можна побачити на рис. 2.2.3, майже третина результатів припала на дещо згруповану категорію, в яку ввійшли страх втрати сенсу життя, страх емоції страху взагалі, а також великий спектр різних негативних емоцій та почуттів від ступору і гніву до сумнівів та нереалізованості. На другому місці – страх комах, тварин та рослин, здебільшого згадувалися павуки. Третє місце між собою поділили страх самотності та страх втрати або розлуки з близькими, що можна пояснити як великою часткою представниць жіночої статі у вибірці (дівчата більш прив'язані до сім'ї та більш гостро переживають як самотність так і страх самотності), так і особливостями вікового періоду, у якому людина відділяється

від своєї сім'ї, частиною якої була протягом близько 20 років, і знаходиться в пошуках нової сім'ї, як в прямому, так і в переносному розумінні.

Отже, за результатами проведеного дослідження було визначено, що:

- показник осмисленості життя зворотно корелює з впливом страху на процес прийняття життєвих рішень: у респондентів з вищим рівнем осмисленості життя страх менше впливає на процес прийняття життєвих рішень;
- переважання показників «Локусу контролю «Життя» прямо корелює з високим впливом страхів на процес прийняття рішень, а переважання показників «Локусу контролю «Я». – навпаки, корелює з меншим впливом страхів на процес прийняття життєвих рішень;
- середній показник впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень також найвищий серед досліджуваних з життєвою позицією «Я –, Світ +», на другому місці – «Я +, Світ +», на третьому – «Я +, Світ –»;
- зв'язок рівня імпульсивності та впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень є прямим (зі збільшенням рівня імпульсивності підвищується вплив страхів);
- чим більший рівень страху у респондента, тим, в середньому, більший вплив його страхів чинять на процес прийняття ним життєвих рішень;
- на низьких рівнях страху вплив цих страхів на процес прийняття життєвих рішень більш значний та помітний, в той час як на більш високих рівнях страху цей вплив вже згладжується;
- серед найбільш виражених видів страху особливо виділяються соціофобічні (страх соціальної оцінки загалом та страх виступів/екзаменів, зокрема), за ними йдуть (приблизно з тими ж частотними показниками) панфобія, агресофобія, страх залежності та танатофобія;
- соціофобія, яка виявилася провідним видом страху у представників вибірки, найбільше (серед інших видів страху) впливає на прийняття життєвих рішень. Другу позицію займає агресофобія, далі слідує – фортунофобія.

2.3. Класифікація життєвих рішень особистості у період пізньої юності

Розглядаючи життєві рішення, що приймаються молодими людьми у період пізньої юності, можна виділити три головних їх види:

- Рішення з вибору майбутньої спеціальності/професії
- Рішення з вибору шлюбного партнера
- Рішення з визначення власних життєвих поглядів.

Саме ці життєві рішення є найбільш актуальними на даному етапі.

Рішення з вибору майбутньої спеціальності чи професії є одним з найбільш важливих, оскільки саме на період пізньої юності часто припадає як перехід молодшої людини зі школи до вищого навчального закладу, так і перші спроби роботи. Саме тому вибір спеціальності у виші, яка потім, бажано, допоможе обрати відповідну професію, є дуже важливою віхою у житті людини.

Рішення з вибору шлюбного партнера не обов'язково має на увазі шлюб. В даному випадку вказується на серйозні наміри в стосунках, з перспективою їх поглиблення та створення сім'ї. Це також означає потенційну готовність узаконити стосунки.

Рішення з визначення життєвих поглядів є більш духовним і включає в себе широкий спектр різних питань, на які людина знаходить для себе відповіді. Сюди входять життєва позиція, принципи, цінності, світогляд та світобачення, характер побудови стосунків з навколишнім світом тощо. Це рішення є дуже важливим у даному віковому періоді ще й тому, що пізня юність відзначається бажанням молодшої людини самовизначитися та самоактуалізуватися, тобто визначити своє власне «Я» та його місце у світі. Для цього необхідно виокремити для себе своєрідний стрижень, на якому триматиметься уся особистість в цілому.

Для дослідження всіх згаданих видів життєвих рішень та впливу страхів на процес їх прийняття було розроблено авторську анкету «Вплив страхів на процес прийняття життєвих рішень». Її метою було поєднання двох окремих масивів даних – інформації про страхи респондентів та інформації про

сукупність інших факторів – у комбінацію, яка дозволила б дослідити питання впливу цих даних безпосередньо на процес прийняття респондентами життєвих рішень.

У анкеті розглядалися всі три основних види життєвих рішень – вибір професії/спеціальності, вибір шлюбного партнера, визначення життєвих поглядів, а також окремою категорією розглядалися інші життєві рішення, що приймалися респондентами. За частотою прийняття види життєвих рішень розділилися таким чином – 91,67% вибірки приймали рішення стосовно вибору професії/спеціальності, 41,67% приймали рішення стосовно визначення життєвих поглядів, 31,67% приймали рішення стосовно вибору шлюбного партнера, і 16,67% приймали інші життєві рішення (серед них – навчання за кордоном, припинення стосунків з певними людьми, переїзд, вихід з професійного спорту, та інші).

Також у анкеті розглядалися провідні мотиви прийняття кожного виду рішень. Для рішень з приводу вибору професії/спеціальності головними були мотиви цікавості/інтересу, практичного застосування, схильностей/здібностей, користі, комфорту та грошей. Для рішень з приводу вибору шлюбного партнера головними були мотиви почуттів/кохання/щастя, комфорту, перспектив та стабільності. Для рішень з приводу визначення життєвих поглядів головними були мотиви світобачення, самовизначення/самоактуалізації, користі іншим, життєвого досвіду та прагнення змін. Для інших рішень головними були мотиви розвитку, користі, світогляду, комфорту, вигоди та інші.

Ми дослідили також питання суб'єктивної оцінки впливу страхів на різні види життєвих рішень. Найбільшого впливу страхів за результатами анкетування зазнали рішення з приводу вибору спеціальності/професії з середнім показником 3,49 бала з 10. На другому місці рішення з приводу визначення життєвих поглядів з середнім показником 3,48 бала. І найменшого впливу страхів зазнали рішення з приводу вибору шлюбного партнера з середнім показником 2,89 бала. Це частково підтверджує гіпотезу, що у даному віковому періоді рішення з приводу вибору спеціальності/професії та

визначення життєвих поглядів є найбільш важливими для молодих людей, а отже зазнають найбільшого впливу страхів.

Таблиця 2.2.5

Суб'єктивна оцінка впливу різних видів страхів на різні види життєвих рішень

Вид страху	Вид життєвого рішення	Середній показник по видам рішень	Середній показник за видом страху
Танатофобія (страх смерті)	Рішення з приводу вибору спеціальності чи професії	0,51	1,09
	Рішення з приводу вибору шлюбного партнера	0,68	
	Рішення з визначення життєвих поглядів	1,92	
	Інші рішення	3	
Страх відкритих і закритих просторів	Рішення з приводу вибору спеціальності чи професії	0,24	0,28
	Рішення з приводу вибору шлюбного партнера	0,26	
	Рішення з визначення життєвих поглядів	0,44	
	Інші рішення	0,2	
Соціофобія (страх соціальної оцінки)	Рішення з приводу вибору спеціальності чи професії	3,45	3,08
	Рішення з приводу вибору шлюбного партнера	1,95	
	Рішення з визначення життєвих поглядів	2,8	
	Інші рішення	3,9	
Страх виступів, екзаменів та зустрічей	Рішення з приводу вибору спеціальності чи професії	3,8	2,42
	Рішення з приводу вибору шлюбного партнера	0,63	
	Рішення з визначення життєвих поглядів	1,28	
	Інші рішення	1,1	
Агресофобія (страх агресії)	Рішення з приводу вибору спеціальності чи професії	1,38	1,59
	Рішення з приводу вибору шлюбного партнера	1,47	
	Рішення з визначення життєвих поглядів	1,44	
	Інші рішення	3,3	
Страх залежностей	Рішення з приводу вибору спеціальності чи професії	1,47	2,07
	Рішення з приводу вибору шлюбного партнера	2,58	
	Рішення з визначення життєвих поглядів	1,6	
	Інші рішення	5,6	
Панфобія (побутові страхи)	Рішення з приводу вибору спеціальності чи професії	1,22	1,88
	Рішення з приводу вибору шлюбного партнера	2,32	
	Рішення з визначення життєвих поглядів	2,6	
	Інші рішення	2,9	
Езофобія (містичні страхи)	Рішення з приводу вибору спеціальності чи професії	0,76	0,72
	Рішення з приводу вибору шлюбного партнера	0,6	
	Рішення з визначення життєвих поглядів	0,72	
	Інші рішення	0,8	
Фортунофобія (страх перед долею)	Рішення з приводу вибору спеціальності чи професії	3,41	3,29
	Рішення з приводу вибору шлюбного партнера	3,9	
	Рішення з визначення життєвих поглядів	1,88	
	Інші рішення	5	

За результатами оцінювання впливу різних видів страхів на різні види життєвих рішень було отримано результати, які можна побачити у табл. 2.2.5.

За суб'єктивним рівнем впливу на процес прийняття життєвих рішень види страхів розподілилися таким чином:

1. Фортунофобія. Страх перед долею, перед вузькістю або відсутністю простору вибору (професія, шлюб); страх широти вибору: «втеча від свободи»; страх перед невідомістю і випадковістю. Найвищий показник впливу на процес прийняття життєвих рішень – 3,29 бала з 10. Порівняно з результатами тестування, у опитуванні цей страх піднявся з третьої на першу позицію, оскільки прийняття життєвих рішень у період пізньої юності є особливо важким через те, що, по-перше, у цьому віковому періоді настільки важливі рішення приймаються вперше, і результати цих рішень можуть вплинути на все подальше життя молодої людини. Саме тому, занадто широкий або занадто вузький вибір, невизначеність та невідомість, лиха доля – все це лякає та змушує змінювати характер життєвого рішення, що приймається. Серед видів життєвих рішень, найбільше фортунофобія впливає на рішення з приводу вибору шлюбного партнера, що можна пояснити великою кількістю представниць жіночої статі у вибірці та важливістю знаходження шлюбного партнера для подальшого життя. Сам процес вибору майбутнього партнера з дуже вузького або з дуже широкого спектру варіантів може супроводжуватися переживанням страхів, які в підсумку можуть впливати на кінцевий результат.
2. Соціофобія. Страх соціальної оцінки, відповідальності, ганьби, невідповідності нормам, страх бути поганим, негарним, винним, слабким, безсилим. Порівняно з результатами тестування, у опитуванні цей страх був зміщений з першої позиції фортунофобією. Навіть не дивлячись на значну роль фортунофобії у прийнятті життєвих рішень, соціофобія все одно залишається провідним страхом періоду пізньої юності, оскільки саме від кінцевого прийнятого рішення залежить те, чи буде молода людина прийнята у соціум, і яке положення вона там займе. Найбільший вплив

соціофобія чинить на рішення з приводу вибору професії/спеціальності, тому що професія та спеціальність є одними з найбільших детермінант того, яким чином, у якому форматі, як часто та з якими саме представниками соціуму людина буде контактувати. Тому саме з огляду на страх неприйняття соціумом найбільше змінюються рішення щодо вибору професії/спеціальності.

3. Страх виступів, екзаменів та зустрічей, спілкування з важливими особами, з іншою статтю. Також соціофобічний за своєю природою, цей страх є страхом соціальних контактів та взаємодій, які самі по собі несуть оцінку соціуму, яка може визначити ставлення соціуму до новоствореного «Я» молодій людини. Саме тому такі безпосередні види контакту з людьми так лякають. Не дивно, що найбільше цей страх впливає на рішення з приводу вибору спеціальності/професії, оскільки саме там людина знаходиться в постійному контакті з іншими людьми і ризикує кожною невдалою дією приректи себе на умовне «вигнання» з соціуму. Тому, керуючись цим та попереднім видами страху молода людина дуже обережно обирає форму професійної взаємодії з суспільством.
4. Страх залежностей. Страх нестачі або втрати чогось (їжі, грошей, людини тощо). У період пізньої юності молода людина ще не повністю стоїть на ногах і ще не досить впевнена в своїй самодостатності, а тому втрата певних речей, до яких вона звикла, може здаватися їй ледве не фатальною. Виходячи з цього, життєві рішення можуть прийматися лише з метою не втратити об'єкт прив'язаності без якого людина не уявляє свого життя. Цілком логічно, що серед видів життєвих рішень цей вид страху найбільший вплив чинить на рішення з приводу вибору шлюбного партнера, оскільки залежність від сім'ї, яку молода людина покидає, можна легко замінити залежністю від нової близької людини. Саме

прив'язаність на межі з залежністю від близької людини може керувати подальшими життєвими рішеннями людини.

Вплив інших видів страхів на процес прийняття життєвих рішень можна назвати статистично незначущим, а тому окремо не розглядається.

Якщо ж розглядати види страхів, що найбільше впливають на кожний окремо взятий вид життєвих рішень, то для:

- Рішень з приводу вибору професії/спеціальності це страх виступів, зустрічей та екзаменів (3,8 бала), соціофобія (3,45 бала) та фортунофобія (3,41 бала). Подробиці їх впливу були розглянуті вище.
- Рішень з приводу вибору шлюбного партнера це фортунофобія (3,9 бала), страх залежностей (2,58 бала) та панфобія (2,32 бала). Тут варто звернути увагу на панфобію, до якої відносяться дуже важливі для жіночої частини вибірки страхи самотності та страх старіння. Не бажаючи лишатися самотніми, дівчата можуть приймати занадто імпульсивні рішення у виборі шлюбного партнера, і саме на ці рішення може чинити досить великий вплив страх самотності. Другий важливий для дівчат страх – страх старіння може змушувати їх приймати рішення з вибору шлюбного партнера занадто поспішно і невважено, оскільки цей страх змушує думати, що в майбутньому старіння може не дати другого такого шансу, а тому треба хапатися за перший варіант.
- Рішень з приводу визначення життєвих поглядів це соціофобія (2,8 бала), панфобія (2,6 бала) та танатофобія (1,92 бала). Провідний вплив соціофобії може пояснюватися у даному випадку страхом ганьби, невідповідності нормам – тобто у випадку, коли життєві погляди молодої людини не відповідають загальноприйнятим, соціум може її не прийняти, і в такому випадку вона ризикує залишитися самотньою, що відноситься до другого виду страху – панфобії. Цікавим є те, що у періоді пізньої юності самотність та неприйняття соціумом майже рівноцінне смерті, оскільки молода людина

сепарується від своєї сім'ї і будучи неприйнятною соціумом фактично «помирає» для інших людей, а відповідно і для себе, оскільки на цьому етапі ще не є самодостатньою і дуже залежить від оцінки оточуючих.

Треба також наголосити на тому, що під час анкетування опитувані оцінили рівень впливу страхів на прийняття рішень набагато нижче у порівнянні з результатами попередньо проведеного тестування. Ми пояснюємо це впливом захисних механізмів та фактором соціальної бажаності.

Загальний аналіз відповідей досліджуваних (рис. 2.2.4) на питання щодо характеру впливу страхів на прийняття життєвих рішень дає змогу стверджувати, що суб'єктивно, страхи виступають радше як мотивуючий, ніж стримуючий фактор.

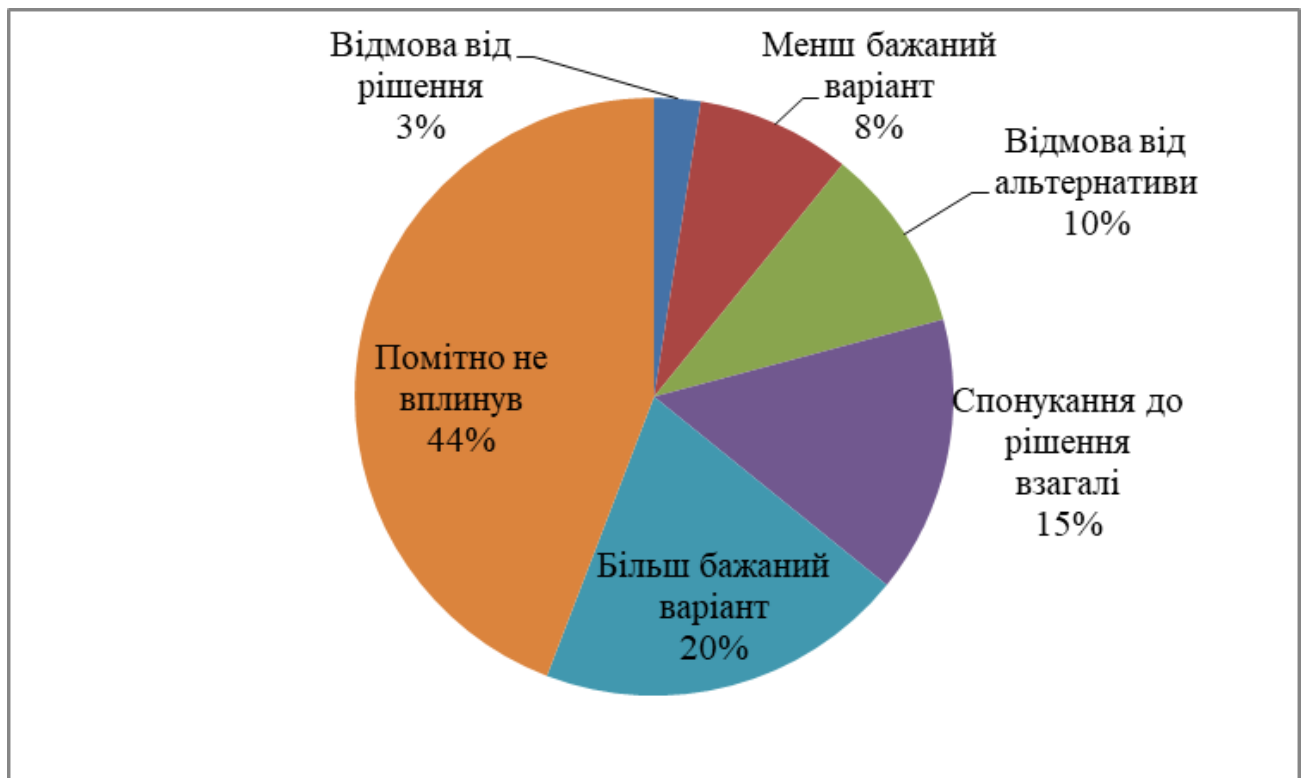


Рис. 2.2.4. Характер впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень

Найбільша кількість опитуваних зауважили, що страх спонукав їх обрати більш бажаний варіант рішення або взагалі мотивував до прийняття самого рішення. Важливо також, що більшість опитуваних, за їхніми суб'єктивними міркуваннями, користалася «дієвою» стратегією реакції на

страх, за якої страх спонукає до більш активних дій або до дій взагалі, у порівнянні з «бездіяльною» стратегією, за якої страх спричиняє завмирання та відсутність діяльності. Найбільше «дієва» стратегія використовувалася респондентами у випадках рішень за приводу вибору професії/спеціальності та визначення життєвих поглядів – більш ніж 30 та 40 відсотків відповідно припадають на вибір більш бажаного варіанту та на мотивацію приймати рішення взагалі. Досить велика кількість досліджуваних заперечує вплив страхів на процес прийняття життєвих рішень або значущість цього впливу, що частково можна пояснити дією психологічних механізмів захисту, які не дають визнати, що на прийняття деяких важливих рішень у житті міг вплинути страх. Особливо це проявляється у суб'єктивній оцінці впливу страхів на прийняття рішень з приводу вибору шлюбного партнера – більше ніж 60 відсотків досліджуваних зазначили, що страх не мав помітного впливу на прийняття цих рішень.

Також у анкеті проводилася «пост-фактум» оцінка прийнятих життєвих рішень (рис. 2.2.5). Переважна більшість досліджуваних оцінила свої рішення та їх результати позитивно або більш-менш позитивно. Найбільший відсоток позитивних оцінок прослідковується у рішеннях з приводу вибору шлюбного партнера, що й надалі підтверджує гіпотезу про те, що ймовірно саме цей вид життєвих рішень досліджувані не хочуть ставити під сумнів та оцінюють максимально позитивно. В цілому, лише 11% рішень отримали нейтральну або негативну оцінку. Це також може вказувати на дію психологічних механізмів захисту, оскільки негативна оцінка власного життєвого рішення означатиме публічне визнання власної неспроможності робити правильні вибори в житті, і більшість людей не хоче в такому зізнаватися не лише публічно, а іноді навіть і самим собі. Саме тому у анкеті була використана позиція «здебільшого позитивне», яка була вибрана для більш ніж третини рішень – це більш соціально прийнятний та більш психологічно комфортний спосіб виразити негативне ставлення до прийнятих життєвих рішень. Тому частку негативних оцінок життєвих рішень треба розглядати з поправкою саме на це.

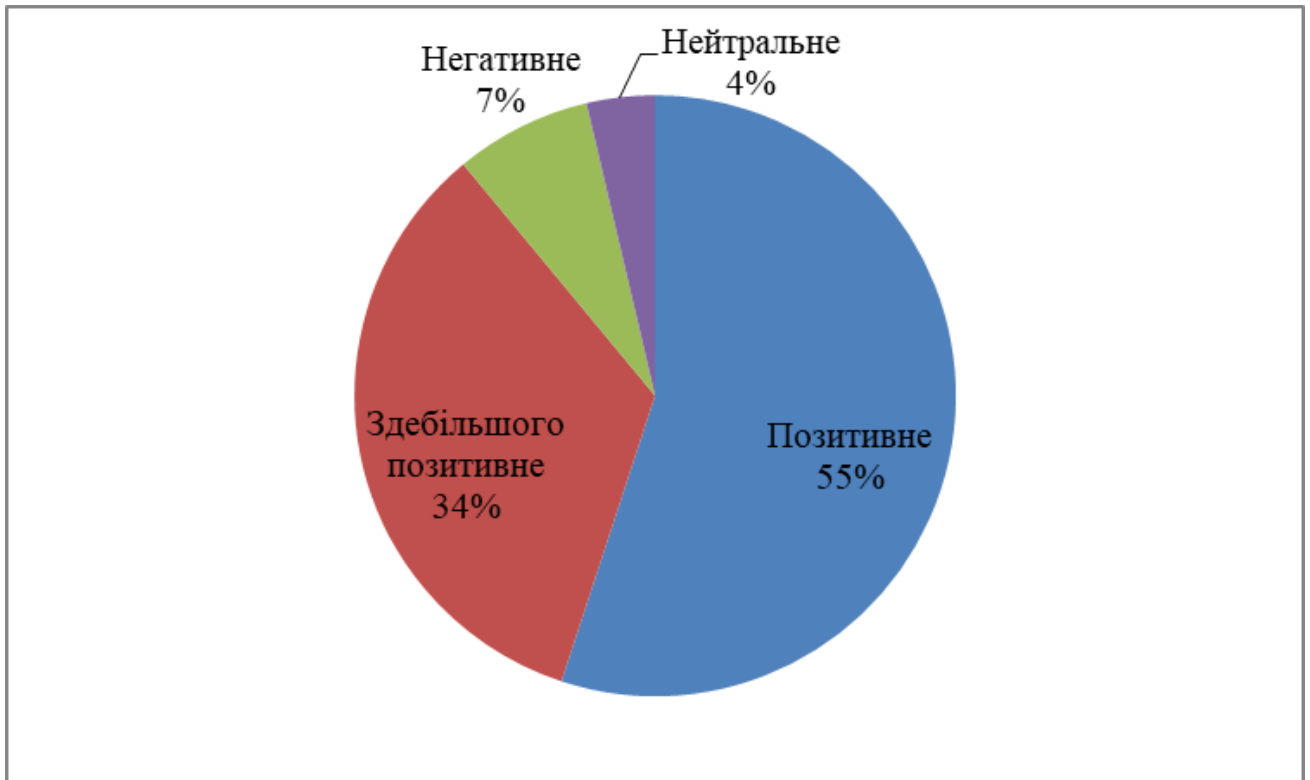


Рис. 2.2.5. Ставлення до прийнятих життєвих рішень та їх результатів

Отже, за результатами анкетування були визначені наступні результати:

- найбільшого впливу страху зазнають рішення з приводу вибору спеціальності/професії, на другому місці рішення з приводу визначення життєвих поглядів, і найменшого впливу страху зазнали рішення з приводу вибору шлюбного партнера;
- за суб'єктивним рівнем впливу на процес прийняття життєвих рішень види страхів розподілилися таким чином: фортунофобія, соціофобія, страх соціальних взаємодій, страх залежностей;
- на рішення з приводу вибору професії/спеціальності найбільше впливають страх соціальних взаємодій, соціофобія та фортунофобія;
- на рішення з приводу вибору шлюбного партнера найбільше впливають фортунофобія, страх залежностей та панфобія;
- на рішення з приводу визначення життєвих поглядів найбільше впливають соціофобія, панфобія та танатофобія;
- найбільша кількість опитуваних зауважили, що страх спонукав їх обрати більш бажаний варіант рішення або взагалі мотивував до прийняття самого рішення.

Висновки до розділу II

В основу емпіричного дослідження особливостей впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень в період пізньої юності були покладені такі принципи: принцип цілісності особистості, принцип соціально-психологічної детермінації прийняття особистістю життєвих рішень, принцип розвитку та самоактуалізації особистості, принцип творчої активності особистості, принцип раціогуманізму, принцип свободи волевиявлення особистості у процесі прийняття життєвих рішень.

Основними компонентами впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень є ціннісно-мотиваційний, емоційно-пізнавальний та діяльнісний.

Ціннісно-мотиваційний компонент включає в себе ціннісні установки, орієнтири, мотиви і переконання, що відповідають цілям та ідеалам людини.

Важливість емоційно-пізнавального компонента обумовлена активністю емоційної сфери, бажань, почуттів, потягів, які можуть у певній мірі впливати на діяльність людини, зокрема на процес прийняття рішень.

Діяльнісний компонент має на увазі як процес прийняття життєвого рішення, характер цього процесу та його результат, так і характер втілення цього рішення в життя.

Рівень впливу страхів на процес прийняття життєвого рішення щодо визначення життєвих орієнтирів та цінностей може бути охарактеризований ступенем залежності прийнятих рішень від думки оточуючих через страх суспільного неприйняття, рішучістю у використанні власної думки у процесі прийняття рішення, оцінкою власних поглядів та цінностей, усвідомленістю власної життєвої позиції, рівнем мотивації у прийнятті життєвих рішень взагалі, визначеністю власної життєвої мети та страхом відстоювати свою позицію.

Рівень впливу страхів на процес прийняття життєвого рішення щодо визначення спеціальності/професії може бути охарактеризований рівнем залежності від базових потреб (виживання, комфорт), мотивацією до професійного розвитку, вимушеністю вибору спеціальності/професії, бажанням

присвячувати себе професії/спеціальності повністю, визначеністю мети вибору професійної сфери взагалі, усвідомленістю важливості професійного вибору.

Рівень впливу страхів на процес прийняття життєвого рішення щодо вибору шлюбного партнера може бути охарактеризований імпульсивністю вибору шлюбного партнера, усвідомленістю духовної цінності формування сім'ї, рівнем знань про сімейні стосунки при пошуку шлюбного партнера, визначеністю мети створення сім'ї, впевненістю у прийнятому рішенні.

За результатами проведеного дослідження було визначено, що:

- показник осмисленості життя зворотно корелює з впливом страху на процес прийняття життєвих рішень: у респондентів з вищим рівнем осмисленості життя страх менше впливає на процес прийняття життєвих рішень;
- переважання показників «Локусу контролю «Життя» прямо корелює з високим впливом страхів на процес прийняття рішень, а переважання показників «Локусу контролю «Я». – навпаки, корелює з меншим впливом страхів на процес прийняття життєвих рішень;
- середній показник впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень також найвищий серед досліджуваних з життєвою позицією «Я –, Світ +», на другому місці – «Я +, Світ +», на третьому – «Я +, Світ –»;
- зв'язок рівня імпульсивності та впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень є прямим (зі збільшенням рівня імпульсивності підвищується вплив страхів);
- чим більший рівень страху у респондента, тим, в середньому, більший вплив його страхів чинять на процес прийняття ним життєвих рішень;
- на низьких рівнях страху вплив цих страхів на процес прийняття життєвих рішень більш значний та помітний, в той час як на більш високих рівнях страху цей вплив вже згладжується;
- серед найбільш виражених видів страху особливо виділяються соціофобічні (страх соціальної оцінки загалом та страх виступів/екзаменів, зокрема), за ними йдуть (приблизно з тими ж

частотними показниками) панфобія, агресифобія, страх залежності та танатофобія;

- соціофобія, яка виявилася провідним видом страху у представників вибірки, найбільше (серед інших видів страху) впливає на прийняття життєвих рішень. Другу позицію займає агресифобія, далі слідує – фортунофобія.

За результатами анкетування були визначені наступні результати:

- найбільшого впливу страху за зазнають рішення з приводу вибору спеціальності/професії, на другому місці рішення з приводу визначення життєвих поглядів, і найменшого впливу страху зазнали рішення з приводу вибору шлюбного партнера;
- за суб'єктивним рівнем впливу на процес прийняття життєвих рішень види страхів розподілилися таким чином: фортунофобія, соціофобія, страх соціальних взаємодій, страх залежностей;
- на рішення з приводу вибору професії/спеціальності найбільше впливають страх соціальних взаємодій, соціофобія та фортунофобія;
- на рішення з приводу вибору шлюбного партнера найбільше впливають фортунофобія, страх залежностей та панфобія;
- на рішення з приводу визначення життєвих поглядів найбільше впливають соціофобія, панфобія та танатофобія;
- найбільша кількість опитуваних зауважили, що страх спонукав їх обрати більш бажаний варіант рішення або взагалі мотивував до прийняття самого рішення.

РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ВПЛИВУ СТРАХІВ НА ПРОЦЕС ПРИЙНЯТТЯ ЖИТТЄВИХ РІШЕНЬ У ПЕРІОД ПІЗНЬОЇ ЮНОСТІ

3.1. Методологічні основи, принципи та форми роботи програми корекції впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень у період пізньої юності

Результати емпіричного дослідження показали нагальну потребу у корекції впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень у період пізньої юності. Реалізація формульованої частини дослідження потребує урахування принципів, психологічних механізмів впливу страхів на особистість у період пізньої юності та потребує використання та розробки практичних методик, спрямованих на корекцію впливу цих страхів. Серед основних принципів обраного нами підходу в процесі реалізації формульованої частини дослідження ми дотримувалися:

- принципу цілісності особистості (враховуючи різнобічний ефект використовуваних психолого-педагогічних засобів у корекції впливу страхів особистості у період пізньої юності);
- принципу соціально-психологічної детермінації прийняття особистістю життєвих рішень (враховуючи визначені психологічні характеристики студентів та різноманітні внутрішні та зовнішні фактори, що впливають на особистість у період пізньої юності);
- принципу розвитку та самоактуалізації особистості (враховуючи визначені індивідуальні мотиви та спроби самопізнання, розвитку, самоактуалізації та самореалізації в усіх сферах свого життя);
- принципу раціогуманізму (враховуючи одночасний вплив на особистість у періоді пізньої юності формульованих факторів не лише об'єктивних раціональних мотивів, а й емоційно-почуттєвих також);
- принципу творчої активності особистості (враховуючи можливість розкриття бажання самореалізації у процесі прийняття життєвого рішення, індивідуальних та особистих творчих здібностей, нахилів і талантів у своєму життєвому просторі);

- принципу свободи волевиявлення особистості у процесі прийняття життєвих рішень (враховуючи повне право особистості на свободу волевиявлення, право добровільно здійснювати вчинки, приймати власні рішення, визначати власні мотиви та цінності, а також життєвий напрямок).

Як визначилося у процесі дослідження, страхи – це один із факторів, що чинять досить значний вплив на прийняття життєвих рішень у період пізньої юності. Характер його впливу може бути як мотивуючим, що підштовхує до діяльності, так і тим, що сковує, заважає раціонально оцінити обстановку та прийняти рішення. Таким чином, використовувані методики, об'єднані у програму активного соціально-психологічного навчання, мають на меті допомогти учасникам формувальної частини дослідження усвідомити власні страхи, їх вплив на своє життя та процес прийняття життєвих рішень, навчитися не просто анулювати негативний вплив страхів на себе, а й використовувати страхи на свою користь, перетворюючи їх сковуючий вплив на фактор мотивації до подальшого руху.

Оскільки прийняття життєвих рішень є складним особистісним процесом, що повторюється, і за допомогою якого актуалізуються психологічні механізми мотивації, цілепокладання та самореалізації, відбувається життєве самовизначення особистості (щодо вибору професії/спеціальності, шлюбного партнера, визначення життєвих поглядів), визначена програма має бути спрямована на створення умов для дії зазначених механізмів без негативного впливу страхів.

При цьому слід зважати на те, що за діагностичними даними, отриманими на констатувальному етапі дослідження, респонденти мають різні рівні впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень щодо вибору професії/спеціальності, шлюбного партнера, визначення життєвих поглядів. Також, різні фактори, такі як смисложиттєві орієнтації, життєва позиція, імпульсивність та різні види страхів мають різні ефекти на цей вплив. Отже, використовувана програма активного соціально-психологічного навчання має

бути диференційована з урахуванням різних рівнів страхів, їх впливу на процес прийняття життєвих рішень, а також різних ефектів визначених у дослідженні факторів.

Змістова диференціація має бути заснована на особливостях дії окремих психологічних механізмів, що мають забезпечувати вплив страхів на процес прийняття рішень визначеного напрямку. Зокрема, оскільки при визначенні життєвих поглядів найголовнішу роль відіграють психологічні механізми самоактуалізації, відповідна частина формувальної програми має перш за все допомагати відокремити сферу власних цінностей та пріоритетів від емоційної сфери, велику роль в якій грає вплив страхів, усвідомити значущість власної життєвої позиції та власного життєвого напрямку.

У процесі прийняття рішень з вибору майбутньої професії/спеціальності найголовнішими стають інтелектуальні психологічні механізми (особливо професійна мотивація та цілепокладання), тому корекція впливу страхів за цим напрямом потребує використання методів, спрямованих на посилення раціоналізації розумової діяльності та відокремлення її від впливу страхів, а також на допомогу у визначенні професійних орієнтирів та цілей.

Оскільки процес прийняття життєвих рішень стосовно вибору шлюбного партнера безпосередньо пов'язаний з емоційною сферою (закоханістю, коханням, пристрастю тощо), відповідна частина програми тренінгу не може виключити вплив емоцій. Вона має, передусім, бути спрямована на розвиток здатності керувати власними емоційними станами, балансувати між сферою логічно-раціонального та емоційного, визначати власні емоції та почуття, направляти їх на власну користь та користь оточуючих.

На початку проведення програми активного соціально-психологічного навчання спільно зі учасниками формувальної частини дослідження були визначені основні правила групової роботи, такі як: конфіденційність, анонімність, активна взаємодія, добровільність участі, толерантність,

персоніфікація висловлювань (Я-повідомлення), доброзичливість, взаємна повага, «СТОП», часовий регламент, керівник – модератор.

Правило конфіденційності означало, що будь-яка інформація про те, що відбувалося на тренінгах, про те, як себе поводити та що казали учасники тренінгів під час занять, не повинна виходити за межі групи, оскільки це означало б, що розголошення будь-якої особистої та інтимної інформації всередині групи несло б із собою ризик того, що її може дізнатися хтось за межами групи. Це б обмежило відвертість висловлювання почуттів, поглядів та переконань всередині групи. При цьому ведучий залишає за собою право порушити конфіденційність, але лише в окремо визначених випадках:

- якщо він дізнається будь-яку інформацію про наміри нанести фізичну або моральну шкоду у якій-небудь формі собі або іншим людям;
- якщо дізнається про жорстоке ставлення до одного з учасників або до інших людей;
- у випадку, якщо правоохоронні органи вимагатимуть інформацію про проведення тренінгів у зв'язку зі скоєнням злочину учасником тренінгу.

Правило анонімності означало, що всі історії, засновані на реальних подіях, приклади з життя, що розповідаються учасниками тренінгу, не мали містити реальні імена учасників подій та іншої важливої інформації, яка могла б скомпрометувати кого-небудь в межах або за межами тренінгу.

Правило активної взаємодії означало рівноактивне бажання усіх учасників тренінгу приймати участь у групових вправах, дискусіях, будь-якій іншій діяльності групи, аби максимально ефективно використати час заняття, відведений на групову взаємодію та різноманітні активності.

Правило добровільності означало участь у тренінгу та будь-якій запропонованій в його рамках діяльності (вправах, дискусіях тощо) лише у випадку згоди учасника. У кожного з учасників було право відмовитися від участі як у тренінгу в цілому, так і в окремих вправах або обговореннях. Крім

того, учасники мали право знати про мету кожної активності, механізм її роботи та безпосередній вплив на учасників тренінгу.

Правило толерантності означало терпимість до позиції та думок інших учасників тренінгу. Кожен учасник мав рівне право висловлювати свою думку стосовно кожної розглянутої теми до тих пір, поки воно не є відкрито агресивним щодо інших учасників тренінгу або їх точок зору. Позиція кожного учасника тренінгу належить лише йому та може цілком відрізнятись від позицій будь-кого з групи, включаючи ведучого. Кожен учасник може висловлювати свою думку, не переходячи на особистості та не даючи поради або особисті зауваження іншим учасникам тренінгу.

Правило персоніфікації висловлювань (правило Я-повідомлень) означало, що учасники мали проговорювати власну позицію використовуючи висловлювання від свого імені, користуючись Я-повідомленнями (я вважаю, я відчуваю, мені здається тощо), не приховуючи своє особисте ставлення до обговорюваної теми. Також, учасники не мали відходити від Я-повідомлень, оскільки це означало б вторгнення до особистого простору інших учасників (констатуючі повідомлення на кшталт «тобто ти вважаєш», «ти думаєш, що», «ти так поводишся тому, що»).

Правило доброзичливості і взаємної поваги означало, що кожен учасник мав підтримувати позитивну атмосферу в межах тренінгу, не вдаватися до агресії, як у фізичній, так і у психічній її формі, до критицизму, знецінення думок інших, а також до будь-яких атак в сторону інших учасників тренінгів.

Правило «СТОП» означало, що навіть у випадку добровільної згоди на участь у тренінгах, учасник може у певний момент виконання якоїсь запропонованої активності, неочікувано для себе, перейти власну межу, за якою відчуватиме себе некомфортно, або яка може бути навіть небезпечною для його психічного здоров'я. У такому випадку він має право сказати «СТОП» та припинити участь у цій активності, та може використати скільки завгодно часу для того, аби відновитися та відпочити.

Правило часового регламенту означало, що аби окремі учасники тренінгу не перетягували на себе багато часу та уваги, на кожне виконання певної вправи або висловлювання в рамках певної дискусії відводився певний час, рівний для всіх, в межах якого кожен учасник мав повне право на груповий час без втручання інших учасників групи.

Правило «Ведучий – модератор» означало визнання усіма учасниками тренінгу ведучого як модератора, що має право слідкувати за виконанням правил, порядком проведення тренінгу, дотриманням часового регламенту, та має право давати учасникам знати про те, що вони порушують будь що з вищенаведеного, та попереджати їх, аби в подальшому вони не відходили від визначених суспільно правил та порядків.

Наведені правила взаємодії в рамках тренінгу були запропоновані та обговорені з учасниками тренінгу, затверджені за груповою згодою, що створило певну зону групової відповідальності, в якій кожен учасник підтвердив своє бажання працювати у регульованому середовищі, в якому важливими є всі без виключення учасники.

З урахуванням наведених положень та правил з метою корекції впливу страхів на прийняття рішень у період пізньої юності була розроблена програма активного соціально-психологічного навчання, що включала три основних напрями роботи:

- 1) страхи у сфері життєвих рішень з визначення життєвих поглядів особистості;
- 2) страхи у сфері життєвих рішень з вибору професії/спеціальності;
- 3) страхи у сфері життєвих рішень щодо вибору шлюбного партнера.

У структурному плані використана програма включала в себе серію тренінгових вправ, спрямованих на корекцію впливу страхів на прийняття рішень в період пізньої юності. Тренінгові вправи мають сприяти розвитку ціннісно-мотиваційних, емоційно-пізнавальних та діяльнісних факторів, що можуть мати ефект як на характер так і на напрямок цього впливу.

Розглянемо складові програми активного соціально-психологічного навчання з корекції впливу страхів на прийняття життєвих рішень в період пізньої юності детальніше. При розробці плану та програми використовувалися теоретичні положення та практичні вказівки з питань організації і проведення групових тренінгових активностей у напрямках таких консультативних психотерапевтичних підходів як гештальт-терапія, транзакційний аналіз, позитивна психотерапія, елементи психодрами. Також активно використовувався метод арт-терапії як діагностичний та терапевтичний інструмент. Акцент робився на винесенні власних переживань у міжособистісний простір, обговоренні та усвідомленні їх. Деякі психокорекційні вправи, використані у тренінгу з міркувань особливого індивідуального та вікового підходу, були доопрацьовані автором.

Програма психологічних тренінгів будувалася як із врахуванням індивідуальних особливостей впливу страхів на окремих представників тренінгової групи, так і з врахуванням особливостей вікового періоду, відповідно до якого найголовнішу роль відіграють страхи соціального спрямування. Така специфікація забезпечує максимальну ефективність тренінгу та корекцію саме найсуттєвіших впливів страхів на учасників.

Для участі у тренінговій програмі з корекції впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень у період пізньої юності було відібрано респондентів з найвищими рівнями показника страху за опитувальником «С-тест». Загалом була створена група учасників загальною кількістю 10 респондентів, серед яких були представники трьох різних курсів, усі жіночої статі. До контрольної групи було включено також 10 респондентів.

Апробація програми активного соціально-психологічного навчання з корекції впливу страхів на прийняття життєвих рішень у період пізньої юності відбувалася у процесі формувальної частини дослідження на базі Національного університету «Києво-Могилянська Академія».

Таблиця 3.1

План тренінгових занять

Номер та тема тренінгу	Наповнення тренінгу	Відведений час
1. Знайомство та вступ	Знайомство Обговорення та затвердження правил та порядку проведення тренінгу Обговорення «Страхи в нашому житті» Медитативний малюнок «Страх»	2 академічні години
2. Робота зі страхами у повсякденному житті	Обговорення «Як ми працюємо/боремося зі своїми страхами» Вправа «Виписування емоцій» Вправа «Потік свідомості» Вправа «Глибока релаксація»	2 академічні години
3. Арт-терапевтична робота з впливом страхів на життєві рішення	Початок серії арт-терапевтичних занять Обговорення «Страхи як індикатори важливих для нас речей» Малюнок «Актуальний стан душі» Малюнок «Бажаний стан душі»	2 академічні години
4. Арт-терапевтична робота з впливом страхів на життєві рішення	Продовження серії арт-терапевтичних занять Малюнок «Перепони на шляху до бажаного стану душі» Малюнок «Страхи на шляху до бажаного стану душі» Малюнок «Позитивне»	2 академічні години
5. Арт-терапевтична робота з впливом страхів на життєві рішення	Закінчення серії арт-терапевтичних занять Малюнок «Чарівні помічники» Малюнок «Чарівні предмети, що допомагають» Малюнок «Як долаються перепони та страхи»	2 академічні години
6. Робота зі страхами у гештальт підході	Обговорення «Роль мистецтва у переживанні нами емоцій» Вправа «Страшилки» Вправа «Оволодіння ситуацією»	2 академічні години
7. Робота з соціальними страхами	Обговорення «Страхи взаємодій з іншими людьми» Вправа «Зорові контакти» Вправа «Проекції» Вправа «Дитина-Родитель» Вправа «Жертва, Переслідувач, Спаситель» Вправа «Собака зверху, собака знизу»	2 академічні години
8. Роль позитивної психології в роботі зі страхами	Обговорення «Страхи в повсякденному житті» Вправа «Лист вдячності» Вправа «Три речі, за які я вдячний (три благословення)» Вправа «Лист самоспівчуття»	2 академічні години
Разом		8 академ. годин

Реалізація основних тематичних частин програми активного соціально-психологічного навчання здійснювалася поетапно.

Як видно з таблиці 3.1, план проведення тренінгових занять можна умовно розділити на декілька частин.

Перша частина охоплює перше заняття, завданням якого було більше встановити атмосферу взаємної довіри та безпеки, ніж безпосередньо здійснювати будь-який коригуючий вплив.

Друга частина, що включає в себе друге заняття, покликана дати учасникам тренінгу практичні інструменти роботи зі страхами, які вони можуть використовувати протягом проведення усіх інших частин тренінгу, як в межах занять, так і поза ними, у житті та у взаємодії з навколишнім середовищем та оточуючими.

Третя частина, що включає в себе третє, четверте та п'яте заняття, була розроблена для того, аби продемонструвати, яким саме чином страхи чинять вплив на нас і на те, як ми рухаємося (або не рухаємося) до своїх цілей в житті. Також, метою цієї частини було показати учасникам тренінгу їх здатність контролювати вплив цих страхів на себе, тим самим переміщуючи локус контролю ближче до внутрішнього.

Четверта частина, що включає в себе шосте заняття, може бути порівняна з третьою, оскільки вона, хоча й з використанням інших методик, стимулює усвідомлення можливості роботи зі своїми страхами та інтерналізацію локусу контролю.

П'ята частина, що включає в себе сьоме заняття, цілком зосереджена на роботі з найважливішими страхами у період пізньої юності – соціальними страхами.

Шоста частина, що включає в себе восьме заняття, так само як і перша, майже не стосується роботи зі страхами, а більше зосереджується на згладжуванні їх впливу на особистість та підвищенні стійкості особистості до впливу страхів.

Отже, основними принципами обраного нами підходу в процесі реалізації формувальної частини дослідження були: принцип цілісності особистості, принципу соціально-психологічної детермінації прийняття

особистістю життєвих рішень, принцип розвитку та самоактуалізації особистості, принцип раціогуманізму, принцип творчої активності особистості, принцип свободи волевиявлення особистості у процесі прийняття життєвих рішень.

У проведенні формувальної частини дослідження використовувалися такі правила групової роботи: конфіденційність, анонімність, активна взаємодія, добровільність участі, толерантність, персоніфікація висловлювань (Я-повідомлення), доброзичливість, взаємна повага, «СТОП», часовий регламент, керівник – модератор.

При розробці плану та програми психологічних тренінгів використовувалися теоретичні положення та практичні вказівки з питань організації і проведення групових тренінгових активностей у напрямках таких консультативних психотерапевтичних підходів як гештальт-терапія, транзакційний аналіз, позитивна психотерапія, елементи психодрами тощо. Також активно використовувався метод арт-терапії як діагностичний та терапевтичний інструмент.

Використовувані практичні методики, об'єднані у психолого-педагогічну програму тренінгів, мають на меті допомогти учасникам формувальної частини дослідження усвідомити власні страхи, їх вплив на своє життя та процес прийняття життєвих рішень, навчитися не просто анулювати негативний вплив страхів на себе, а й використовувати страхи на свою користь, перетворюючи їх сковуючий вплив на фактор мотивації до подальшого руху.

3.2. Програма корекції впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень у період пізньої юності

Програма корекції впливу страхів на процес прийняття рішень у період пізньої юності була розроблена як програма активного соціально-психологічного навчання, що відбувалися протягом восьми тижнів.

Загальна структура та ідея, що була закладена в цій структурі, була розглянута у попередньому пункті цього розділу.

Структура окремих занять була наступною:

- Привітання, вступне слово, певні організаційні моменти
- «Коло почуттів», на якому учасники тренінгу могли розкритися, виговорити те, з чим вони прийшли на заняття, що створювало атмосферу довіри та допомагало переключитися зі справ у зовнішньому світі та включитися в роботу тренінгу
- Тематичне обговорення, метою якого було ввести учасників у тему заняття та дати їм можливість висловити своє ставлення до цієї теми, іноді допомагаючи їм самим усвідомити свою позицію відносно тієї чи іншої точки зору, що виносилася на обговорення
- Вправи, до яких відносилися як фізично-рухові так і психологічні методи роботи, включаючи арт-терапію як проєктивний підхід. Вправи були безпосередньо стрижнем тренінгової програми, вони несли у собі головну сутність занять, яку учасники могли усвідомити через прийняття в них участі
- Обговорення вправ, що відбувалося після кожної проведеної вправи, аби учасники у колективній дискусії могли ще раз відчутти на собі ефект активності, в якій щойно взяли участь, переосмислити її для себе та висловити свої почуття та ставлення до цієї активності, одночасно роздумуючи над зворотнім зв'язком від інших учасників тренінгу
- Заключне «коло почуттів», на якому учасники висловлювали свої почуття з якими вони покидали заняття, аби жоден з них не йшов з

будь-якими негативними почуттями, які можна було б проговорити ще в колі.

- Домашнє завдання, що давалося учасникам тренінгу у позатренінговий час, аби вони не повністю виходили з робочого поля під час тижневих перерв та продовжували практику роботи зі страхами у повсякденному житті.
- Запис зворотного зв'язку на листках, що проводився анонімно для покращення якості проведення наступних занять тренінгу.

Завданням ведучого протягом тренінгу було не так навчити учасників чомусь, як допомогти їм розкритися та визначити свої почуття та емоції стосовно розглянутих тем, показати учасникам як страхи впливають на них та їх життєві рішення і як з ними жити та працювати.

Заняття 1. Знайомство та вступ – 2 академічні години

Перше заняття почалося зі знайомства, в якому учасники тренінгу розповідали про себе, про свої очікування від тренінгу, а також представляли себе як якийсь з видів або жанрів мистецтва – для того, аби більше запам'ятатися іншим учасникам тренінгу та одразу в дещо завуальованій формі показати яку-небудь сторону свого характеру.

Обговорення та затвердження правил та порядку проведення тренінгу – груповою згодою були затверджені такі правила, покликані створити безпечну атмосферу проведення тренінгу – конфіденційність, анонімність, активна взаємодія, добровільність участі, толерантність, персоніфікація висловлювань (Я-повідомлення), доброзичливість, взаємна повага, «СТОП», часовий регламент, «без мобільних телефонів», керівник – модератор.

Обговорення «Страхи в нашому житті. Де вони з'являються частіше за все. Чи заважають вони нам? Навіщо потрібні страхи?» мало ввести учасників у тему страхів та питання того, навіщо взагалі коригувати їх вплив, чи настільки це велика проблема.

Медитативний малюнок «Страх» – вправа, що проводилася під медитативну музику. Учасники мали, користуючись будь-якими наявними арт-

матеріалами, намалювати те, що у них асоціюється зі словом «страх». Учасники мали дві опції – малювати з відкритими чи з закритими очима. Після цього було обговорення вправи, в ході якої учасники могли зробити з своїм малюнком те, що їм хотілося. Більшість захотіла порвати, зім'яти або спалити свій малюнок. Менша частина учасників захотіла зберегти свої малюнки або навіть повісити їх у себе вдома.

Домашнім завданням було введення до наступної теми – подумати над своїми способами роботи та/або боротьби зі страхами.

2. Робота зі страхами у повсякденному житті – 2 академічні години

Заняття почалося з обговорення «Як ми працюємо/боремося зі своїми страхами. Навіщо це робити. Стратегії реакції на страх», яке зосереджувало увагу на тому, що більшість людей зараз не вміють працювати/боротися зі своїми страхами та іноді навіть не усвідомлюють необхідність у цьому, перебуваючи під безпосереднім впливом страхів. Також обговорювалися позитивні та негативні сторони активної та пасивної стратегії реакції на страх, а також яка стратегія краща.

Вправа «Виписування емоцій» була направлена не лише на страх, а на роботу з негативними емоціями взагалі – гнівом, печаллю, страхом та соромом. Виписування цих емоцій у певному порядку на листок є методом екстерналізації емоцій подібним до проговорювання цих емоцій із психологом, що полегшує емоційну напругу та допомагає змінити ставлення до емоцій, усвідомлюючи що це лише емоції а не дійсна точка зору або положення людини. В кінцевому рахунку виписування емоцій має приводити до істинних бажань особи.

Вправа «Потік свідомості» є варіацією на тему виписування емоцій, з тою лиш відмінністю, що у цій вправі відсутня структура. Людина має виписувати всі свої емоції, що стосуються певної обраної заздалегідь теми, не зупиняючись поки «потік» не скінчиться.

Вправа «Глибока релаксація» є медитативною методикою, в ході якої людина під спокійну медитативну музику поступово розслаблює усі м'язи

свого тіла, заспокоює дихання та наповнює свою свідомість позитивними образами, що допомагає витіснити страхи та інші негативні емоції, згладжуючи вплив більш глибоких з них.

Домашнім завданням було подумати над своїми бажаннями в житті.

3. Арт-терапевтична робота із впливом страхів на життєві рішення – 2 академічні години

Це заняття було початком серії арт-терапевтичних занять, що продовжувалися послідовно протягом трьох тижнів.

Обговорення «Страхи як індикатори важливих для нас речей. Приклади співпадіння страхів та важливих речей у житті. Страхи як найбільший сифон життєвої енергії. Важливість усвідомлення страхів» було введенням в серію корекційних занять, яке демонструвало роль страхів у нашій психіці, їх роль як індикаторів, що вказують на ступінь важливості тих чи інших речей, людей, подій тощо для нас. Також обговорювався шкідливий вплив страхів на наше життя і те, наскільки важливим є перший етап роботи зі страхами – їх усвідомлення.

Малюнок «Актуальний стан душі» був першим у серії з восьми малюнків, які склали арт-терапевтичну програму корекції впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень. На цьому малюнку учасники тренінгу мали зобразити поточне суб'єктивне сприйняття власного стану в житті, свою емоційну картину тощо.

Малюнок «Бажаний стан душі» відображав майже те саме, що й попередній малюнок, проте тут учасники мали зобразити положення, якого вони бажають досягнути в житті, такий собі ідеальний стан, до якого вони прагнуть.

Обидва малюнки обговорювалися у загальному колі з поясненням символіки та визначенням відношення до власного малюнку. На диво, всі учасники тренінгу одразу погодилися приймати участь у обговоренні, навіть незважаючи на те, що для більшості це був перший такого формату тренінг у

житті і вони ніколи до цього не приймали участь у настільки відкритому обговорення власних почуттів та переживань.

Домашнім завданням було подумати про страхи, які заважають нам у житті, і як вони заважають.

4. Арт-терапевтична робота із впливом страхів на життєві рішення – 2 академічні години

Це заняття було другим у серії арт-терапевтичних занять, що продовжувалися послідовно протягом трьох тижнів.

На малюнку «Перепони на шляху до бажаного стану душі» учасники мали зобразити те, що на їх думку заважало їм перейти від пункту А до пункту Б, тобто що заважало вийти з поточного стану (здебільшого незадовільного) та досягти бажаного стану.

Малюнок «Страхи на шляху до бажаного стану душі» був дещо подібним до попереднього, але цей був зосереджений безпосередньо на страхах та їх впливі на перехід від поточного стану душі до бажаного. Здебільшого, ці малюнки значним чином відрізнялися, оскільки на попередньому малюнку головним чином малювали більш матеріальні перепони, в той час як про страхи думали менше.

Обидва цих малюнка, як і їх обговорення, далися учасникам досить важко, оскільки підняли з глибин психіки те, що, вочевидь, давно, або навіть ніколи, не зачіпалося – сильні емоції, а особливо страхи.

Малюнок «Позитивне» не був запланований на початку розробки програми тренінгів, але це заняття припадало саме на середину курсу, а також на середину триместру перед тижнем самостійної роботи, а отже заняття не можна було закінчити на психологічно важкій ноті перепон та страхів. Для того, аби вирішити цю ситуацію, був застосований ще один малюнок, на якому учасники зображали те, що асоціювалося у них з позитивом, аби «переключитися» з важких думок на більш приємні мотиви.

Домашнім завданням було подумати про те, що можна зробити з визначеними перепонами та страхами, які стоять на шляху досягнення бажаного стану душі.

5. Арт-терапевтична робота із впливом страхів на життєві рішення – 2 академічні години

Це заняття було завершальним з серії арт-терапевтичних занять, що продовжувалися послідовно протягом трьох тижнів.

Першим малюнком заняття були «Чарівні помічники», яких учасники обирали собі для того, аби ті допомагали їм долати перешкоди та страхи на шляху від поточного до бажаного стану душі. Здебільшого, учасниками обиралися не чарівні, а якраз таки реальні помічники серед рідних та близьких людей.

Малюнок «Чарівні предмети, що допомагають» був продовженням попереднього малюнку, але тут, замість живих помічників учасникам треба було обрати неживі чарівні предмети, за допомогою яких вони могли б подолати усе, що заважало їм досягти бажаного стану душі.

Обидва ці малюнки були потрібні як умовні символи здатності автора змінювати своє життя за допомогою так би мовити «суперсил», які насправді є якостями характеру емоційно розвиненої особи.

Малюнок «Як долаються перепони та страхи» був останнім у серії арт-терапевтичних малюнків, та найважливішим з них. На ньому усі попередні малюнки сходилися до купи, і сам автор ставав головною діючою особою. За допомогою чарівних помічників та чарівних предметів сам автор на цьому малюнку долав усі визначені до того перешкоди та страхи, що заважали йому перейти від поточного незадовільного стану душі до бажаного. Саме зображення себе як головного діючого персонажа акцентувало увагу на тому, що автор може сам брати свою долю у власні руки та долати будь-які перешкоди, тим самим інтерналізуючи локус контролю та усвідомлюючи власну відповідальність за своє життя.

Домашнім завданням було подумати про найстрашніші та найкращі речі, які гіпотетично можуть трапитися в житті.

6. Робота зі страхами у гештальт підході – 2 академічні години

Заняття почалося з обговорення «Роль мистецтва у переживанні нами емоцій. Фільми жахів та інтерес до них», метою якого було показати як ми переживаємо емоції за допомогою предметів та подій з оточуючого нас світу. Особлива роль у цьому процесі надається мистецтву, оскільки ми часто обираємо саме ті види мистецтва, які допомагають нам пережити найактуальніші для нас на даний момент емоції. Що стосується саме переживання страхів, то саме цим пояснюється такий інтерес до фільмів жахів, які допомагають у безпечному середовищі пережити свої страхи.

Вправа «Страшилки» була продовженням теми фільмів жахів, у якому учасники мали написати найстрашніший сценарій, за яким може далі рухатися їх життя, максимально драматизуючи події, що наводять на них страх. При цьому потрібно було детально описати свої поведінку та переживання, спричинені описаним.

Обговорення вправи акцентувалося на почуттях та реакціях тіла на найбільший градус страху. Це робилося для того, аби показати, яку велику роль відіграє тілесний аспект в тому, як ми переживаємо страхи, і як важливо рухатися та діяти для роботи зі страхом. В цьому сенсі наголошувалося на перевагах активної стратегії реагування на страх, за якої зміна обстановки та оточуючих людей так само як і роботи з собою є важливими методами боротьби з власними страхами.

Вправа «Оволодіння ситуацією» була протидією попередній вправі, в якій учасники мали описати найкращий варіант розвитку подій та власну поведінку в цій ситуації, аби вони на власному досвіді відчували як вони самостійно можуть впливати на свої страхи та переживання, які ці страхи створюють в них.

Домашнім завданням було подумати про найбільші свої страхи у спілкуванні з іншими людьми.

7. Робота із соціальними страхами – 2 академічні години

Це заняття було спеціально присвячено найголовнішому виду страхів, які домінують у період пізньої юності – соціофобічним страхам.

Обговорення «Страхи взаємодій з іншими людьми» викликало бурю емоцій серед учасників тренінгу, завдяки чому стало одразу зрозуміло, що тема дійсно є найбільш актуальною на даний момент.

Заняття було проведено за методиками, взятими з транзакційного аналізу, оскільки саме в ньому найкраще висвітлюються взаємодії людей між собою та закономірності цих взаємодій.

Вправа «Зорові контакти» на перший погляд здалася учасникам простою (ходити по приміщенню просто дивлячись один одному у вічі), проте під час обговорення більшість зізналися в тому, що на ділі виконання її виявилось досить важким – всі думали насамперед про те, що про них думає людина, яка дивиться їм у вічі, в той час як та людина думала про те саме у зворотному сенсі.

Вправа «Проекції» була поділена на дві частини: в першій учасники закривали очі та по черзі один за одним «прокидалися» та казали про когось з присутніх, які якості їм у них не подобалися; в другій частині відбувалося те саме, але на цей раз казали про якості, які подобалися. При цьому про те, кому адресувалися слова, знав лише учасник, який їх говорив. Важким завданням виявилось казати про щось, що не подобається в іншій людині. Також, не всі учасники «присвоїли» собі проекції тих якостей, які їм подобалися або не подобалися в інших. Для декого також відкриттям було те, чи «присвоюють» вони собі більшість негативних коментарів всліпу, чи більшість позитивних коментарів.

Вправа «Дитина-Родитель» демонструвала те, які его-стани учасники найчастіше використовують у міжособистісному спілкуванні, і в якому его-стані їм найкомфортніше знаходитися. Також вправа допомогла учасниками навчитися розрізняти в собі різні его-стани та їх проявлення.

Вправа «Жертва, Переслідувач, Спаситель» була втіленням відомого трикутника Карпмана, за допомогою якого учасники тренінгу могли побачити, які сценарії вони найчастіше використовують у міжособистісних стосунках та до якої позиції більше прагнуть.

Вправа «Собака зверху, собака знизу» також була варіацією сценарію в стосунках, проте ця вправа більше акцентувалася на сценаріях поведінки в конфліктах.

8. Роль позитивної психології в роботі зі страхами – 2 академічні години

Завершальне заняття серії тренінгів почалося з обговорення «Страхи в повсякденному житті. Чого саме ми найчастіше боїмося. Невідомість та сліпий страх. Метод маленьких кроків, десенсибілізація. Таблиця Франкліна. Спілкування з однодумцями. Репетиції», метою якого було дати учасникам практичні методики роботи зі страхами «на ходу», коли немає часу пропрацювати їх терапевтично.

Далі, розглядалася роль позитивної психології як противаги традиційній психології в роботі зі страхами. Саме з неї були взяті усі вправи для даного тренінгу, замість стандартної роботи з корекції страхів.

Вправа «Лист вдячності» являла собою інструмент для роботи з важкими стосунками, у яких накопичилося багато негативних емоцій. Метою її є переключення з негативних переживань на позитивні, а особливо на вдячність, яка розкриває цінність стосунків.

Вправа «Три речі, за які я вдячний (три благословення)» мала на меті зсув перспективи з негативного світобачення на позитивні речі, які трапляються з нами кожен день, але які ми обираємо або не помічати, або приймати як належне.

Вправа «Лист самоспівчуття» мала за мету висвітлити важливість співчуття та розуміння не лише інших, а й самого себе. Оскільки з самого малечку дитину привчають бути доброю та розуміючою стосовно інших, але дуже рідко вчать бути поблажливою до себе.

3.3. Ефективність програми корекції впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень у період пізньої юності

Апробація програми корекції впливу страхів на процес прийняття рішень у період пізньої юності здійснювалася після проведення серії тренінгів з групою учасників, відібраних для формувальної частини дослідження. При цьому результатом успішного проведення формувальної частини вважалося зниження рівня страхів серед учасників програми тренінгів.

На початку було відібрано десять представників вибірки з найвищими показниками рівня страху за результатами опитувальника «С-тест». До контрольної групи було відібрано також десять представників вибірки. Оскільки вплив страхів на особистість залежить від її показника рівня страху, завдання корекційної роботи полягало в тому, аби знизити цей рівень, скоригувати характер впливу страхів на учасників тренінгу, та допомогти їм усвідомлювати власні страхи, працювати з ними та знижувати негативні впливи страхів на своє життя.

Рівень впливу страхів на особистість визначається залежністю її від страхів у процесі прийняття рішень, здатністю визначати та усвідомлювати свої страхи, здатністю абстрагуватися від впливу страхів, здатністю працювати та/або боротися з ним, здатністю контролювати свою емоційну сферу та зокрема власні страхи, мотивацією до роботи з власними страхами та впливом страхів на соціальні взаємодії особистості.

У процесі формувальної частини дослідження після проведення серії тренінгів було проведене повторне опитування як серед учасників тренінгової групи, так і серед представників контрольної групи. Дослідження повторно визначало показники рівня впливу страху та окремі показники для кожного з видів страхів. Далі було узагальнено отримані дані, отримані в процесі проведення дослідження до і після проведення його формувальної частини.

Порівнювалися загальний рівень страху, а також рівень танатофобії (страху смерті), страху відкритих та закритих просторів, соціофобії (страху соціальної оцінки), страху соціальних взаємодій, агресофобії, страху

залежностей, панфобії (побутових страхів), езофобії (містичних страхів) та фортунофобії (страху перед долею).

Розподіл показників впливу страхів на представників тренінгової групи до участі у формувальній частині експерименту поданий у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Розподіл показників впливу страхів на представників тренінгової групи до участі у формувальній частині експерименту

Показник	Середнє значення за групою
Рівень страху	326,7
Танатофобія (страх смерті)	6,01
Страх відкритих і закритих просторів	5,15
Соціофобія (страх соціальної оцінки)	5,9
Страх виступів, екзаменів та зустрічей	6,59
Агресофобія (страх агресії)	5,28
Страх залежностей	5,5
Панфобія (побутові страхи)	5,67
Езофобія (містичні страхи)	5,49
Фортунофобія (страх перед долею)	4,75

Як бачимо, показник рівня страху становить 326,7 бала з 600, що є значенням вище середнього, і відноситься до групи Тета, як до третьої за серйозністю рівня страху.

Також, майже усі види страхів, окрім фортунофобії (страху перед долею) знаходяться вище середнього рівня 5 бала з 10. Очевидно домінуючими при цьому є страх виступів, екзаменів та зустрічей (страх соціальних взаємодій) і танатофобія (страх смерті), перший з яких може пояснюватися особливостями вікового періоду пізньої юності, а другий визнається психологами та психотерапевтами як базовий страх, що лежить в основі усіх інших видів страху. При цьому, фортунофобія (страх перед долею) виражений не так явно, що може пояснюватися відносною незрілістю та знаходженням під захистом сім'ї, що мусить змінитися з переходом особистості від стадії дитинства до стадії дорослості та самостійності.

Для порівняння отриманих даних впливу страхів на представників тренінгової групи до та після проведення формувальної частини дослідження скористаємось рисунком 3.1.

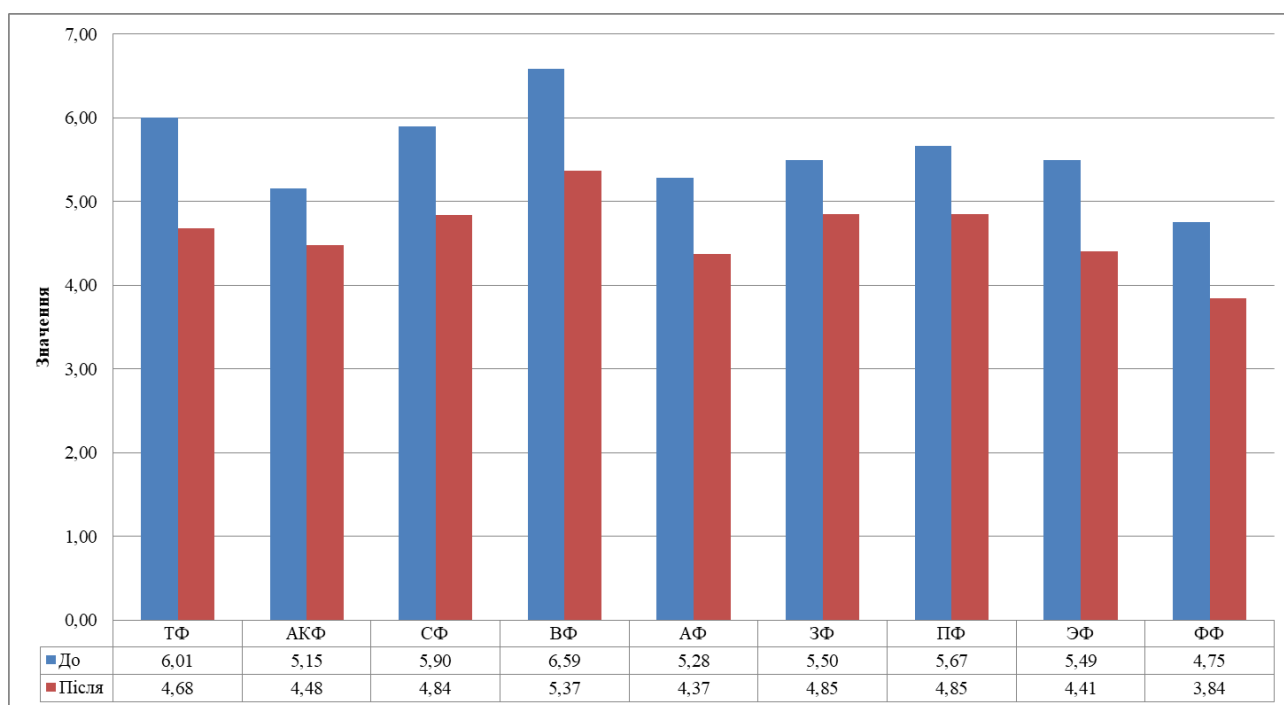


Рис. 3.1. Порівняння отриманих даних впливу страхів на представників тренінгової групи до та після проведення формувальної частини дослідження

На рисунку відображена зміна показника впливу страху на представників тренінгової групи – середній показник після проведення формувальної частини дослідження склав 268,6 бала з 600, що є значенням, нижчим за середнє, хоча й входить до тієї самої групи Тета.

Загальна відсоткова зміна склала 16,97% зниження впливу страху на учасників тренінгової групи, що є досить високим показником. Розподіл рівнів страху до та після формувальної частини не є нормальним, а тому використання t-критерію Стьюдента є неможливим. Натомість потрібно застосовувати критерій Спірмена, за яким $r = 0,13$ за рівня надійності 0,95. Це надзвичайно низький показник, який можна пояснити тим, що у двох представниць вибірки, які приймали найактивнішу участь у тренінгах, рівень страху знизився на 48,48% та 67,77% відповідно. Відповідно, саме ці екстремальні показники вплинули на значення критерію Спірмена.

Як видно з рисунку 3.1, в усіх показниках впливу окремих видів страхів відбулися позитивні зміни (зменшення показників рівня впливу окремих видів страхів). Відсоткові значення змін можна побачити у таблиці 3.2 – там найбільших змін зазнали езофобія (містичні страхи), танатофобія (страх смерті) та фортунофобія (страх перед долею). Варто звернути увагу, що майже всі зміни перевищили рівень десяти відсотків.

Таблиця 3.2

Показники впливу страхів на представників тренінгової групи після участі у формувальній частині експерименту

Показник	Середнє значення за групою
Рівень страху	-16,93 %
Танатофобія (страх смерті)	-14,46 %
Страх відкритих і закритих просторів	-11,95 %
Соціофобія (страх соціальної оцінки)	-14,21 %
Страх виступів, екзаменів та зустрічей	-12,70 %
Агресофобія (страх агресії)	-14,19 %
Страх залежностей	-9,25 %
Панфобія (побутові страхи)	-10,19 %
Езофобія (містичні страхи)	-18,13 %
Фортунофобія (страх перед долею)	-15,59 %

Найбільша зміна у містичних страхах (езофобії) може бути пояснена тим, що більшість страхів у їх початковому стані впливають на нас найбільше тоді, коли вони є неусвідомленими. Саме неусвідомленість страхів надає їм своєрідної аури містичності. В процесі тренінгу ж учасники мали змогу навчитися усвідомлювати власні страхи, відрізнити їх один від одного та розуміти чому саме той чи інший страх чинить на них вплив. Таким чином, містичні страхи були у певній мірі «обеззброєні» після позбавлення того самого ореолу «містичності».

Велика зміна у рівні страху смерті (танатофобії) може бути пояснена також усвідомленням страху в процесі тренінгу та примиренням з фактом смерті (в будь-якому її значенні), що є показником дорослішання особи та більш адекватного світобачення.

Значна зміна показника страху перед долею (фортунوفобії) може пояснюватися акцентом тренінгу на інтерналізації локусу контролю учасників, що допомогло їм усвідомити власну силу впливати на своє життя та бути, умовно кажучи, ковалем власного щастя. В таких умовах, доля вже не виглядає такою всесильною та нещадною.

Найменших змін зазнали страх залежностей, панфобія (побутові страхи) та страх відкритих та закритих просторів. Низькі рівні змін за цими видами страхів можуть бути пояснені тим, що тренінг не зосереджувався на роботі саме з ними, оскільки їх показники не були найвищими до проведення формувальної частини дослідження та не сильно впливали на досліджуваних та їх якість життя.

Серед відгуків про тренінг були наступні:

«Мені здається, що зараз [на відміну від того, що було до тренінгів – прим. автора] я можу просто знайти когось, підійти до нього, і розповісти йому все, що в мене є всередині – в хорошому сенсі, звичайно ж. Я ніколи раніше не могла б такого зробити» – Т.А.С.

(про повторне дослідження показників рівня страху) «Я і сама здивувалася і не могла повірити, що ставлю такі низькі оцінки страху, я ж пам'ятаю, що раніше було більше. Але я ставила все чесно, мені дійсно стало набагато легше» – Лак.

(про заняття по роботі з соціальними страхами) «Мені це заняття допомогло усвідомити, що більшість наших страхів у спілкуванні з іншими людьми насправді живуть у нас в голові. Ми придумуємо собі щось жахливе, що інші мають про нас зараз думати, діємо відповідно до того, що самі собі придумали, а люди навколо нас навіть не знають про те, який цирк відбувається у нас в голові. Виявляється, те, що ми вважали за спілкування з іншими людьми було у великій мірі спілкуванням із власними проєкціями та уявленнями про світ» – О.М.

«Я вже багато років хочу потрапити на курси телеведучих, але найбільшою проблемою для мене завжди було те, що аби туди потрапити,

треба їм подзвонити. Якщо б можна було б написати, я б уже була там. Але ні, треба лише дзвонити. А я найбільше в світі боялася говорити з кимось незнайомим по телефону. А тепер я можу спокійно сама подзвонити, бо я дійсно дуже хочу туди потрапити» – Л.В.

(після вправи «Чарівні помічники») «Намалювавши цей малюнок я зрозуміла, наскільки я мало спілкуюся з дійсно важливими для мене людьми через те, що так сильно занурилася в свої надумані переживання та страждання» – О.К.

(після вправи «Глибока релаксація») «Хочеться залишитися там, у тому прекрасному місці, і не повертатися сюди. Це так допомагає переключитися з повсякденних проблем» – О.К.

Серед здебільшого позитивних відгуків були і не так позитивні, як більш філософські:

«Мені подобається стан невизначеності. Туди завжди можна щось додати, тому зараз я цього робити не буду» – І.І.Ю.

«Я розумію, що зі страхами можна працювати і боротися, і навіть тепер знаю як, але для цього треба бути готовою до того, аби розлучитися зі своїми страхами, а я ще не готова – я не знаю, що без них робити» – А.Д.

(після малюнку «Позитивне») «Мені здається, що я більше сенсу знаходжу в негативних малюнках. Там хоча б все так, як треба. Мій малюнок позитивного мені настільки не подобається, що він може мене в депресію увігнати – тут стільки всього не так, як мені хочеться, що я б його переробляла і переробляла» – З.Л.

В цілому, відгуки про тренінги були позитивними, проте деякі з них, що цілком природньо, вказували на побажання щодо покращення якості занять та роботи ведучого. Ці відгуки стосувалися здебільшого переміщення акценту на практичний аспект тренінгів та виділення більшої кількості часу на виконання практичних завдань.

Для визначення достовірності отриманих діагностичних результатів та аби підтвердити те, що позитивна динаміка не стала наслідком психологічного

дорослішання учасників тренінгу або будь-яких інших соціально-психологічних факторів, розглянемо результати, отримані у контрольній групі. До контрольної групи також увійшли лише представниці жіночої статі, а контрольний зріз серед них після закінчення формульованої частини дослідження проводився одночасно з опитуванням тренінгової групи.

Таблиця 3.3

Розподіл показників впливу страхів на представників контрольної групи до участі у формульованій частині експерименту

Показник	Середнє значення за групою
Рівень страху	252,9
Танатофобія (страх смерті)	4,18
Страх відкритих і закритих просторів	3,43
Соціофобія (страх соціальної оцінки)	5,3
Страх виступів, екзаменів та зустрічей	6,06
Агресофобія (страх агресії)	4,49
Страх залежностей	3,84
Панфобія (побутові страхи)	4,24
Езофобія (містичні страхи)	4,21
Фортунофобія (страх перед долею)	3,61

Як видно у таблиці 3.3, середній показник рівня впливу страху є значно нижчим, ніж у тренінговій групі – 252,9 бала з 600 (порівняно з 326,7 – на 22,59% нижче, ніж у тренінговій групі).

На противагу показникам тренінгової групи, майже всі рівні окремих видів страхів знаходяться нижче середнього значення 5 з 10. Лише страх соціальної оцінки (соціофобія) та страх соціальних взаємодій знаходяться вище цієї відмітки, що спричинено актуальністю та домінацією цих страхів у віковому періоді пізньої юності.

Для порівняння отриманих даних впливу страхів на представників контрольної групи до та після проведення формульованої частини дослідження скористаємось рисунком 3.2.

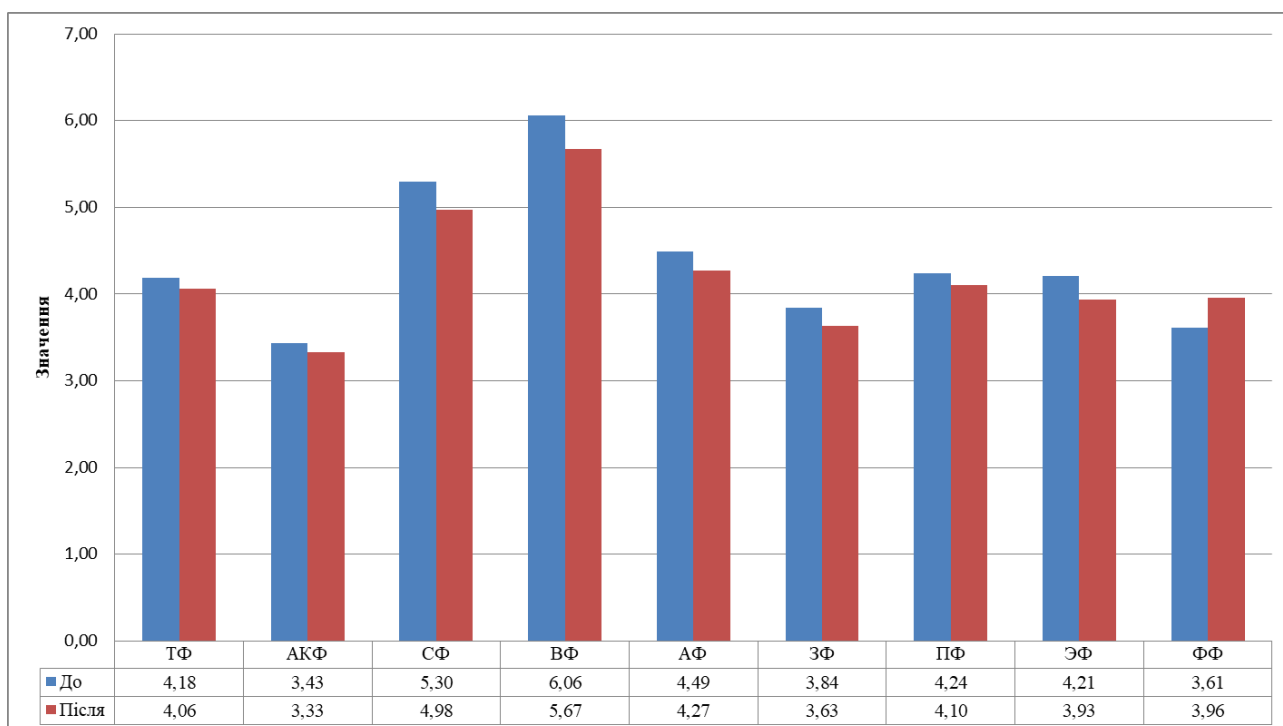


Рис. 3.2. Порівняння отриманих даних впливу страхів на представників контрольної групи до та після проведення формувальної частини дослідження

Як видно з рисунку, у контрольній групі істотних змін у порівнянні з тренінговою групою не відбулося. Лише у чотирьох з дев'яти видів страхів динаміка є позитивною, в усіх інших випадках рівні страхів навпаки підвищилися. Загальний рівень страхів зменшився з 252,9 бала до 247, що у відсотковому значенні становить $-1,36\%$ зміни. Розподіл рівнів страху до та після формувальної частини не є нормальним, а тому було використано критерій Спірмена, за яким $r = 0,378$ за рівня надійності 0,95. У даному випадку такий середній показник демонструє, що жодних значних змін у контрольній групі не відбулося.

Зміни окремих видів страхів розміщені у таблиці 3.4.

Найбільших позитивних змін (зниження рівнів страхів) зазнали езофобія (містичні страхи), що є трендом, подібним до тренінгової групи, соціофобія (страх соціальної оцінки) та страх виступів, екзаменів та зустрічей, що є досить дивним явищем, враховуючи силу впливу цих страхів на осіб у період пізньої юності.

Найбільших негативних змін зазнала фортунофобія (страх перед долею), що можна пояснити проведенням повторного опитування напередодні сесії, яка могла загострити переживання страху перед долею. Також збільшився рівень танатофобії (страху смерті), що можна пояснити базовістю даного страху та його проявів.

Таблиця 3.4

Зміна показників впливу страхів на представників контрольної групи після участі у формувальній частині експерименту

Показник	Середнє значення за групою
Рівень страху	-1,36 %
Танатофобія (страх смерті)	+4,25 %
Страх відкритих і закритих просторів	+0,02 %
Соціофобія (страх соціальної оцінки)	-5,88 %
Страх виступів, екзаменів та зустрічей	-5,77 %
Агресофобія (страх агресії)	-1,52 %
Страх залежностей	+1,63 %
Панфобія (побутові страхи)	+1,02 %
Езофобія (містичні страхи)	-6,62 %
Фортунофобія (страх перед долею)	+14,16 %

На рисунку 3.3. відображена динаміка змін показників рівня впливу страхів у тренінговій та контрольній групах. Можна побачити досить схожу тенденцію у тому, які страхи зазнали більших змін, а які менших, проте більша позитивна динаміка тренінгової групи очевидна.

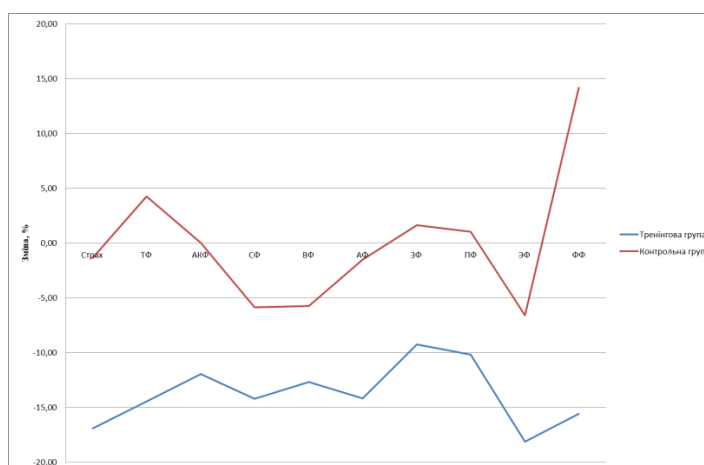


Рис. 3.3. Порівняння динаміки змін показників рівня впливу страхів на представників тренінгової та контрольної груп

Отже, у результаті проведеної формувальної частини дослідження було отримано такі результати:

- усі показники впливу окремих видів страхів у представників тренінгової групи зазнали позитивних змін, майже усі зі значенням більше 10%;
- у представників тренінгової групи найбільших змін зазнали езофобія (містичні страхи), танатофобія (страх смерті) та фортунофобія (страх перед долею). Найменших змін зазнали страх залежностей, панфобія (побутові страхи) та страх відкритих та закритих просторів;
- у представників контрольної групи найбільших позитивних змін (зниження рівнів страхів) зазнали езофобія (містичні страхи), що є подібним трендом до тренінгової групи, соціофобія (страх соціальної оцінки) та страх виступів, екзаменів та зустрічей. Найбільших негативних змін зазнали фортунофобія (страх перед долею) та танатофобія (страх смерті), але ці показники виявилися статистично незначущими.
- порівняно з представниками контрольної групи, представники тренінгової групи показали набагато кращі результати після проведення формувальної частини дослідження, а ефективність тренінгової програми можна оцінити як різницю між зміною рівня страхів у представників тренінгової та контрольної групи, яка склала більше ніж 15 процентних пунктів.

Висновки до розділу III

Отже, основними принципами обраного нами підходу в процесі реалізації формувальної частини дослідження були: принцип цілісності особистості, принципу соціально-психологічної детермінації прийняття особистістю життєвих рішень, принцип розвитку та самоактуалізації особистості, принцип раціогуманізму, принцип творчої активності особистості, принцип свободи волевиявлення особистості у процесі прийняття життєвих рішень.

У проведенні формувальної частини дослідження використовувалися такі правила групової роботи: конфіденційність, анонімність, активна взаємодія, добровільність участі, толерантність, персоніфікація висловлювань (Я-повідомлення), доброзичливість, взаємна повага, «СТОП», часовий регламент, керівник – модератор.

При розробці плану та програми психологічних тренінгів використовувалися теоретичні положення та практичні вказівки з питань організації і проведення групових тренінгових активностей у напрямках таких консультативних психотерапевтичних підходів як гештальт-терапія, транзакційний аналіз, позитивна психотерапія, елементи психодрами. Також активно використовувався метод арт-терапії як діагностичний та терапевтичний інструмент.

Використовувані практичні методики, об'єднані у психолого-педагогічну програму тренінгів, мали на меті допомогти учасникам формувальної частини дослідження усвідомити власні страхи, їх вплив на своє життя та процес прийняття життєвих рішень, навчитися не просто анулювати негативний вплив страхів на себе, а й використовувати страхи на свою користь, перетворюючи їх негативний вплив на фактор мотивації до подальшого руху.

У результаті проведеної формувальної частини дослідження було отримано такі результати.

Усі показники впливу окремих видів страхів у представників тренінгової групи зазнали позитивних змін на рівні значущості $p \leq 0,01$.

У представників тренінгової групи найбільших змін зазнали езофобія (містичні страхи), танатофобія (страх смерті) та фортунофобія (страх перед долею). Найменших змін зазнали страх залежностей, панфобія (побутові страхи) та страх відкритих та закритих просторів;

У представників контрольної групи при порівнянні досліджуваних показників впродовж формувального експерименту істотних змін не відбулося.

Ефективність тренінгової програми підтверджується самозвітами досліджуваних, у яких вони відзначають зміни у впливі страхів на прийняття життєвих рішень, зміни у ставленні до власного життя.

ВИСНОВКИ

У магістерському дослідженні представлене теоретичне узагальнення і емпіричне вивчення проблеми впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень у період пізньої юності. Мета роботи досягнута, завдання, що стояли перед дослідженням, вирішені.

1. Проблема прийняття рішень у філософських теоріях волюнтаризму визначається як здатність людини здійснювати моральний вибір і визначати свою поведінку незалежно від зовнішніх регламентацій, в той час як з позиції фаталізму людина цієї здатності не має, оскільки її доля заздалегідь визначена вищими силами.

У вітчизняній психології прийняття рішень вивчається як складова вольового акту, як елемент стратегії життя, як частина побудови життєвого шляху, як процес мислення, самоорганізації й саморегуляції діяльності суб'єктом у проблемних педагогічних ситуаціях.

В якості визначення процесу прийняття життєвих рішень ми створили авторське поєднання кількох інших визначень. Таким чином, процес прийняття життєвих рішень – це етап вольового акту, пов'язаний з вибором мети та способу дії, яка носитиме визначний, доленосний характер, матиме провідне значення у життєвому просторі людини та вплив на формування її життєвого шляху. Прийняття життєвих рішень здебільшого пов'язане з особливою, підвищеною відповідальністю.

Аналіз наукових підходів дозволив визначити особливості прийняття життєвих рішень в період пізньої юності, до яких ми відносимо: намагання знайти власну ідентичність, відповідальність та сегрегація від родини, життєствердження та визначення власного життєвого шляху.

2. За результатами проведеного емпіричного дослідження було становлено, що показник осмисленості життя зворотно корелює з впливом страху на процес прийняття життєвих рішень: у респондентів з високим рівнем осмисленості життя страхи менше впливають на процес прийняття життєвих рішень; переважання показників «Локусу контролю «Життя» прямо корелює з

високим впливом страхів на процес прийняття рішень, а переважання показників «Локусу контролю «Я», навпаки, зменшую вплив страхів на процес прийняття життєвих рішень; середній показник впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень також найвищий серед досліджуваних з життєвою позицією «Я –, Світ +», на другому місці – «Я +, Світ +», на третьому – «Я +, Світ –»; зв'язок рівня імпульсивності та впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень є прямим (зі збільшенням рівня імпульсивності підвищується вплив страхів); чим більший рівень страху у респондента, тим, в середньому, більший вплив його страхи чинять на процес прийняття ним життєвих рішень.

Серед найбільш виражених видів страхів особливо виділяються соціофобічні (страх соціальної оцінки загалом та страх виступів/екзаменів, зокрема), за ними йдуть (приблизно з тими ж частотними показниками) панфобія, агресофобія, страх залежностей та танатофобія. Соціофобія, яка було встановлено у дослідженні, є провідним видом страху у представників вибірки, найбільше (серед інших видів страху) впливає на прийняття життєвих рішень. Другу позицію займає агресофобія, далі – фортунофобія.

3. Було визначено такі види життєвих рішень: з приводу вибору майбутньої спеціальності/професії, з приводу вибору шлюбного партнера, з приводу визначення життєвих поглядів.

Для рішень з приводу вибору професії/спеціальності головними були мотиви цікавості/інтересу, практичного застосування, схильностей/здібностей, користі, комфорту та грошей. Для рішень з приводу вибору шлюбного партнера головними були мотиви почуттів/кохання/щастя, комфорту, перспектив та стабільності. Для рішень з приводу визначення життєвих поглядів головними були мотиви світобачення, самовизначення/самоактуалізації, користі іншим, життєвого досвіду та прагнення змін. Для інших рішень головними були мотиви розвитку, користі, світогляду, комфорту, вигоди та інші.

За результатами дослідження було встановлено також, що найбільшого впливу страху зазнають рішення з приводу вибору спеціальності/професії, на

другому місці рішення з приводу визначення життєвих поглядів, і найменшого впливу страху зазнали рішення з приводу вибору шлюбного партнера.

На рішення з приводу вибору професії/спеціальності найбільше впливають страх соціальних взаємодій, соціофобія та фортунофобія; на рішення з приводу вибору шлюбного партнера найбільше впливають фортунофобія, страх залежностей та панфобія; на рішення з приводу визначення життєвих поглядів найбільше впливають соціофобія, панфобія та танатофобія.

4. Корекція впливу страхів на процес прийняття життєвих рішень в період пізньої юності відбувалась за допомогою реалізації розробленої програми засобами активного соціально-психологічного навчання та індивідуальної роботи.

У результаті проведення формувальної частини дослідження усі показники впливу окремих видів страхів у представників тренінгової групи зазнали позитивних змін. У представників тренінгової групи найбільших змін зазнали езофобія (містичні страхи), танатофобія (страх смерті) та фортунофобія (страх перед долею). Дещо менших змін зазнали страх залежностей, панфобія (побутові страхи) та страх відкритих та закритих просторів.

В якості перспективи подальшого дослідження ми визначаємо розгляд даної проблеми у гендерному контексті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / Ксения Александровна Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 299 с.
2. Артамонова Е. И. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / Артамонова Е. И., Екжанова Е. В., Зырянова Е. В. и др. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 270 с.
3. Балл Г. О. До аналізу сутнісного змісту внутрішньої свободи особи / Г.О. Балл // Актуальні проблеми сучасної української психології: наук. записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К.: Нора-Друк, 2003. – Вип. 23. – С. 35-47.
4. Балл Г. О. Внутрішня свобода особи і особистісна відповідальність у контексті гуманізації освіти / Г. О. Балл // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 9. – С. 1 – 7.
5. Балл Г. О. Особистісна свобода і гуманізація освіти / Г. О. Балл // Практична психологія та соціальна робота. – 2001. – № 1. – С. 2 – 4.
6. Балл Г. О. Феномен вибору в контексті соціальної поведінки / Г. О. Балл // Соціальна психологія. – 2005. – № 1. – С. 3 – 13.
7. Белановская О. В. Временная перспектива жизненных планов в юношестве / О.В. Белановская. – К.: Перспектива, 2007. – 232 с.
8. Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності / І. Д. Бех // Наукове видання. – К.: Либідь, 2006. – 272 с.
9. Большая психологическая энциклопедия. – М.: Эксмо, 2007. – 544 с.
10. Большой психологический словарь. – 4-е изд. расширенное / Сост. и общ. ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – М.: АСТ МОСКВА; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. – 811, [5] с.
11. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / Бондаренко А. Ф. – К.: Освіта України, 2007. – 332 с.
12. Борис І. М. Мотиваційна сфера як проблемний чинник поведінки // Психологія і суспільство. – 2002. – №2. – С. 48 – 57.

13. Булаев Н. И. Поиск и принятие решений в проблемной ситуации / Н.И. Булаев, А.Б. Юрасов ; Федер. агентство по образованию, Моск. гос. индустр. ун-т. – М. : МГИУ, 2005. – 189 с.
14. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: [монографія] / Булах І. С. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2003. – 340 с.
15. Бюлер Ш., Тюдор Гарт Б., Гетцер Г. Социально-психологическое изучение ребенка / пер. с нем. – М. – Л.: Огиз. – гос. мед. изд., 1931.
16. Василец Т. Б. Этапы развития отношений между мужчиной и женщиной. – К., 2006. – С.12-23.
17. Василюк, Ф.Е. Психология переживания [Текст] / Ф.Е. Василюк. – М.: МГУ, 1984. – 240с.
18. Вилюнас. В. К. Психология эмоций / СПб.: Питер, 2004 (Серия "Хрестоматия по психологии")
19. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976. — 142 с.
20. Выготский Л. С. Психология развития человека / Выготский Л. С. – М.: Смысл, 2003. – С.172.
21. Волков Б.С. Психология юности и молодости: Учебник для вузов. – М.: Трикста, 2006. – 256 с.
22. Вольтер Ф. Правильне прийняття рішення у вчинку. Натуралістична психологія. – М.: Психологія і революція., 2000. – С. 547–564.
23. Геловани В. А. Интеллектуальные системы поддержки принятия решений в нештатных ситуациях. – М.: Эдиториал, УРСС, 2001. – 304 с.
24. Голобородько Є.П., Малихіна О.В. Основні психологічні теорії мотивації та їх значення сьогодні // Наша школа. – 2002. – №3. – С.46-50.
25. Дергачева О. Е. Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э. Дейси и Р. Райана / Современная психология мотивации под ред. Д.А. Леонтьева М.: Смысл, 2002. – С. 103-122.

26. Долгих Л. М. Гендерні особливості кар'єрних стратегій студентської молоді // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К., 2006. – Т. VIII, вип. 7. – С. 169-175.
27. Евланов А. Г. Теория и практика принятия решений / А.Г. Евланов. – М.: Экономика, 2005. – 175 с.
28. Життєві домагання особистості. Монографія. – К. : Педагогічна думка, 2007. – 456 с.
29. Забродин Ю. М. Психология личности и управление человеческими ресурсами. – М.: Финстинформ, 2002. – 360 с.
30. Занюк С. С. Психология мотивации / С. С. Занюк. – К.: Эльга-Н; Ника-Центр, 2001. – 352 с.
31. Зарецька О. О. Розуміння та інтерпретація конкретних життєвих ситуацій // Проблеми психологічної герменевтики. Монографія / За ред. Н. В. Чепелевої. – К. : Міленіум, 2004. – С. 224-254.
32. Зеер Э. Ф. Психология профессий. – Екатеринбург: Деловая книга, 2003. – 336 с.
33. Зубок Ю. А. Проблема риска в социологии молодежи. – М. : Изд-во Московской гуманитарно-социальной академии, 2003. – 266 с.
34. Зязюн І. А. Інтелектуально творчий розвиток особистості в умовах неперервної освіти // Неперервна професійна освіта : проблеми, пошуки, перспективи. Монографія / За ред. І. А. Зязюна / – Київ : Видавництво “Віпол”, 2000. – С. 11-57.
35. Изард К.Э. Психология эмоций / Перев. с англ. – СПб: Издательство «Питер», 1999. – 464 с.: ил. (Серия «Мастера психологии»).
36. Ильин Е. П. И46 Эмоции и чувства. — СПб: Питер, 2001. — 752 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
37. Ильин. Е.П. Психология эмоций. 1984
38. Калин В. К. Психология воли : сб. науч. тр. / В. К. Калин ; науч. ред. проф. Н. Ф. Калина. – Симферополь, 2011. – 208 с.

39. Канеман Д., Словик П., Тверски А. Принятие решений в неопределенности: Правила и предубеждения / Пер. с англ. – Х.: Изд-во Институт прикладной психологии «Гуманитарный центр», 2005. – 632 с.
40. Канеман Д., Тверски А. Рациональный выбор, ценности и фреймы // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24. – № 4. – С. 31-42.
41. Канке В.А., Современная этика, М., «Омега-Л», 2007 г., с. 32-34.
42. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості. – Івано-Франківськ. : Лілея – НВ, 2009. – 512 с.
43. Карпов А. В. Психология принятия решения. – Институт психологии РАН, Яросл. гос. ун-т. – Ярославль, 2003. – 240 с.
44. Келли Г., Армстронг Р. Тренинг принятия решений / Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2001. – 224 с.
45. Кісарчук З. Г. Психологічне консультування // Основи практичної психології. – К., 2001. – С. 267–283.
46. Кляпець О. Я. Психологічні чинники вибору молодою людиною цивільного шлюбу : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / О. Я. Кляпець, Інститут соціальної та політичної психології АПН України.– К., 2004. –178 с.
47. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. – К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. – 200 с.
48. Кормакова В. Н. Проектирование жизненных стратегий как условие профессионально-личностного самоопределения старшеклассников [Текст] / В. Н. Кормакова // Образование и общество. – 2009. – №1. – С. 55-58.
49. Корнилова Т. В. Методологические проблемы в психологии принятия решения // Психол. Журнал. – 2005. Т.26. №1. – С.3–20.
50. Корнилова Т. В. Принятие интеллектуальных решений и креативность: принцип открытости динамических регулятивных систем //

- Современная психология мышления: смысл в познании. – Москва: Смысл, 2008. – С.28–30.
51. Корнилова Т. В. Мотивационная регуляция принятия решений: современные представления // Современная психология мотивации / Под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – С. 172–213.
 52. Корнилова Т. В., Каменев И. И., Степаносова О. В. Мотивационная регуляция принятия решений // Вопр. Психол. – 2001. – № 6. – С.55–65.
 53. Кочюнас Р. Психологічне консультування й групова психотерапія. – М. : Академічний Проект: Гаудеамус, 2005. – 464 с.
 54. Кушнір В. А. Моделювання процесу прийняття рішення в педагогічних дослідженнях / Кушнір В. // Рідна школа. – 2000. – №4. – С.59–62.
 55. Лановенко Ю. І. Переживання суб'єктом свого дорослішання // Соціальна психологія. – К., 2004, № 4 (6). – С. 113–122.
 56. Ларионов О. И. Теория и методы принятия решений. – М.: Лотос, 2000. – 295 с.
 57. Левицька Т. Л. Готовність студентів вищого навчального закладу до створення стабільної сім'ї як психолого-педагогічна проблема / Є. М. Потапчук, Т. Л. Левицька // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки : зб. наук. праць / відпов. ред. Л. В. Долинська – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. – №16 (40) – С. 89–94.
 58. Левицька Т. Л. Фактори, що впливають на розвиток психологічної готовності студентів до створення сім'ї / Психологічні науки прикордонної служби України. – №1, 2009. – С.79-87.
 59. Леонтьев Д. А. Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира // 1-я Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии : материалы сообщений

- / Под ред. Д. А. Леонтьева, Е. С. Мазур, А. И. Сосланда. – М. : Смысл, 2001. – С. 100-109.
60. Леонтьев Д. А. Симбиоз и адаптация или автономия и трансценденция. Выбор личности в непредсказуемом мире / Д. А. Леонтьев // Личность в современном мире: от стратегии выживания к стратегии жизнотворчества / под ред. Е. И. Яцупы. – Кемерово : ИПК «Графика», 2002. – С. 3 – 34.
 61. Лукьянова И. Е., Овчаренко В. А. Антропология. Учебное пособие. – ИНФРА-М, 2010. – 145 с.
 62. Максименко С. Д. Генезис существования личности. – К. : КММ, 2006. – 240 с.
 63. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу; пер. Г. Балл, А. Попогребский. – М.: Смысл, Альпина нон-фикшин, 2011. – 496 с.
 64. Мдивани М. О., Кодесс П. Б. Методика исследования жизненной стратегии личности // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 146-150.
 65. Мілютіна К. Л. Траєкторії життєвого шляху особистості в динамічному середовищі : монографія. – Ніжин : ТОВ «Видавництво «Аспект-Поліграф», 2012. – 298 с.
 66. Моляко В. А. Проблемы психологии творчества и разработка подхода к изучению одаренности / Валентин Моляко // Творческая конструкторология (пролегомены). – К. : Освита України, 2007. – 388 с.
 67. Моляко В. А. Психология решения школьниками творческих задач. – Киев: Рад. школа, 1983. – 94 с.
 68. Моргун В. Ф. Психологічний супровід професійної орієнтації // Психолого-педагогічний супровід профілізації освіти: теорія і практика / За ред. В.Ф.Моргуну. – Полтава, 2008. – С.29-31.
 69. Моргун В. Ф. Психологічний супровід екзистенційних виборів особистості (три «С»): стилю життя, справи життя і супутника життя.

- Майстер-клас // Суб'єктно-особистісні виміри психологічної освіти. Програма Міжнародної науково-практичної конференції (Полтава, 1-2 жовтня 2010 р.). – Полтава –Київ, 2010. – 16 с.
70. Мёккель Кристиан. Диагностика кризиса: Гуссерль против Шпенглера // Логос. – 2007. – № 6 (63). – 147 с.
71. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных / Наследов А. Д. – М. : Речь, 2006. – 390 с.
72. Онищенко Г. І. Рольова взаємодія в молодій сім'ї / Г. І. Онищенко, С.М. Хоружий // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. [за ред. С. Д. Максименка]. – К., 2003. – Т. V, ч. 7. – С. 191–197.
73. Орлов А. И. Теория принятия решений: учебник. – М.: Экзамен, 2006. – 573 с.
74. Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / [за ред. Т. М. Титаренко]. – К.: Міленіум, 2005. – 336 с.
75. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості : Монографія. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 280 с.
76. Папуш М. Психотехника экзистенциального выбора / М. Папуш. – М. : Ин-т общегуманит. исслед., 2001. – 363 с.
77. Петров Е. Г., Новожилова М. В., Гребеннік І. В. Методи і засоби прийняття рішень у соціально-економічних системах. – Київ: Техніка, 2004. – 256 с.
78. Підлісний М. М., Шубін В. І. Цінності та буття особистості / Дніпропетровська держ. фінансова академія. — Д. : ДДФА, 2005. — 128 с.
79. Подмазін С., Сироватко О. Технології реабілітаційної роботи / Корекційна робота психолога / Упоряд. О.Главник. – К.: Шкільний світ, 2002. – С.74-97.

80. Помиткін Е. О. Актуальні питання духовно орієнтованої підготовки та діяльності практичного психолога / Актуальные проблемы профессиональной подготовки практических психологов. Сборник научных трудов. Приложение № 10 (15) к научному журналу «Персонал», № 5 (59), 2000 – С.37-39.
81. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія / Любов Віталіївна Помиткіна. – К.: Кафедра, 2013. – 381 с.
82. Преодоление проблем и принятие решений. Эффективные механизмы урегулирования кризисов // Петрова Н. П. Тренинг для победителя. Самоменеджмент эпохи Интернет. – СПб : Речь, 2002. – 216 с.
83. Принятие решений // Холл Р. Х. Организации: структуры, процессы, результаты. – СПб : Питер, 2001. – С. 254–270.
84. Процессы принятия решений // Гибсон Дж. Л., Иванцевич Д. М., Доннелли Д. Х. Организации : поведение, структура, процессы: Пер. с англ. – 8-е изд. – М. : ИНФРА-М, 2000. – С. 553–573.
85. Прядко С. А. Життєва позиція особистості в аспекті сучасного соціально-філософського осмислення / Мультиверсум. Філософський альманах. – К.: Центр духовної культури, 2004. – № 40. – С. 56–63.
86. Пряжников Н. С., Пряжникова Е. Ю. Психология труда и человеческого достоинства. – М.: Академия, 2001. – 480 с.
87. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. М. Степанов. – К.: «Академвидав», 2006. – 424 с.
88. Психологія. Підручник для педагогічних вузів / За редакцією дійсного члена АПН СРСР проф. Г. С. Костюка. – Вид-во «Радянська школа». – 1968. – 572 с.
89. Психология. Словарь / Под общ. Ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
90. Редько В. В. Психологічні механізми прийняття рішень у побутовій діяльності: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / В.В. Редько;

- Ин-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова 2003. – 20 с.
91. Рогов Е. И. Выбор профессии: становление профессионала. – М.: Владос-пресс, 2003. – 336 с.
 92. Ромащенко В. Н. Принятие решений: ситуации и советы / В.Н. Ромащенко. – К.: Политиздат Украины, 2003. – 177 с.
 93. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. / С.Л. Рубинштейн. – Спб.: Питер, 2000. – 720 с.
 94. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / Рудестам К.; [пер. с англ.]. – СПб.: Питер, 2000. – 384 с.
 95. Самсоненко Л. С. Особенности влияния семейного воспитания на формирование жизненной перспективы личности Дополнительное профессиональное образование в условиях модернизации : материалы четвертой всероссийской научно-практической интернет-конференции (с международным участием) / под науч. ред. М.В. Новикова – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2012. – С. 281–288.
 96. Сапогова Е. Е. Семейный нарратив как прецедентный текст для ребенка // Социокультурная герменевтика: проблемы и перспективы / под ред. Е.И.Яцуты. – Кемерово, 2002. – С. 97–101.
 97. Сирвачак О. На порозі вибору // Психолог. – 2007. – №13–15. – С. 50–52.
 98. Скрипкина Т. П. Психология доверия / Скрипкина Т. П. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 264 с.
 99. Словик П., Фишхофф Б., Лихтенштейн С. Факты против страха: понимание воспринимаемого риска // Принятие решений в неопределенности: Правила переубеждения / Канеман Д., Словик П., Тверски А. – Изд. Генезис, 2005. – С. 529–561.
 100. Сокол Л. М. Специфіка готовності особистості підлітка до здійснення морального вибору / Л. М. Сокол // Проблеми загальної та педагогічної

- психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К., 2006. – Т. VIII. – Вип. 7. – С. 312–316.
101. Соціально-психологічні чинники розуміння та інтерпретації особистого досвіду : монографія / за редакцією Н. В. Чепелевої. – К. : Педагогічна думка. – 2008. – 256 с.
 102. Сохань Л. В. Искусство жизнетворчества. Предназначение. Жизнетворчество. Судьба: Социологические очерки, социально-психологические эссе, интервью, глоссарий. – К. : Издательский Дом Дмитрия Бураго, 2010. – 576 с.
 103. Стилi життя: панорама змін / За ред. М. О. Шульги. – К. : Інститут соціології НАН України, 2008. – 416 с.
 104. Технологія тренінгу / [упоряд. О. Главник, Г. Бевз]; [ред. С.Максименко]. – К.: Главник, 2005. – 112 с.
 105. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Титаренко Т. М. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.
 106. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. – К.: Плавник, 2004. – 96 с.
 107. Ткач Р. М., Хомич Г. О. Основи психологічного консультування. – К.: МАУП, 2004. – 152 с.
 108. Тутушкина М. К. Практическая психология: Учебник / Под ред. Д-ра психол. наук, проф., акад. БПА М. К. Тутушкиной – СПб.: Изд-во «Дидактика Плюс», 2001. – 368 с.
 109. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института психотерапии. – 2002. – 490 с.
 110. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг / Пер. с нем / Клаус Фопель.– М.: Генезис, 2008.– 208 с.

111. Франкл В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия / Франкл В.; [пер. с нем.]. – СПб.: Речь, 2000. – 430 с.
112. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Роберт Фрейджер, Джеймс Фейдимен. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 704 с.
113. Хемди А. Таха. Теория игр и принятия решений // Введение в исследование операций – Operations Research: An Introduction. – 7-е изд. – М.: «Вильямс», 2007. – С. 549–594.
114. Хорни К. Я-идеальное / Карен Хорни // Психология самосознания: хрестоматія / [под ред. Д.Я. Райгородского]. – Самара: Издательский Дом «Бахрах-М», 2004. – С. 421.
115. Царенко Ю. Корекційно-розвивальні заняття / Корекційна робота психолога / Упоряд. О.Главник. – К.: Шкільний світ, 2002. – С. 4-9.
116. Цінності, соціальні цінності, ціннісні орієнтації: діагностичні методики: Метод. рекомендації / Південноукраїнський держ. педагогічний ун-т ім. К.Д.Ушинського {Одеса} / Р.В. Костенко (уклад.). – О. : ПДПУ ім.К.Д.Ушинського, 2005. – 64 с.
117. Чепелева Н. В. Розуміння та інтерпретація особистого досвіду в контексті психологічної гермневтики // Актуальні проблеми сучасної української психології : Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. Академіка С. Д. Максименка. – К. : Нора-Друк, 2003. – Вип. 23. – С. 15–24.
118. Чернобровкін В. М. Дослідження прийняття педагогічних рішень як діяльнісного процесу. Практична психологія та соціальна робота. – К. : 2009. – С. 37–48.
119. Чернобровкін В. М. Психологія прийняття педагогічних рішень : монографія / Володимир Миколайович Чернобровкін : Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – 448 с.

120. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник: Близько 2500 термінів. – Х. : Прапор, 2004. – 640 с.
121. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В. Психология и психотерапия семьи. – 3-е изд. – М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.
122. Эриксон Э. Детство и общество. – СПб.: Речь, 2000. – 416 с.
123. Юзвак Ж. Особливості розвитку особистості / Ж. Юзвак // Психолог. – 2002. – Трав. (№ 20). – С. 9–10.
124. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М., 1999. – С. 357–358.
125. Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності: теорія та експеримент: Монографія. – Одеса: ПНЦ АПН України – СВД Черкасов М. П., 2006. – 362 с.
126. Ямницкий М. С. Ценностные ориентации личности как динамическая система / Ямницкий М. С. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2000. – 204 с.
127. Яценко Т. С., Чобітько М. Г., Доцевич Т. І. Малюнок у психокорекційній роботі психолога-практика. – Черкаси: Брама, 2003. – 215 с.
128. Bardi, A., Schwartz, S. H. (2003). Values and behavior: Strength and structure of relations // *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, pp. 1207-1220.
129. Buchanan L., Connell A. O. A brief history of decision making – *Harvard business review*, 2006.
130. Coget J.-F. Anger and fear in decision-making: The case of film directors on set. / J.-F. Coget, C. Haag, D. E. Gibson. *European Management Journal*, Vol. 29, Iss. 6, December 2011, p. 476-490. // [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0263237311000417> – Назва з екрану.
131. Coontz S. The Future of Marriage // *Cato Unbound*. – January. – 2008.
132. Frey R. Fear shapes information acquisition in decisions from experience. / R. Frey, R. Hertwig, J. Rieskamp. *Cognition*, Vol. 132, Iss. 1, July 2014, p.

- 90-99. // [Электронный ресурс] – Режим доступа:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0010027714000481> –
 Назва з екрану.
133. Lee C. J. Fear, excitement, and financial risk-taking. / C. J. Lee, E. V. Andrade. *Cognition and emotion*, Vol. 29, 2015 – Iss. 1. // [Электронный ресурс] – Режим доступа:
<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02699931.2014.898611> –
 Назва з екрану.
134. Lerner J. S. Beyond valence: Toward a model of emotion-specific influences on judgement and choice. / J. S. Lerner & D. Keltner. *Cognition and emotion*, Vol. 14, 2000 – Iss. 4. // [Электронный ресурс] – Режим доступа:
<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/026999300402763?src=recsys>
 – Назва з екрану.
135. Loewenstein G. F, Weber E. U., Hsee C. K., & Welch, E. Risk as feelings. *Psychological Bulletin*, 2001. – 127. 267-286.
136. Loewenstein G. The role of affect in decision making. / G. Loewenstein, J. S. Lerner // [Электронный ресурс] – Режим доступа:
http://conferences.wcfia.harvard.edu/sites/projects.iq.harvard.edu/files/learnlab/files/loewenstein_lerner_2003.pdf – Назва з екрану.
137. Nardone G. Fear of decision making/ G. Nardone LA PAURA DELLE DECISIONI. COME COSTRUIRE IL CORAGGIO DI SCEGLIERE PER SÈ E PER GLI ALTRI. Ponte alle Grazie, 2014. // [Электронный ресурс] – Режим доступа:
<http://www.centroditerapiastrategica.com/pubblicazione/la-paura-delle-decisionicome-costruire-il-coraggio-di-scegliere-per-se-e-per-gli-altri/>
138. Schwarz N. Emotion, cognition, and decision making / N. Schwarz. *Cognition and emotion*, vol. 14, 2000 – Iss. 4 // [Электронный ресурс] – Режим доступа:

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/026999300402745?journalCode=psem20> – Назва з екрану.

139. Tsai M.-H. Anger, fear, and escalation of commitment. / M.-H. Tsai, M. J. Young. Cognition and emotion, Vol. 24, 2010 – Iss. 6. // [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02699930903050631> – Назва з екрану.