

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота

**«РОЛЬ ПОЗИТИВНИХ І НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ У
ПРИЙНЯТТІ ЖИТТЄВИХ РІШЕНЬ ОСОБИСТІСТЮ»**

Спеціальність 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувача
першого(бакалаврського) рівня
вищої освіти, групи зП-44
Висоцької Аліни Андріївни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
доктор філософії із психології
(Ph.D) , доцент кафедри психології
розвитку та консультування
Слободянюк Ольга Леонідівна

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
ТНПУ ім. Володимира Гнатюка
Вовк Валентина Олегівна

Тернопіль - 2026

АНОТАЦІЯ

Висоцька А.А. Роль позитивних і негативних емоцій у прийнятті життєвих рішень особистістю. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» зі спеціальності 053 Психологія. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2026. 78 с.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження ролі позитивних і негативних емоцій у прийнятті життєвих рішень особистістю. Проаналізовано основні психологічні підходи до розуміння емоцій, їх функцій у поведінковій регуляції та значення у процесі життєвого вибору. Узагальнено наукові підходи до вивчення позитивних і негативних емоцій, розкрито їхній вплив на когнітивні процеси, саморегуляцію, оцінювання ризиків і вибір стратегій поведінки.

Результати дослідження засвідчили наявність взаємозв'язку між рівнем позитивних і негативних емоцій та особливостями прийняття життєвих рішень. Встановлено, що студенти з переважанням позитивного емоційного фону частіше демонструють раціональність, упевненість та відповідальність у процесі вибору, тоді як домінування негативних емоцій пов'язане зі схильністю до уникнення, відкладання рішень та емоційної нестабільності.

Ключові слова: емоції, прийняття життєвих рішень, емоційна саморегуляція, позитивні та негативні емоції, стратегії прийняття рішень

ABSTRACT

Vysotska A. A. The Role of Positive and Negative Emotions in Personal Life Decision-Making. Bachelor's thesis for the BA degree in the specialty 053 Psychology. Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University. Ternopil, 2026. 78 p.

This thesis presents a theoretical and empirical study of the role of positive and negative emotions in an individual's life decisions. It analyzes the main psychological approaches to understanding emotions, their functions in behavioral regulation, and their significance in the process of life choices. Scientific approaches to the study of positive and negative emotions are summarized, and their influence on cognitive processes, self-regulation, risk assessment, and the selection of behavioral strategies is revealed.

The results of the study demonstrated a correlation between the level of positive and negative emotions and the characteristics of life decision-making. It was found that students with a predominantly positive emotional background more often demonstrate rationality, confidence, and responsibility in the decision-making process, whereas the dominance of negative emotions is associated with a tendency toward avoidance, decision-making procrastination, and emotional instability.

Keywords: emotions, life decision-making, emotional self-regulation, positive and negative emotions, decision-making strategies.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ПРИЙНЯТТЯ ЖИТТЄВИХ РІШЕНЬ	7
1.1. Теоретичний аналіз проблематики базових емоцій та їх функціональна роль під час прийняття життєвих рішень	7
1.2 Позитивні емоції як ресурс розширення когнітивних можливостей та креативності.....	20
1.3 Деструктивні та конструктивні аспекти негативних емоцій у критичних життєвих ситуаціях.....	22
1.4 Емоційна регуляція як чинник ефективного прийняття рішень.....	24
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ПОЗИТИВНИХ І НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ НА ПРИЙНЯТТЯ ОСОБОЮ ЖИТТЄВИХ РІШЕНЬ.....	28
2.1. Методи та організація емпіричного дослідження.....	31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	43
2.3. Порівняльний аналіз ролі позитивних і негативних емоцій у прийнятті життєвих рішень.....	48
2.4. Програма психологічної підтримки та розвитку емоційної саморегуляції особистості.....	53
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах суспільних трансформацій, високої динаміки соціального життя та зростання рівня невизначеності особливої актуальності набуває проблема прийняття особистістю життєвих рішень. Щоденно людина стикається з необхідністю здійснювати вибір у різних сферах життєдіяльності – професійній, навчальній, міжособистісній, сімейній, що значною мірою визначає її подальший розвиток, психологічне благополуччя та ефективність самореалізації. Процес прийняття рішень є складним психічним утворенням, у якому поєднуються когнітивні, мотиваційні, вольові та емоційні компоненти. Водночас саме емоції часто виступають тим чинником, який визначає характер оцінювання ситуації, рівень впевненості у виборі та поведінкові стратегії особистості.

У психологічній науці проблема емоцій традиційно посідає важливе місце, оскільки емоційні переживання супроводжують усі форми людської активності та виконують регулятивну, оцінну, адаптивну й мотиваційну функції. Позитивні емоції сприяють розширенню поведінкового репертуару особистості, формуванню оптимістичного бачення ситуації, розвитку гнучкості мислення та здатності до конструктивного вирішення проблем. Негативні емоції, своєю чергою, можуть виконувати як захисну та сигнальну функції, допомагаючи уникати небезпеки та оцінювати ризики, так і ускладнювати процес прийняття рішень через підвищення тривожності, невпевненості чи імпульсивності поведінки.

Особливого значення проблема емоційного впливу на прийняття рішень набуває в умовах сучасних соціальних викликів, пов'язаних із нестабільністю, інформаційним перевантаженням, емоційним виснаженням та необхідністю швидкого реагування на зміни. За таких умов дослідження ролі позитивних і негативних емоцій у процесі життєвого вибору є важливим як для теоретичного осмислення психологічних механізмів поведінкової регуляції, так і для практичного застосування у сфері психологічного консультування, психопрофілактики та розвитку навичок ефективного прийняття рішень.

Проблема взаємозв'язку емоцій і прийняття рішень знайшла відображення у працях вітчизняних і зарубіжних науковців, зокрема у дослідженнях емоційної регуляції, емоційного інтелекту, когнітивно-емоційних механізмів поведінки та психології вибору. Значний внесок у вивчення емоційної сфери особистості зробили такі дослідники, як П. Екман, К. Ізард, Р. Лазарус, Д. Канеман та інші. Проте, незважаючи на значну кількість досліджень, проблема впливу позитивних і негативних емоцій саме на життєві рішення особистості потребує подальшого комплексного вивчення.

Актуальність зазначеної проблеми, її теоретична та практична значущість зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: *«Роль позитивних і негативних емоцій у прийнятті особистістю життєвих рішень»*.

Об'єкт дослідження – процес прийняття життєвих рішень особистістю.

Предмет дослідження – вплив позитивних і негативних емоцій на стратегії та психологічні механізми прийняття життєвих рішень особистістю.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив позитивних і негативних емоцій на особливості прийняття життєвих рішень особистістю, а також визначити характер взаємозв'язку між емоційним станом і стратегіями прийняття рішень.

Відповідно до мети та гіпотези визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати основні психологічні підходи до розуміння емоцій та їх функцій у поведінковій регуляції.
2. Узагальнити наукові класифікації емоцій та визначити їх значення для процесу прийняття рішень.
3. Розкрити роль позитивних емоцій у саморегуляції та формуванні адаптивних життєвих рішень.
4. Проаналізувати вплив негативних емоцій на оцінювання ризиків і вибір стратегій поведінки.
5. Охарактеризувати психологічні механізми та етапи прийняття життєвих рішень особистістю.
6. Організувати та провести емпіричне дослідження впливу емоцій на прийняття життєвих рішень.

7. Виявити особливості прийняття життєвих рішень залежно від рівня позитивних і негативних емоцій.

8. Встановити кореляційні зв'язки між емоційними показниками та стратегіями прийняття рішень.

Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань було використано такі методи дослідження:

– **теоретичні:** аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел з проблеми ролі позитивних і негативних емоцій у прийнятті життєвих рішень особистістю; порівняння психологічних підходів до вивчення емоційної сфери та процесу прийняття рішень;

– **емпіричні:** спостереження, бесіда, психодіагностичні методики (зокрема, шкала позитивного і негативного афекту PANAS Д. Вотсона, Л. Кларка та А. Теллегена; Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (Melbourne Decision Making Questionnaire–MDMQ) І. Джаніса та Л. Манна в адаптації Т. Корнілової; методика міжособистісної довіри Р. Левіцкі, М. Стівенсон та Б. Банкер; авторська анкета «Особливості прийняття життєвих рішень студентською молоддю»);

– **методи математико–статистичної обробки даних:** кількісний та якісний аналіз результатів дослідження, визначення середніх показників, процентний аналіз, кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язків між рівнем позитивних і негативних емоцій та особливостями прийняття життєвих рішень особистістю.

Наукова новизна дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про роль емоційної сфери у процесі прийняття життєвих рішень та уточненні психологічних механізмів взаємозв'язку емоцій і поведінкових стратегій особистості.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Обсяг 78 сторінок

РОЗДІЛ 1

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ПРИЙНЯТТЯ ЖИТТЄВИХ РІШЕНЬ

1.1. Теоретичний аналіз проблематики базових емоцій та їх функціональна роль під час прийняття життєвих рішень

Проблема емоцій та їх впливу на поведінку особистості є однією з фундаментальних у психологічній науці, оскільки емоційна сфера виступає невід'ємним компонентом психічної діяльності людини та визначає характер її взаємодії з навколишнім світом. Особливої актуальності ця проблема набуває в контексті дослідження процесу прийняття життєвих рішень, який є складною інтегративною діяльністю, що поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та вольові механізми. У сучасній психології прийняття рішень розглядається не лише як раціональний процес аналізу альтернатив, а як багатовимірне психічне явище, у якому емоції відіграють роль внутрішнього регулятора поведінки, визначаючи оцінку ситуації, вибір стратегії дій та прогнозування можливих наслідків.

Наукове осмислення природи емоцій має тривалу історію та характеризується значною кількістю теоретичних підходів. Однією з перших концепцій емоцій стала периферична теорія В. Джеймса та К. Ланге, відповідно до якої емоції виникають як результат усвідомлення фізіологічних змін організму. Представники цієї концепції стверджували, що людина не плаче тому, що їй сумно, а відчуває сум тому, що плаче. Незважаючи на критику надмірної біологізації емоційних процесів, дана теорія започаткувала науковий аналіз взаємозв'язку фізіологічних і психічних компонентів емоційного реагування [22, 25].

Подальший розвиток досліджень емоцій пов'язаний із центральною теорією емоцій В.Кеннона та Ф.Барда, які доводили, що фізіологічні реакції та

емоційні переживання виникають одночасно внаслідок активації центральної нервової системи. Важливим досягненням цього підходу стало розуміння ролі мозкових структур у формуванні емоційних станів та обґрунтування їх регулятивної функції у поведінці людини [24].

Суттєвий внесок у дослідження емоційної сфери зробили представники когнітивного напрямку. Зокрема, Р. Лазарус розглядав емоції як результат когнітивної оцінки ситуації, наголошуючи, що саме інтерпретація подій визначає характер емоційного реагування. Учений підкреслював, що емоції виконують адаптивну функцію, оскільки допомагають особистості оцінювати значущість ситуації для власних потреб та цілей. Відповідно до його концепції, емоції є не випадковими реакціями, а складною системою психічної регуляції, яка безпосередньо впливає на поведінковий вибір людини [23].

Важливе місце у вивченні емоцій посідає теорія диференційних емоцій К. Ізард, згідно з якою емоції є самостійною мотиваційною системою, що визначає особливості мислення, поведінки та міжособистісної взаємодії. Учений виокремлював базові емоції, кожна з яких має специфічні функції та впливає на процес адаптації особистості до соціального середовища. У межах даного підходу позитивні емоції розглядаються як чинник розвитку, відкритості до нового досвіду та творчого мислення, тоді як негативні емоції виконують сигнальну та захисну функції [21].

Особливе місце у розумінні механізмів прийняття рішень посідає розмежування між ситуативними виборами та власне життєвими рішеннями. Якщо звичайне рішення є актом вибору для розв'язання поточної задачі, то життєве рішення має глибокий психологічний зміст, оскільки воно нерозривно пов'язане з ідентичністю, самовизначенням та прогнозуванням майбутнього. Такі рішення, як вибір професії чи партнера, характеризуються високим рівнем відповідальності та довготривалими наслідками. У цьому контексті емоції виступають не просто супроводом, а системоутворювальним компонентом. Теорія соматичних маркерів А. Дамазіо доводить, що без емоційного «маркування» альтернатив людина стає неспроможною прийняти навіть просте рішення, попри збережений інтелект

Емоції забезпечують швидку первинну оцінку ситуації, активізують мотиваційні ресурси та детермінують вибір стратегії поведінки. Таким чином, емоційна сфера виконує оцінну, регулятивну та смислоутворювальну функції, що є критично важливим для життєвого самовизначення.

Особливого значення у контексті дослідження прийняття рішень набувають праці П. Екман, який довів універсальний характер базових емоцій та їхню роль у регуляції поведінки. Дослідник підкреслював, що емоції є еволюційно сформованими механізмами швидкого реагування на ситуації, пов'язані з безпекою, загрозою чи соціальною взаємодією. Саме тому емоційні стани можуть значною мірою впливати на швидкість та характер прийняття життєвих рішень [10;18].

Сучасні психологічні дослідження дедалі більше підтверджують неможливість повного розмежування раціональних та емоційних механізмів поведінки. Одним із найбільш впливових дослідників цієї проблематики є Д. Канеман, який у межах концепції двох систем мислення довів, що значна частина людських рішень приймається під впливом автоматичних, інтуїтивних та емоційно зумовлених процесів. Учений виокремив дві системи мислення: швидку, інтуїтивну та емоційну, і повільну, логічну та аналітичну. Відповідно до його концепції, емоції часто визначають первинну оцінку ситуації та впливають на подальший процес раціонального аналізу [5].

Подібні ідеї розвивав А. Дамазіо у теорії соматичних маркерів. Учений довів, що емоції є необхідним компонентом ефективного прийняття рішень, оскільки вони допомагають людині швидко оцінювати можливі наслідки вибору. Згідно з його дослідженнями, особи з ушкодженнями мозкових структур, відповідальних за емоційне реагування, часто демонструють суттєві труднощі у прийнятті навіть простих життєвих рішень, незважаючи на збереження інтелектуальних функцій. Це свідчить про те, що емоції виконують не лише мотиваційну, а й когнітивно-регулятивну функцію [17].

У сучасній психології прийняття рішень визначається як складний процес вибору між альтернативами, спрямований на досягнення певної мети та задоволення актуальних потреб особистості. Дослідники зазначають, що

життєві рішення мають високий рівень особистісної значущості, оскільки стосуються професійного самовизначення, міжособистісних стосунків, сімейного життя, ціннісних орієнтацій та життєвих перспектив людини. На відміну від ситуативних або побутових рішень, життєві рішення характеризуються тривалими наслідками, високим рівнем відповідальності та емоційного залучення [8].

Емоції суттєво впливають на всі етапи прийняття життєвих рішень: від сприйняття та інтерпретації ситуації до оцінки альтернатив і прогнозування наслідків. Позитивні емоції, такі як радість, інтерес, натхнення чи впевненість, сприяють розширенню когнітивних можливостей особистості, підвищують рівень гнучкості мислення та стимулюють пошук нових способів вирішення проблем. У цьому контексті важливе значення має концепція позитивних емоцій Б. Фредріксон, яка обґрунтувала теорію «розширення та побудови». Згідно з цією теорією, позитивні емоції сприяють розширенню репертуару думок і дій людини, формують психологічну стійкість та підвищують адаптивність поведінки [19].

Негативні емоції, зокрема тривога, страх, гнів, провина чи фрустрація, можуть звужувати когнітивне поле особистості, посилювати фіксацію на загрозах та ускладнювати процес раціонального аналізу ситуації. Водночас негативні емоції не мають виключно деструктивного характеру. У багатьох випадках вони виконують сигнальну функцію, активізуючи механізми самозбереження та підвищуючи уважність до потенційних ризиків. Саме тому вплив негативних емоцій на прийняття рішень є неоднозначним і залежить від інтенсивності переживань, індивідуально–психологічних особливостей особистості та специфіки життєвої ситуації [1].

Таким чином, аналіз наукових підходів до розуміння емоцій дозволяє стверджувати, що емоційна сфера є важливим чинником регуляції поведінки та прийняття життєвих рішень. Емоції визначають суб'єктивне сприйняття ситуації, впливають на оцінку альтернатив, формування мотивації та вибір поведінкових стратегій. Сучасні дослідження свідчать про нерозривний взаємозв'язок когнітивних та емоційних процесів у структурі життєвого вибору

особистості, що зумовлює необхідність комплексного вивчення впливу позитивних і негативних емоцій на прийняття життєвих рішень.

Досліджуючи проблему впливу емоцій на життєві рішення, необхідно враховувати індивідуально-психологічні особливості особистості. Рівень емоційної стабільності, тривожності, самоконтролю, емоційного інтелекту та життєстійкості визначає характер реагування людини у ситуації вибору. Зокрема, особи з високим рівнем емоційної стабільності демонструють більшу здатність до збереження об'єктивності мислення та контролю поведінки у стресових ситуаціях. Натомість підвищена емоційна лабільність може зумовлювати імпульсивність рішень, труднощі прогнозування наслідків та схильність до уникнення відповідальності [10].

Особливе місце у сучасних дослідженнях займає проблема емоційного інтелекту. Поняття емоційного інтелекту було введене П. Саловей та Дж. Маєр і набуло широкого поширення завдяки працям Д. Гоулман. Емоційний інтелект розглядається як здатність людини усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших людей та ефективно регулювати емоційні реакції. У контексті прийняття життєвих рішень високий рівень емоційного інтелекту сприяє більш адекватному оцінюванню ситуації, зниженню рівня імпульсивності та формуванню конструктивних поведінкових стратегій [27; 3].

На думку Д. Гоулман, емоційний інтелект має не менше значення для успішності життєвого вибору, ніж академічний інтелект. Люди, які здатні усвідомлювати власні емоції та керувати ними, краще адаптуються до змін, демонструють вищий рівень психологічної стійкості та ефективніше приймають рішення в умовах невизначеності [3].

Водночас важливим є аналіз ролі позитивних емоцій у структурі життєвого вибору. У межах позитивної психології позитивні емоції розглядаються не лише як джерело приємних переживань, але і як важливий ресурс особистісного розвитку. Значний внесок у розробку даної проблематики зробила Б. Фредріксон, авторка теорії «розширення та побудови». Відповідно до цієї теорії, позитивні емоції сприяють розширенню когнітивних та

поведінкових можливостей людини, стимулюють творчість, відкритість до нового досвіду та формування довготривалих психологічних ресурсів [19].

Позитивні емоції, такі як радість, інтерес, натхнення, вдячність чи любов, створюють сприятливі умови для прийняття адаптивних життєвих рішень. Вони підвищують рівень оптимізму, впевненості у власних силах та готовності до активної взаємодії зі світом. Крім того, позитивний емоційний стан сприяє більш гнучкому мисленню та здатності бачити ширший спектр альтернатив у ситуації вибору [1;19].

Дослідження показують, що люди у позитивному емоційному стані частіше демонструють креативність, здатність до співпраці та готовність брати на себе відповідальність за власні рішення. Позитивні емоції також сприяють формуванню довіри до інших людей, що має важливе значення у процесі прийняття міжособистісних та професійних рішень [14].

Разом із тим негативні емоції також мають суттєвий вплив на процес життєвого вибору. У психології негативні емоції традиційно розглядаються як переживання, пов'язані з незадоволенням потреб, загрозою чи небезпекою. До них належать страх, тривога, гнів, провина, сором, фрустрація, відчай та інші емоційні стани. Хоча негативні емоції часто асоціюються з дезорганізацією поведінки, їхня роль є значно складнішою та багатограннішою [13;14].

Страх і тривога виконують захисну функцію, сигналізуючи про потенційну небезпеку та мобілізуючи ресурси організму. У ситуації прийняття рішень помірний рівень тривоги може сприяти більш уважному аналізу ризиків та прогнозуванню наслідків. Проте надмірна інтенсивність негативних емоцій часто призводить до когнітивних викривлень, зниження здатності до об'єктивного оцінювання ситуації та імпульсивності поведінки [15].

Особливої актуальності проблема впливу негативних емоцій на прийняття життєвих рішень набуває в умовах соціальної нестабільності та кризових ситуацій. Високий рівень невизначеності, інформаційного перевантаження, соціальної напруги та психологічного стресу може спричиняти хронічну тривожність, емоційне виснаження та труднощі у прийнятті рішень. У таких умовах особистість часто орієнтується не на

довготривалі цілі, а на уникнення загрози та зниження емоційного дискомфорту.

У процесі прийняття життєвих рішень емоції тісно пов'язані з когнітивними евристичними та упередженнями. Д. Канеман і А. Тверські довели, що людина часто приймає рішення не шляхом повного раціонального аналізу, а на основі спрощених мисленнєвих стратегій—евристич. Однією з важливих у контексті дослідження є афективна евристика, за якої емоційне ставлення до об'єкта, події або альтернативи впливає на оцінку її ризиків і переваг. Якщо певна альтернатива викликає позитивні емоції, людина може схильна недооцінювати її ризики та переоцінювати можливі вигоди. Натомість негативне емоційне забарвлення ситуації може призводити до перебільшення небезпеки, посилення очікування невдачі та уникнення навіть потенційно корисного вибору. Саме тому емоції можуть не лише допомагати людині орієнтуватися у складній ситуації, а й виступати джерелом суб'єктивних викривлень, якщо не інтегруються з рефлексією та раціональним аналізом.

З огляду на це, важливою умовою зрілого життєвого вибору є емоційна регуляція. Якість прийняття життєвих рішень залежить не стільки від наявності чи відсутності емоцій, скільки від здатності особистості усвідомлювати, інтерпретувати та регулювати власні емоційні стани. У працях Дж. Гросса емоційна регуляція розглядається як система процесів, за допомогою яких людина впливає на виникнення, інтенсивність, тривалість і зовнішнє вираження своїх емоцій. Особливо важливою є когнітивна переоцінка, що передбачає зміну інтерпретації ситуації та дозволяє зменшити інтенсивність негативних переживань без їх придушення. Натомість надмірне пригнічення емоцій може посилювати внутрішнє напруження, знижувати ясність мислення та ускладнювати прийняття виважених рішень. Отже, зрілість життєвого вибору передбачає не емоційну нейтральність, а здатність інтегрувати емоційний досвід із раціональним аналізом, усвідомлювати причини власних переживань і не ототожнювати короточасний емоційний імпульс із життєвою необхідністю. Аналіз проблеми довіри та довірливих стосунків у працях зарубіжних і вітчизняних авторів (І. Антоненко, Д. Гамбетта, Л. Гозман, І. Кон, Т.

Скрипкіна) дозволяє розкрити їхню фундаментальну роль у процесі прийняття особистістю життєвих рішень, пов'язаних із соціальною взаємодією. У межах інтерсуб'єктивного підходу А. Хараша встановлено, що вже на первинному рівні міжособистісного сприймання індивід емоційно маркує іншого як «безпечного» чи «загрозливого», на основі чого й приймається стратегічне рішення про вступ у взаємодію або відмову від неї. У цьому контексті довіра виступає складним психологічним станом та емоційним мірилом значущості іншого, що дозволяє суб'єкту долати інформаційну невизначеність та йти на добровільний ризик. Відповідно до концепцій А. Купрейченко та С. Табхарової, готовність особистості до вияву довіри інтегрує в собі раціональне оцінювання та емоційну готовність, де позитивний емоційний фон (симпатія, почуття безпеки, емоційна прив'язаність) виступає фасилітатором прийняття рішень, тоді як негативні переживання (гнів, страх, апатія, ворожість) блокують довіру та стимулюють вибір оборонних або уникливих стратегій поведінки.

Динаміка та вибірковість довіри як емоційно–раціонального регулятора вибору тісно пов'язані з онтогенетичним розвитком та життєвим досвідом суб'єкта. Починаючи з базової довіри/недовіри до світу в ранньому дитинстві, через емоційну інтеграцію та ідентифікацію з групою в підлітковому віці (А. О. Чернова), і закінчуючи консервативною обережністю людей старшого віку, емоційне ставлення до оточення визначає міру критичності та ретельності аналізу альтернатив під час прийняття рішень. Як зазначає Є. П. Ільїн, потреба в довірливому ставленні актуалізується в ситуаціях дефіциту часу, знань чи небажання брати на себе персональну відповідальність, що безпосередньо впливає на вибір об'єкта довіри. При цьому емоційна оцінка комунікатора (його щирість, чесність, впевнена чи швидка манера мовлення, авторитет і навіть особливості зовнішнього вигляду) здатна нівелювати або, навпаки, посилювати раціональні сумніви суб'єкта. Зрештою, баланс довіри та недовіри у просторі «людина – людина» (Дж. Роттер) функціонує як динамічний механізм мінімізації психологічного ризику: позитивні емоційні результати взаємодії закріплюють вибір на користь подальшої довіри, тоді як навіть поодинокий цілеспрямований обман або порушення обіцянок миттєво руйнують цей

емоційний базис, радикально змінюючи вектор подальших життєвих рішень особистості.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми емоцій та їхнього впливу на процес прийняття життєвих рішень дає підстави стверджувати, що емоційна сфера є не другорядним, а системоутворювальним компонентом життєвого вибору особистості. Емоції забезпечують первинну оцінку ситуації, визначають її суб'єктивну значущість, активізують мотиваційні ресурси, впливають на сприйняття ризиків, очікування наслідків і вибір поведінкових стратегій. Позитивні емоції переважно сприяють розширенню когнітивних можливостей, підвищенню відкритості до нового досвіду, розвитку гнучкості мислення та формуванню адаптивних рішень. Негативні емоції, своєю чергою, можуть виконувати як захисну й сигнальну функції, так і дезорганізовувати процес вибору за умов надмірної інтенсивності або недостатньої емоційної регуляції. Тому прийняття життєвих рішень доцільно розглядати як інтегративний емоційно–когнітивний процес, ефективність якого визначається не лише обсягом інформації чи рівнем раціонального аналізу, а й характером емоційного стану, особистісною зрілістю, рівнем саморефлексії та здатністю до саморегуляції.

Таким чином, сучасні теоретичні підходи свідчать про складний і багатовимірний характер взаємозв'язку емоцій та процесу прийняття життєвих рішень. Емоції виступають не лише супровідним компонентом психічної діяльності, а й активним механізмом поведінкової регуляції, що визначає особливості оцінювання ситуації, формування мотивації, вибору альтернатив та прогнозування наслідків. Позитивні емоції здебільшого сприяють формуванню адаптивних стратегій поведінки, розвитку гнучкості мислення та психологічної стійкості, тоді як негативні емоції можуть як мобілізувати ресурси особистості, так і ускладнювати процес прийняття рішень залежно від інтенсивності переживань та індивідуальних особливостей людини. Це зумовлює необхідність подальшого комплексного дослідження ролі позитивних і негативних емоцій у структурі життєвого вибору особистості.

Отже, проведений теоретико–методологічний аналіз засвідчує, що емоції є важливим чинником регуляції поведінки особистості та суттєво впливають на процес прийняття життєвих рішень. Позитивні й негативні емоції не лише супроводжують вибір, а й беруть безпосередню участь у сприйнятті життєвої ситуації, оцінці альтернатив, прогнозуванні наслідків, визначенні рівня ризику та формуванні поведінкової стратегії. У цьому контексті життєве рішення постає як складний емоційно–когнітивний процес, у якому раціональний аналіз поєднується з емоційним ставленням особистості до себе, інших людей, майбутнього та можливих наслідків власного вибору.

Аналіз наукових підходів до проблеми емоцій дає підстави стверджувати, що позитивні емоції здебільшого пов'язані з розширенням когнітивних можливостей, підвищенням відкритості до нового досвіду, активізацією особистісних ресурсів, розвитком гнучкості мислення та готовністю до конструктивного розв'язання життєвих ситуацій. Натомість негативні емоції можуть виконувати як адаптивну, так і дезадаптивну функцію: з одного боку, вони сигналізують про небезпеку, допомагають оцінювати ризики та мобілізують захисні механізми, а з іншого–за умов надмірної інтенсивності можуть посилювати тривожність, імпульсивність, уникнення відповідальності, невпевненість і труднощі у прийнятті рішень.

Водночас теоретичний аналіз проблеми виявляє необхідність емпіричного уточнення характеру взаємозв'язку між емоційними станами особистості та особливостями прийняття життєвих рішень. Попри значну кількість наукових праць, присвячених емоціям, емоційній регуляції та психології вибору, недостатньо з'ясованим залишається питання про те, як саме рівень позитивних і негативних емоцій співвідноситься зі стратегіями прийняття життєвих рішень, схильністю до раціонального чи інтуїтивного вибору, уникненням рішень, імпульсивністю або впевненістю у власному виборі.

Саме тому, подальше дослідження потребує переходу від теоретичного аналізу до емпіричного вивчення зазначеної проблеми. Емпіричне дослідження дасть змогу виявити, які емоційні показники найбільшою мірою пов'язані з особливостями прийняття життєвих рішень, визначити характер зв'язків між

позитивними й негативними емоціями та стратегіями вибору, а також перевірити висунуту гіпотезу про те, що рівень позитивних і негативних емоцій істотно впливає на особливості прийняття життєвих рішень особистістю.

З огляду на це, у другому розділі роботи буде представлено методологію та організацію емпіричного дослідження, обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію, охарактеризовано вибірку досліджуваних, описано етапи проведення дослідження, а також здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів щодо особливостей впливу позитивних і негативних емоцій на прийняття життєвих рішень особистістю.

У сучасній психології також активно досліджується проблема емоційної регуляції як важливого чинника прийняття рішень. Під емоційною регуляцією розуміють здатність людини усвідомлювати, контролювати та змінювати інтенсивність власних емоційних переживань відповідно до вимог ситуації. На думку Дж. Гросс, ефективна емоційна регуляція сприяє збереженню психологічної рівноваги та підвищує якість прийнятих рішень [20].

Дослідник виокремлював декілька стратегій емоційної регуляції, серед яких особливе значення мають когнітивна переоцінка та придушення емоцій. Когнітивна переоцінка передбачає зміну інтерпретації ситуації та дозволяє знижувати інтенсивність негативних переживань. Натомість придушення емоцій часто супроводжується внутрішнім напруженням та погіршенням якості прийняття рішень. [20].

У межах досліджуваної проблеми особливого значення набуває розмежування понять «рішення» та «життєве рішення». Рішення загалом можна визначити як акт вибору однієї з можливих альтернатив, спрямований на досягнення певної мети або розв'язання конкретної ситуації. Натомість життєве рішення має значно глибший психологічний зміст, оскільки пов'язане з особистісною значущістю, ціннісними орієнтаціями, ідентичністю, самовизначенням і прогнозуванням майбутнього. До життєвих рішень належать вибір професії, освітньої траєкторії, партнера, місця проживання, життєвих пріоритетів, моральної позиції, способу подолання кризи чи наряду особистісного розвитку. Такі рішення зазвичай характеризуються високим

рівнем відповідальності, емоційної залученості, невизначеності та довготривалими наслідками для особистості. Саме тому вони не можуть бути пояснені лише через логічне зіставлення переваг і недоліків окремих альтернатив, адже завжди включають емоційне ставлення людини до себе, до майбутнього, до інших людей і до можливих наслідків власного вибору [9].

Важливо визначити, що емоційна сфера виступає системоутворювальним компонентом та активним механізмом регуляції процесу прийняття життєвих рішень особистістю. Емоції забезпечують первинну оцінку ситуації, визначають її суб'єктивну значущість, активізують мотиваційні ресурси та детермінують вибір поведінкових стратегій.

Вплив позитивних емоційних модальностей (радості, інтересу, надії, вдячності, любові, натхнення) характеризується спільним ресурсним ефектом. Попри неоднорідний психологічний зміст, вони розширюють когнітивний контекст особистості, стимулюють пошук альтернатив, гнучкість мислення, орієнтацію на майбутнє та соціальну інтеграцію, що створює передумови для адаптивного вибору.

Натомість негативні емоційні стани (страх, тривога, гнів, провина, сором, сум) мають амбівалентний характер. За помірної інтенсивності вони виконують адаптивні сигнальну, захисну та регулятивну функції, забезпечуючи мінімізацію ризиків, мобілізацію внутрішніх ресурсів і переосмислення цінностей. Проте за умов надмірної інтенсивності або дефіциту саморегуляції ці стани дезорганізують процес вибору, фіксуючи особистість на загрозах чи провокуючи імпульсивні рішення.

З огляду на це, прийняття життєвих рішень є цілісним інтегративним емоційно-когнітивним процесом. Його ефективність зумовлена не лише обсягом релевантної інформації чи рівнем раціонального аналізу, а й індивідуальними особливостями емоційної сфери, особистісною зрілістю, рівнем саморефлексії та здатністю до саморегуляції [4; 5].

Саме тому, подальше дослідження потребує переходу від теоретичного аналізу до емпіричного вивчення зазначеної проблеми. Емпіричне дослідження дасть змогу виявити, які емоційні показники найбільшою мірою пов'язані з

особливостями прийняття життєвих рішень, визначити характер зв'язків між позитивними й негативними емоціями та стратегіями вибору, а також перевірити висунуту гіпотезу про те, що рівень позитивних і негативних емоцій істотно впливає на особливості прийняття життєвих рішень особистістю.

Узагальнення наукових підходів (В. Джеймс, К. Ланге, К. Ізард, Р. Лазарус, П. Екман, А. Дамазіо, Д. Канеман та ін.) показало, що емоції є складним психічним феноменом, який поєднує фізіологічні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Сучасна наука розглядає емоції не як другорядний супровід, а як активний чинник оцінювання ситуації, смислоутворення, адаптації та регуляції поведінки.

Емоції виконують низку ключових функцій: оцінну, регулятивну, мотиваційну, сигнальну, адаптивну та смислоутворювальну. Вони забезпечують швидку первинну оцінку значущості ситуації, впливають на сприйняття ризиків і визначають стратегію подальших дій.

Життєве рішення розглядається як складний особистісний вибір, що характеризується високою значущістю, невизначеністю, відповідальністю та довготривалими наслідками. На відміну від повсякденних рішень, воно тісно пов'язане з ціннісними орієнтаціями, ідентичністю та життєвим самовизначенням. Позитивні емоції (радість, інтерес, надія, упевненість) розширюють когнітивні можливості, сприяють креативності, гнучкості мислення та оптимізму, що сприяє формуванню адаптивних і перспективно орієнтованих рішень. Негативні емоції (страх, тривога, гнів, сум) мають амбівалентний характер: з одного боку, вони виконують захисну функцію та допомагають оцінювати ризики, з іншого – за високої інтенсивності можуть звужувати поле сприйняття, провокувати уникнення, імпульсивність або труднощі у прийнятті рішень.

Якість життєвого вибору залежить не від відсутності емоцій, а від рівня емоційної регуляції – здатності усвідомлювати, контролювати та інтегрувати емоційний досвід із раціональним аналізом. У ситуаціях невизначеності емоції виступають внутрішніми орієнтирами, проте можуть також спричиняти когнітивні викривлення.

Таким чином, прийняття життєвих рішень є емоційно-когнітивним процесом, у якому емоції відіграють системоутворювальну роль, впливаючи на оцінку ситуації, мотивацію, вибір стратегій і готовність до дій. Позитивні емоції здебільшого виступають ресурсом конструктивного вибору, тоді як негативні емоції вимагають особливої регуляції.

Проведений теоретичний аналіз обґрунтовує необхідність емпіричного дослідження особливостей впливу емоційного фону на стратегії прийняття життєвих рішень студентською молоддю, результати якого викладено в другому розділі роботи.

1.2 Позитивні емоції як ресурс розширення когнітивних можливостей та креативності

Позитивні емоції відіграють винятково важливу роль у психологічній адаптації особистості, виступаючи не лише індикатором емоційного благополуччя, але й потужним психологічним ресурсом, який розширює когнітивні можливості та стимулює креативність. На відміну від негативних емоцій, що звужують поле уваги та активують захисні механізми виживання, позитивні емоції сприяють ширшому сприйняттю реальності, гнучкості мислення, генерації нових ідей та ефективнішому прийняттю життєвих рішень. Ця проблематика активно розробляється в рамках позитивної психології, когнітивної науки та емоційного інтелекту.

Однією з фундаментальних концепцій, що пояснює механізм впливу позитивних емоцій, є теорія розширення та побудови (Broaden-and-Build Theory), розроблена американською психологиною Б. Фредріксоном (Fredrickson, 1998, 2001, 2004). Згідно з цією теорією, позитивні емоції (радість, інтерес, задоволення, любов, вдячність, надія, гордість, натхнення, благоговіння тощо) розширюють миттєвий репертуар думок і дій (broaden), що з часом сприяє накопиченню стійких особистісних ресурсів (build) — інтелектуальних, соціальних, фізичних та психологічних.

Б. Фредріксон стверджує, що позитивні емоції протилежні за своєю функцією негативним: якщо страх або гнів звужують увагу до конкретної загрози, спонукаючи до конкретних дій (втеча чи боротьба), то радість спонукає до гри та творчості, а інтерес — до дослідження нового та експериментування. Емпіричні дослідження авторки та її колег (Fredrickson et al., 2008) підтверджують, що індукція позитивних емоцій (наприклад, через перегляд приємного відео чи практику медитації любові-доброти) призводить до ширшої уваги, кращої інтеграції інформації, підвищення когнітивної гнучкості та покращення креативного мислення [7].

Ресурсна роль позитивних емоцій (радості, інтересу, надії) полягає у їхній здатності розширювати когнітивний контекст особистості. Згідно з дослідженнями А. Ізен, позитивний афект дозволяє долати «функціональну фіксованість», стимулюючи гнучке категоризування об'єктів та пошук нестандартних асоціацій. Люди у такому стані частіше демонструють креативність, здатність до співпраці та готовність брати на себе відповідальність.

Це створює ефект «накопичення» стійких особистісних ресурсів інтелектуальних, соціальних та психологічних. Важливо, що позитивний емоційний фон сприяє формуванню міжособистісної довіри, яка базується на знанні та схожості, що полегшує звернення по підтримку у складних ситуаціях. Отже, позитивні емоції виступають стратегічним ресурсом, що підвищує адаптивність особистості в умовах невизначеності

Важливим доповненням до теорії Б. Фредріксон є класичні роботи А. Ізен. У серії експериментів А. М. Ізен, К. Даубман та Дж. Новіцкі продемонстрували, що позитивний афект, індукований переглядом комедійного фільму чи отриманням невеликого подарунка, значно покращує результати у креативних завданнях, таких як задача Дункера зі свічкою. Учасники в позитивному емоційному стані частіше знаходили нестандартні рішення, демонструючи гнучке категоризування об'єктів, генерування незвичайних асоціацій та подолання функціональної фіксованості.

Пізніші дослідження А. М. Ізен показали, що позитивні емоції не лише підвищують креативність, але й покращують якість прийняття рішень у складних, невизначених ситуаціях, роблячи процес більш всебічним, ефективним та інтегративним, без втрати глибини аналізу.

С. Любмірські у своїх роботах підкреслює, що регулярне переживання позитивних емоцій не лише відображає рівень щастя, але й активно сприяє його побудові через накопичення ресурсів. За її даними, люди з високим рівнем позитивного афекту демонструють вищий рівень креативності, кращі соціальні зв'язки, успішніше досягають довгострокових цілей та швидше відновлюються після невдач [17].

Вітчизняні психологи також приділяють значну увагу цій проблематиці. Зокрема, В. Малигіна зазначає, що позитивні емоції розширюють когнітивні репертуари особистості, сприяючи використанню більш гнучких і конструктивних стратегій розв'язання життєвих проблем. Г. Колесник у дослідженнях емоційного супроводу навчальної діяльності підкреслює, що позитивний емоційний фон суттєво покращує концентрацію уваги, оперативну пам'ять та творче мислення студентів. А. Четверик-Бурчак у дисертаційному дослідженні акцентує увагу на тому, що вміння регулювати емоції з метою посилення позитивних станів сприяє успішній когнітивній діяльності та професійній самореалізації [16].

Нейрофізіологічні механізми впливу позитивних емоцій пов'язані з активацією дофамінергічних систем мозку (зокрема, префронтальної кори та *nucleus accumbens*), що посилює мотивацію до дослідження, винагороди та навчання. Це створює оптимальні умови для нейропластичності — формування нових нейронних зв'язків, необхідних для креативного мислення та адаптивного прийняття рішень.

Однак позитивні емоції не є універсально корисними у всіх ситуаціях. Надмірний оптимізм, ейфорія чи ігнорування ризиків («рожеві окуляри») можуть призводити до недооцінки потенційних загроз та імпульсивних рішень. Тому оптимальним є збалансований емоційний стан, у якому позитивні емоції

поєднуються з реалістичною оцінкою ситуації та адекватною емоційною регуляцією.

Таким чином, позитивні емоції виступають стратегічним ресурсом особистості, що розширює когнітивні можливості, стимулює креативність і сприяє якіснішому прийняттю життєвих рішень. Їх цілеспрямований розвиток через спеціальні психологічні практики (медитація любові-доброти, ведення щоденника вдячності, саворінг позитивного досвіду) може стати важливим чинником підвищення адаптивності, резилієнтності та загального психологічного благополуччя сучасної людини в умовах невизначеності та швидких соціальних змін

1.3 Деструктивні та конструктивні аспекти негативних емоцій у критичних життєвих ситуаціях

Негативні емоції (страх, тривога, гнів, сум, провина, сором, огида) традиційно сприймаються як деструктивний фактор психічного життя особистості. Однак сучасна психологія емоцій розглядає їх як складний, амбівалентний феномен, що може мати як руйнівний, так і адаптивний, конструктивний вплив, особливо в критичних життєвих ситуаціях (втрата близьких, загроза життю, важкі рішення щодо здоров'я, кар'єри, стосунків тощо). Функціональний підхід до емоцій дозволяє розрізняти деструктивні та конструктивні аспекти залежно від інтенсивності, тривалості, контексту та здатності особистості до емоційної регуляції.

Деструктивні аспекти негативних емоцій проявляються переважно тоді, коли емоції набувають хронічного характеру або надмірної інтенсивності.

Згідно з теорією когнітивної оцінки Р. Лазаруса (Lazarus, 1991), негативні емоції виникають у результаті суб'єктивної оцінки ситуації як такої, що перевищує ресурси індивіда. У критичних ситуаціях це може призводити до когнітивних упереджень: катастрофізації, надмірного уникання, «тунельного зору» (звуження уваги лише на загрозі).

Дж. Леду показав, що шлях «низького» (швидкого) емоційного реагування через мигдалеподібне тіло (амігдалу) забезпечує швидку реакцію «боротьба або втеча», але часто блокує участь префронтальної кори, відповідальної за раціональний аналіз. У результаті людина може приймати імпульсивні, необдумані рішення — наприклад, відмовлятися від перспективної можливості через сильний страх невдачі [18].

А. Дамасіо у теорії соматичних маркерів продемонстрував, що повна відсутність емоцій (як у пацієнтів з ураженням вентромедіальної префронтальної кори) так само руйнує якість рішень, як і їх надмірність. Надто сильний гнів провокує агресивні реакції та руйнування соціальних зв'язків, хронічна тривога призводить до паралічу волі, а тривалий сум — до депресивної бездіяльності та втрати мотивації [32].

Вітчизняні дослідники також акцентують увагу на деструктивному потенціалі. В. Малигіна зазначає, що неконтрольовані негативні емоції в кризових ситуаціях суттєво знижують ефективність прийняття життєвих рішень, сприяючи регресивним стратегіям поведінки. Т. Титаренко у роботах з психології життєвих криз підкреслює, що інтенсивні негативні емоції можуть спричиняти «кризову фіксацію», коли людина не здатна побачити альтернативні шляхи виходу з ситуації [34].

Конструктивні аспекти негативних емоцій полягають у їхній сигнальній, мотиваційній та захисній функціях. Сучасний функціональний підхід розглядає негативні емоції як еволюційно сформовані адаптивні механізми.

- Страх і тривога виконують захисну функцію, сигналізуючи про реальну небезпеку та спонукаючи до обережності, ретельного аналізу ризиків і підготовки до дій. У помірних дозах тривога покращує продуктивність (ефект Йеркса-Додсона) та сприяє більш відповідальному прийняттю рішень.

- Гнів мобілізує енергетичні ресурси, підвищує відчуття контролю та мотивацію до подолання перешкод. Конструктивний гнів може стимулювати відстоювання власних прав, відновлення справедливості та активні зміни в житті.

- Сум сприяє переоцінці пріоритетів, пошуку соціальної підтримки та внутрішній рефлексії, що є важливим для посттравматичного зростання.
- Провина і сором виконують морально-регулюючу функцію, спонукаючи до виправлення помилок і розвитку відповідальності.

Р. Плутчик у «Колесі емоцій» показав, що негативні емоції є необхідною частиною адаптивного реагування. Дослідження Дж. Гросса підтверджують, що при адекватній регуляції негативні емоції не заважають, а допомагають приймати реалістичні життєві рішення [15].

У критичних ситуаціях конструктивний вплив негативних емоцій особливо помітний, коли вони виступають каталізатором змін. Наприклад, страх втрати здоров'я може стати мотивацією до кардинальної зміни способу життя, а провина після конфлікту — поштовхом до відновлення стосунків.

Важливим чинником, що визначає вектор впливу негативних емоцій, є емоційна регуляція. За моделлю Дж. Гросса стратегії когнітивної переоцінки, перефокусування уваги та модуляції реакції дозволяють трансформувати деструктивний потенціал у конструктивний. Особистості з високим рівнем емоційного інтелекту (за Д. Гоулменом та П. Селовеєм) краще використовують негативні емоції як джерело інформації та мотивації [22].

Таким чином, негативні емоції у критичних життєвих ситуаціях є неоднозначним феноменом. Їх деструктивний вплив проявляється при надмірній інтенсивності та відсутності регуляції, тоді як конструктивний — при помірності, адекватності ситуації та наявності навичок емоційного самоконтролю. Збалансоване ставлення до негативних емоцій, їх усвідомлення та регуляція дозволяють особистості використовувати їх як важливий ресурс для адаптивного прийняття життєвих рішень, сприяючи психологічній стійкості та особистісному зростанню в умовах сучасних викликів

1.4 Емоційна регуляція як чинник ефективного прийняття рішень

Емоційна регуляція є одним із ключових механізмів адаптивної поведінки особистості, який визначає, наскільки ефективно індивід може інтегрувати

емоційні сигнали з раціональним аналізом під час прийняття життєвих рішень. Під емоційною регуляцією розуміють сукупність процесів, за допомогою яких людина впливає на те, які емоції вона переживає, коли і як їх переживає та виражає. Цей процес охоплює як автоматичні, так і свідомі стратегії управління емоційним досвідом і відіграє вирішальну роль у забезпеченні якості життєвих рішень.

Найбільш впливовою сучасною концепцією є процесуальна модель емоційної регуляції Дж. Гросса. Автор виділяє п'ять основних стратегій регуляції, які розгортаються на різних етапах емоційного епізоду:

- Вибір ситуації (situation selection) уникнення або наближення до ситуацій, що можуть викликати певні емоції.
- Модифікація ситуації (situation modification) —активна зміна зовнішніх обставин.
- Переорієнтація уваги (attentional deployment), зокрема відволікання або концентрація.
- Когнітивна переоцінка (cognitive reappraisal) зміна значення ситуації для зменшення емоційної інтенсивності.
- Модуляція реакції (response modulation) вплив на фізіологічні, експресивні чи поведінкові прояви емоцій (наприклад, придушення або посилення).

Дж. Гросс емпірично довів, що когнітивна переоцінка є найбільш адаптивною стратегією, оскільки вона діє на ранніх етапах і не вимагає значних витрат ресурсів самоконтролю, на відміну від придушення емоцій, яке часто призводить до виснаження та погіршення якості рішень [16].

Важливим теоретичним підґрунтям є також теорія емоційного інтелекту. Д. Гоулмен) розглядає емоційну регуляцію як центральний компонент емоційного інтелекту, що включає здатність керувати імпульсами, зберігати мотивацію в умовах негативних емоцій та швидко відновлюватися після емоційних потрясінь. П. Селовей та Дж. Майєр у моделі здатнісного емоційного інтелекту підкреслюють, що високий рівень емоційної регуляції

дозволяє використовувати емоції як джерело інформації для прийняття рішень, а не як перешкоду.

А. Дамасіо у теорії соматичних маркерів показав, що емоції та їх регуляція необхідні для ефективного вибору. Пацієнти з ураженням префронтальної кори, які втратили здатність до емоційної регуляції, демонстрували збережену інтелектуальну сферу, але катастрофічно низьку якість життєвих рішень через відсутність емоційного «маркування» варіантів.

У контексті прийняття життєвих рішень емоційна регуляція виконує декілька ключових функцій:

- Інтегративну — дозволяє поєднувати емоційні сигнали (соматичні маркери) з раціональним аналізом альтернатив і наслідків.
- Мотиваційну — підтримує оптимальний рівень активації (ефект Йеркса-Додсона), запобігаючи як апатії, так і емоційному перезбудженню.
- Коригуючу — зменшує вплив когнітивних упереджень, спричинених сильними емоціями (катастрофізація, надмірний оптимізм, ігнорування ризиків).
- Адаптивну — сприяє гнучкості та резилієнтності в критичних ситуаціях.

Емпіричні дослідження підтверджують, що особи з високим рівнем емоційної регуляції приймають більш зважені, довгостроково орієнтовані рішення в сферах кар'єри, міжособистісних стосунків, здоров'я та фінансового планування. Навпаки, емоційна дисрегуляція пов'язана з імпульсивними рішеннями, ризикованими діями та психологічними проблемами.

Вітчизняні психологи активно розвивають цю проблематику. Т. Титаренко досліджує роль емоційної регуляції в подоланні життєвих криз і підкреслює її значення для збереження особистісної цілісності. В. Малигіна зазначає, що ефективна регуляція емоцій є необхідною передумовою конструктивного розв'язання життєвих дилем. О. Кокун та інші дослідники емоційного інтелекту в Україні доводять позитивний зв'язок між рівнем емоційної регуляції та успішністю професійної діяльності та життєвого самовизначення [6].

Сучасні дослідження також акцентують увагу на можливості розвитку навичок емоційної регуляції. Програми, засновані на когнітивно-поведінковій терапії, mindfulness (усвідомленості) та медитації любові-доброти (Б. Фредріксон), демонструють значне покращення якості прийняття рішень.

Таким чином, емоційна регуляція виступає важливим психологічним чинником, який перетворює емоції як позитивні, так і негативні із потенційної перешкоди на стратегічний ресурс адаптивного прийняття життєвих рішень. Високий рівень розвитку цієї здатності забезпечує баланс між емоційною чутливістю та раціональністю, сприяє психологічній стійкості та успішній самореалізації особистості в умовах сучасного динамічного світу

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ПОЗИТИВНИХ І НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ НА ПРИЙНЯТТЯ ОСОБОЮ ЖИТТЄВИХ РІШЕНЬ

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження

Теоретичний аналіз проблеми, здійснений у першому розділі кваліфікаційної роботи, засвідчив, що емоційна сфера особистості є важливим психологічним чинником прийняття життєвих рішень. Позитивні й негативні емоції впливають на сприйняття життєвої ситуації, оцінювання можливих альтернатив, прогнозування наслідків вибору, рівень упевненості у власному рішенні та готовність особистості брати відповідальність за його результати. У зв'язку з цим виникла необхідність емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язку між емоційними станами студентської молоді та стратегіями прийняття життєвих рішень.

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення того, яким чином рівень позитивних і негативних емоцій пов'язаний з особливостями прийняття життєвих рішень студентами. Вибір саме студентської молоді як досліджуваної групи є обґрунтованим, оскільки період здобуття вищої освіти є важливим етапом особистісного, професійного та життєвого самовизначення. У студентському віці особистість активно приймає рішення, пов'язані з майбутньою професією, освітньою траєкторією, міжособистісними стосунками, самореалізацією, ціннісними орієнтаціями та плануванням власного майбутнього. Саме тому емоційний стан студентів може істотно впливати на характер їхнього життєвого вибору.

Метою емпіричного дослідження було виявити особливості впливу позитивних і негативних емоцій на прийняття життєвих рішень студентською молоддю та встановити характер взаємозв'язку між емоційними показниками й стратегіями прийняття рішень.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. У дослідженні взяли участь 56 здобувачів денної форми навчання віком від 18 до 22 років.

Для досягнення мети дослідження було використано такі психодіагностичні методики:

1. **Шкала позитивного і негативного афекту PANAS.** Методика призначена для визначення рівня вираженості позитивного та негативного афекту особистості. Вона дозволяє оцінити, наскільки часто або інтенсивно досліджувані переживають позитивні емоційні стани, зокрема активність, зацікавленість, натхнення, рішучість, уважність, ентузіазм, а також негативні емоційні стани – тривогу, страх, напруження, роздратування, провину, пригніченість тощо. Використання цієї методики є доцільним у межах дослідження, оскільки вона безпосередньо відповідає предмету роботи впливу позитивних і негативних емоцій на прийняття життєвих рішень [6].

2. **Мельбурнський опитувальник прийняття рішень.** Методика дає змогу дослідити індивідуальні особливості прийняття рішень і виявити провідні стратегії поведінки у ситуації вибору. Вона дозволяє оцінити такі показники, як пильність або раціональність прийняття рішень, уникнення, прокрастинація, перекладання відповідальності, надмірна обережність чи імпульсивність. Застосування цієї методики є релевантним для дослідження, оскільки вона дає змогу визначити, які саме стратегії прийняття рішень переважають у студентів та як вони пов'язані з їхніми емоційними станами [7].

3. **Методика міжособистісної довіри Р. Левіцкі, М. Стівенсон та Б. Банкер.** Ця методика вимірює не просто загальну віру в людей, а різні рівні довіри (когнітивну, афективну, поведінкову), що пов'язано з тим, як людина: приймає рішення в соціальних ситуаціях, як покладається на інших, шукає або уникає підтримки тощо. Методика міжособистісної довіри включає в себе п'ятнадцять тверджень за якими досліджуваний повинен оцінити своє ставлення до суб'єкта довіри – тієї людини, якій він довіряє найбільше. Р. Левіцкі, М. Стівенсон і Б. Банкер вважають, що формування довіри у

взаємостосунках проходить три фази. На першій, коли довіра ще не сформована, взаємостосунки будуються на основі розрахунку. За такої взаємодії той, хто довіряє вважає, що суб'єкту довіри не вигідно порушити свої обов'язки. Друга фаза – фаза знання, для її протікання значущими є досвід взаємостосунків, частота і глибина контактів та взаємодій. Якщо довіра відповідає очікуванню сторін, то в розвитку взаємостосунків настає третя фаза – схожості, яка характеризується визнанням спільних цінностей, цілей та інтересів сторін взаємодії [9].

4. Авторська анкета «Особливості прийняття життєвих рішень»

Анкета була спрямована на уточнення суб'єктивного досвіду студентів щодо прийняття важливих життєвих рішень. Вона містила запитання про те, які емоції найчастіше супроводжують важливий вибір, чи впливає позитивний або негативний емоційний стан на прийняття рішень, чи схильні студенти радитися з іншими, відкладати рішення, довіряти інтуїції або здійснювати раціональний аналіз можливих наслідків.

У межах емпіричного дослідження основними показниками аналізу були (див. табл.2.1):

Таблиця 2.1

Показники емпіричного дослідження

емоційні показники:	• рівень позитивних емоцій; • рівень негативних емоцій; • переважання позитивного або негативного емоційного фону;
показники прийняття життєвих рішень	• раціональність прийняття рішень; • пильність у ситуації вибору; • схильність до уникнення рішень; • прокрастинація; • імпульсивність; • перекладання відповідальності; упевненість у власному виборі; • готовність брати відповідальність за наслідки рішення;
показники довіри	• довіра, заснована на знанні; • довіра, заснована на схожості; • довіра, заснована на розрахунку.

З метою подальшого аналізу було передбачено зіставлення показників позитивного і негативного афекту з особливостями стратегій прийняття рішень. Очікувалося, що студенти з вищим рівнем позитивних емоцій частіше демонструватимуть раціональність, активність, упевненість і готовність до відповідального вибору. Натомість студенти з вищим рівнем негативних емоцій можуть частіше виявляти уникнення, сумніви, прокрастинацію, імпульсивність або схильність перекладати відповідальність за вибір на інших.

Таким чином, організація емпіричного дослідження передбачала послідовне вивчення емоційних показників студентів та особливостей прийняття ними життєвих рішень. Обрана вибірка, психодіагностичний інструментарій і логіка дослідницьких етапів дали змогу комплексно проаналізувати вплив позитивних і негативних емоцій на життєвий вибір студентської молоді. Отримані результати стали основою для подальшого аналізу та інтерпретації, представлених у підрозділі 2.2.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У дослідженні взяли участь 56 студентів Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка віком від 18 до 22 років. Для діагностики емоційної сфери було використано шкалу позитивного і негативного афекту PANAS, а для вивчення особливостей прийняття рішень – Мельбурнський опитувальник прийняття рішень та авторську анкету «Особливості прийняття життєвих рішень студентською молоддю».

На першому етапі було проаналізовано рівень вираженості позитивних і негативних емоцій у досліджуваних (див.табл.2.2., див.рис.2.1.).

Розподіл досліджуваних за рівнем позитивних емоцій

Рівень позитивних емоцій	Кількість осіб	Вибірка
Високий рівень	18	32,1%
Середній рівень	27	48,2%
Низький рівень	11	19,7%

Як видно з таблиці 2.1, найбільша частина студентів має середній рівень позитивних емоцій – 27 осіб, що становить 48,2% вибірки. Це свідчить про те, що майже половина досліджуваних загалом здатна переживати позитивні емоційні стани, однак їхня інтенсивність не є стабільно високою. Такі студенти можуть демонструвати зацікавленість, активність, оптимізм і готовність до дії, проте ці прояви значною мірою залежать від конкретної ситуації, рівня стресу та суб'єктивної значущості життєвого вибору.

Високий рівень позитивних емоцій виявлено у 18 студентів, що становить 32,1% вибірки. Ці досліджувані частіше характеризуються активністю, енергійністю, зацікавленістю, упевненістю у власних можливостях, відкритістю до нового досвіду та більшою готовністю до прийняття життєвих рішень. Можна припустити, що позитивний емоційний фон сприяє підвищенню адаптивності у ситуації вибору, розширює спектр можливих альтернатив та полегшує прогнозування позитивних наслідків майбутніх дій.

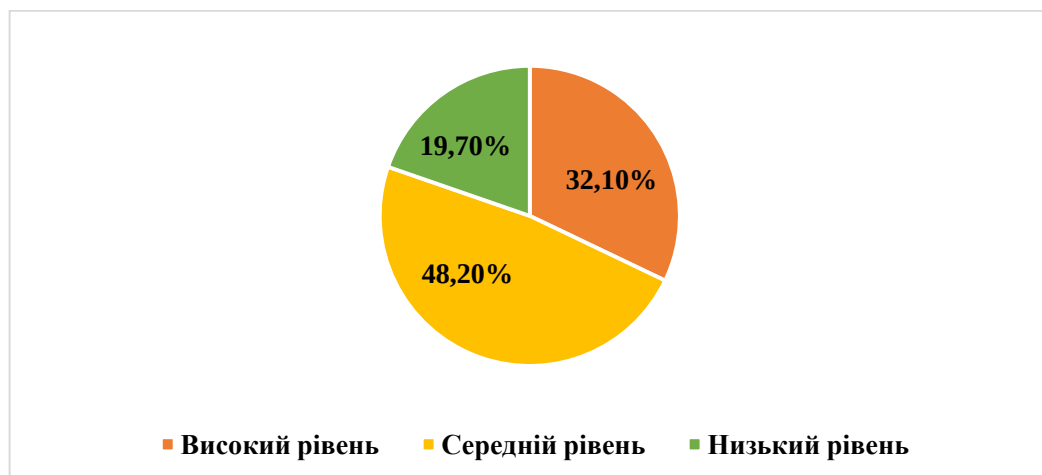


Рис. 2.1 Рівень позитивних емоцій досліджуваних

Низький рівень позитивних емоцій зафіксовано в 11 студентів, що становить 19,7%. Для цієї групи може бути характерним зниження активності, недостатня впевненість у власних силах, менша відкритість до нового досвіду та обмежена готовність до самостійного прийняття відповідальних рішень. Низький рівень позитивного афекту не обов'язково свідчить про дезадаптацію, однак може вказувати на недостатню ресурсність емоційного стану в ситуаціях життєвого вибору.

Наступним етапом було визначення рівня негативних емоцій у студентів (див.табл.2.3.,див рис.2.2).

Таблиця 2.3

Розподіл досліджуваних за рівнем негативних емоцій

Рівень негативних емоцій	Кількість осіб	Вибірка
Високий рівень	14	25,0%
Середній рівень	30	53,6%
Низький рівень	12	21,4%

За результатами дослідження встановлено, що більшість студентів має середній рівень негативних емоцій – 30 осіб, або 53,6% вибірки. Це свідчить про те, що негативні емоційні переживання, такі як тривога, напруження, невпевненість, страх помилки чи внутрішній дискомфорт, є досить типовими для студентської молоді. Водночас середній рівень негативного афекту не обов'язково має деструктивний характер. У помірному прояві негативні емоції можуть виконувати сигнальну та мобілізаційну функції, спонукаючи особистість уважніше аналізувати ситуацію, враховувати ризики та відповідальніше ставитися до наслідків власного вибору.

Високий рівень негативних емоцій виявлено у 14 студентів, що становить 25,0%. Для цієї групи можуть бути характерними підвищена тривожність, емоційна напруженість, схильність до сумнівів, страх помилитися, труднощі у прийнятті відповідальних рішень та залежність від зовнішньої підтримки. У контексті досліджуваної проблеми це може свідчити про те, що надмірна

інтенсивність негативних переживань ускладнює процес життєвого вибору, посилює невпевненість та може сприяти уникненню або відкладанню рішень.

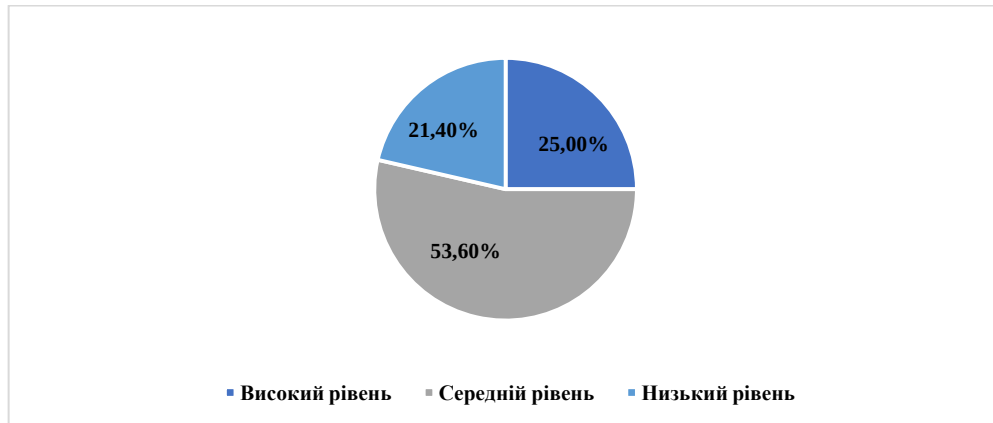


Рис. 2.2 Рівень негативних емоцій досліджуваних

Низький рівень негативних емоцій зафіксовано у 12 студентів, що становить 21,4%. Такі досліджувані рідше переживають емоційне напруження у ситуаціях вибору, можуть демонструвати більшу врівноваженість, стійкість до стресу та здатність зберігати контроль над поведінкою. Водночас надто низький рівень негативних емоцій у деяких випадках може супроводжуватися недостатнім урахуванням ризиків, якщо він поєднується з імпульсивністю або переоцінкою власних можливостей.

Для більш цілісного аналізу було порівняно переважання позитивного й негативного емоційного фону у досліджуваних (див. таб.2.4. рис.2.3)

Таблиця 2.4

Переважання емоційного фону у студентів

Тип емоційного фону	Кількість осіб	Вибірка
Переважання позитивного емоційного фону	24	42,9%
Відносно збалансований емоційний фон	19	33,9%
Переважання негативного емоційного фону	13	23,2%

Дані таблиці 2.3 свідчать, що у 24 студентів, тобто у 42,9% вибірки, переважає позитивний емоційний фон. Це означає, що майже половина

досліджуваних загалом схильна до переживання активності, інтересу, упевненості, оптимізму й емоційної включеності. Такий емоційний фон можна розглядати як ресурсний чинник прийняття життєвих рішень, оскільки він сприяє відкритості до альтернатив, більшій готовності до дії та конструктивному ставленню до майбутнього.

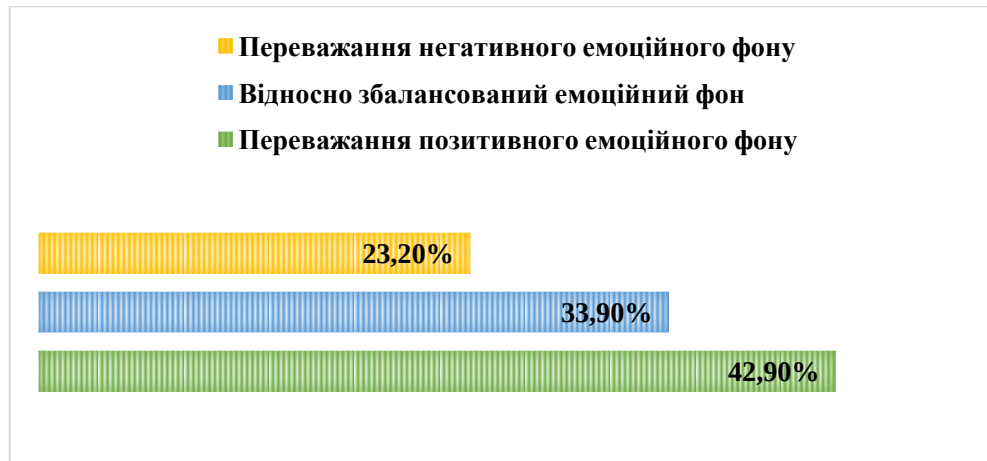


Рис. 2.3 Емоційний фон досліджуваних

Відносно збалансований емоційний фон виявлено у 19 студентів, що становить 33,9%. Це свідчить про те, що для значної частини досліджуваних характерне поєднання як позитивних, так і негативних переживань. Такий баланс може бути психологічно продуктивним, оскільки позитивні емоції підтримують активність і мотивацію, а помірні негативні емоції допомагають враховувати ризики й уникати надмірної поспішності.

Переважання негативного емоційного фону встановлено у 13 студентів, або 23,2% вибірки. Ці досліджувані можуть частіше переживати тривогу, напруження, невпевненість або страх перед наслідками вибору. Такий емоційний фон може ускладнювати процес прийняття життєвих рішень, сприяти сумнівам, прокрастинації та уникненню відповідальності.

Наступним етапом було дослідження стратегій прийняття життєвих рішень за результатами Мельбурнського опитувальника прийняття рішень (див.табл. 2.5)

Розподіл досліджуваних за домінуючими стратегіями прийняття життєвих рішень

Стратегія прийняття рішень	Кількість осіб	Відсоток
Раціональність / пильність	21	37,5%
Уникнення прийняття рішень	12	21,4%
Прокрастинація	10	17,9%
Перекладання відповідальності	8	14,3%
Імпульсивність	5	8,9%

Аналіз результатів Мельбурнського опитувальника прийняття рішень показав, що найбільш поширеною стратегією серед студентів є раціональність / пильність – її виявлено у 37,5% досліджуваних (21 особа). Ця стратегія характеризується аналізом ситуації, зважуванням альтернатив і усвідомленим вибором, що робить її найбільш конструктивною.

Серед менш адаптивних стратегій переважає уникнення прийняття рішень (21,4%), прокрастинація (17,9%) та перекладання відповідальності (14,3%). Імпульсивність як домінуюча стратегія виявлена у 8,9% студентів.

Отримані дані свідчать, що майже дві третини студентів (62,5%) у тій чи іншій мірі схильні до неконструктивних стратегій прийняття життєвих рішень, які часто пов'язані з тривогою, страхом помилки, невпевненістю та негативним емоційним фоном. знизити напруження або, навпаки, з надмірною емоційною активізацією.

Для уточнення зв'язку між емоційним фоном і стратегіями прийняття життєвих рішень було здійснено порівняльний аналіз.

Таблиця 2.6

Особливості стратегій прийняття рішень залежно від переважання емоційного фону студентів

Стратегії прийняття рішень	Позитивний емоційний фон	Негативний емоційний фон
Раціональна стратегія (аналіз	42,8%	13,8 %

альтернатив, зважування наслідків)		
Пильна / обдумана стратегія (збір інформації, ретельний аналіз)	28,6%	8,6 %
Інтуїтивно–впевнена стратегія	17,9%	–
Імпульсивна стратегія	7,1%	17,2%
Прокрастинація (відкладання рішень)	–	25,9%
Уникнення прийняття рішень	3,6%	34,5%

Як бачимо, результати засвідчили наявність суттєвих відмінностей у стратегіях прийняття життєвих рішень залежно від переважання позитивного або негативного емоційного фону у студентів.

У групі респондентів із домінуванням позитивних емоцій виявлено переважання конструктивних стратегій прийняття рішень. Зокрема: раціональна стратегія (аналіз альтернатив, зважування наслідків) у 42,8%; пильна/обдумана стратегія (ретельне збирання інформації перед вибором) у 28,6%; інтуїтивно–впевнена стратегія у 17,9%; імпульсивна стратегія у 7,1%; уникнення прийняття рішень у 3,6% досліджуваних.

Отримані дані свідчать, що позитивний емоційний фон сприяє більш структурованому, усвідомленому та відповідальному підходу до життєвого вибору. Такі студенти частіше демонструють упевненість у власних рішеннях та готовність брати відповідальність за їх наслідки.

У респондентів із домінуванням негативних емоцій спостерігається інша структура стратегій прийняття рішень: уникнення прийняття рішень у 34,5%; прокрастинація (відкладання вибору) у 25,9%; імпульсивні рішення у 17,2%; раціональна стратегія у 13,8%; пильна/обдумана стратегія у 8,6% досліджуваних.

Отримані результати свідчать, що негативний емоційний фон часто ускладнює процес прийняття рішень, підвищує рівень невпевненості, тривожності та схильність до уникнення відповідальності. У частини студентів

також фіксується імпульсивність, що може бути наслідком внутрішньої напруги та бажання швидко зняти емоційний дискомфорт.

Таким чином, порівняльний аналіз показав, що студенти з позитивним емоційним фоном частіше використовують раціональні та обдумані стратегії прийняття життєвих рішень, тоді як студенти з негативним емоційним фоном схильні до уникнення, прокрастинації та емоційно імпульсивних дій.

Це дозволяє зробити висновок про те, що емоційний фон є суттєвим психологічним чинником, який визначає не лише зміст, але й якість стратегій прийняття життєвих рішень особистістю.

Наступним кроком став аналіз результатів опитувальника міжособистісної довіри Р. Левіцкі, М. Стівенсон та Б. Банкер. Нижче подано отримані результати щодо типів довіри здобувачів до інших людей (див. табл. 2.7, рис. 2.5).

Таблиця 2.7

Типи довіри до інших людей за методикою Р. Левіцкі, М. Стівенсон та Б. Банкер

Типи довіри до інших людей	Вибірка
Довіра на основі розрахунку	13,7%
Довіра на основі знання	60,8%
Довіра на основі схожості	25,5%

Як видно з таблиці, найбільше досліджуваних (60, 8%) довіряє іншим людям на основі знання. Очевидно, що незнайомій чи малознайомій людині молодь рідко довірятиме свої думки, почуття, переконання, прагнення. Досліджуваним необхідна достатня кількість інформації про індивідуально–психологічні особливості іншої людини, її риси характеру, інтереси, особливості поведінки в різних життєвих ситуаціях, щоб бути впевненим у її вчинках стосовно самого себе, який проявляє довіру.

Тобто, отримані результати свідчать про те, що у структурі міжособистісної довіри студентів домінує довіра на основі знання (60,8%), що вказує на переважання раціонального, досвідного підходу до вибудови

соціальних взаємин. Довіра на основі схожості становить 25,5%, що відображає важливість емоційної близькості та спільності цінностей у формуванні довірчих відносин. Найменш вираженою є довіра на основі розрахунку (13,7%), що свідчить про відносно низьку орієнтацію студентів на прагматичну оцінку вигід у міжособистісних стосунках.

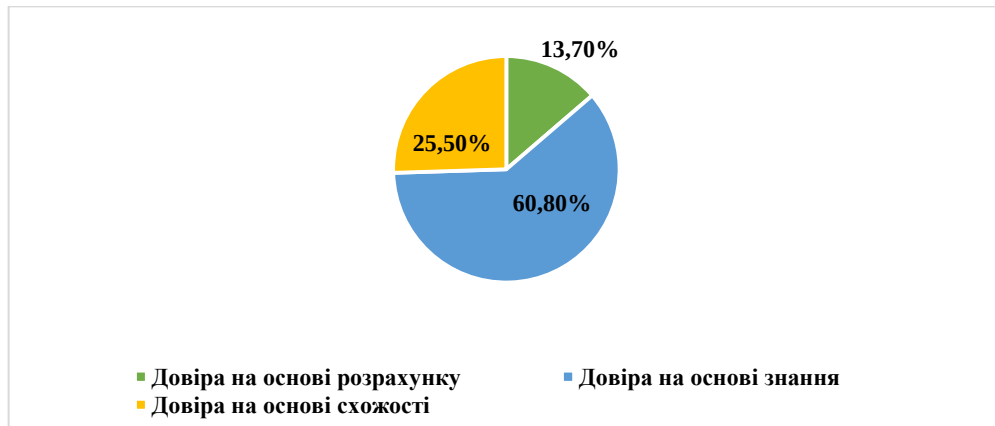


Рис. 2.5 Типи довіри досліджуваних

Порівняльний аналіз показує, що емоційний фон особистості пов'язаний як зі стратегіями прийняття життєвих рішень, так і з характером формування міжособистісної довіри, що підтверджує комплексний вплив емоційної сфери на соціальну та поведінкову регуляцію особистості.

Для глибшого аналізу було узагальнено результати авторської анкети «Особливості прийняття життєвих рішень студентською молоддю» (див. табл.2.8).

Таблиця 2.8

Результати авторської анкети щодо суб'єктивного впливу емоцій на прийняття життєвих рішень

Запитання анкети	Варіант відповіді	Кількість осіб	Вибірка
Чи часто Ви приймаєте важливі рішення під впливом емоцій?	Так	22	39,3%
	Частково	26	46,4%
	Ні	8	14,3%
Чи допомагає позитивний емоційний стан швидше приймати рішення?	Так	31	55,4%
	Частково	18	32,1%
	Ні	7	12,5%
Чи заважають тривога, страх або	Так	34	60,7%

невпевненість приймати рішення?			
	Частково	15	26,8%
	Ні	7	12,5%
Чи схильні Ви відкладати рішення у негативному емоційному стані?	Так	29	51,8%
	Частково	19	33,9%
	Ні	8	14,3%
Що важливіше під час вибору?	Логічний аналіз	25	44,6%
	Внутрішнє відчуття	17	30,4%
	Обидва чинники	14	25,0%

Результати авторської анкети засвідчили високий рівень усвідомлення студентами впливу емоцій на прийняття життєвих рішень. Так, 39,3% респондентів зазначили, що часто приймають рішення під впливом емоцій, а 46,4%, що це відбувається частково.

Позитивний емоційний стан полегшує процес вибору: 55,4% студентів вказали, що позитивні емоції допомагають їм швидше приймати рішення. Водночас 60,7% респондентів відзначили, що тривога, страх та невпевненість заважають прийняттю рішень. Майже половина опитаних (51,8%) схильна відкладати важливі рішення в негативному емоційному стані.

Щодо основи прийняття рішень, 44,6% студентів віддають перевагу логічному аналізу, 30,4% досліджуваних внутрішньому відчуттю, а 25,0% намагаються поєднувати раціональний та емоційний компоненти.

Отримані дані підтверджують, що емоційний стан суттєво впливає на характер і швидкість життєвого вибору студентської молоді, причому негативні емоції частіше ускладнюють цей процес.

Для перевірки гіпотези дослідження було проведено кореляційний аналіз (визначення коефіцієнту кореляції Пірсона) між показниками позитивного і негативного афекту та стратегіями прийняття життєвих рішень (див. табл. 2.9).

Кореляційні зв'язки між емоційними показниками та стратегіями прийняття життєвих рішень

Показники	Позитивні емоції	Негативні емоції
Раціональність / пильність	0,46**	-0,29*
Уникнення рішень	-0,34*	0,51**
Прокрастинація	-0,31*	0,48*
Перекладання відповідальності	-0,27*	0,43*
Імпульсивність	0,18**	0,36*
Упевненість у виборі	0,52*	-0,41*
Довіра на основі знання	0,46*	-0,42*
Довіра на основі схожості	-0,28*	0,41**

Примітка: наведені коефіцієнти кореляції відображають напрям і силу взаємозв'язку між показниками. Додатне значення свідчить про прямий зв'язок, від'ємне – про обернений. Коефіцієнти кореляції * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Результати кореляційного аналізу підтвердили наявність статистично значущих зв'язків між емоційними показниками та стратегіями прийняття життєвих рішень.

Позитивні емоції демонструють прямий зв'язок із конструктивними стратегіями:

- з раціональністю / пильністю ($r = 0,46$);
- з впевненістю у власному виборі ($r = 0,52$).

Водночас вони мають обернені зв'язки з дезадаптивними стратегіями: уникненням рішень ($r = -0,34$), прокрастинацією ($r = -0,31$) та перекладанням відповідальності ($r = -0,27$). Це свідчить про ресурсну роль позитивного афекту в формуванні усвідомленого, відповідального та впевненого прийняття рішень.

Негативні емоції, навпаки, пов'язані з неконструктивними стратегіями:

- сильний прямий зв'язок з уникненням рішень ($r = 0,51$);
- з прокрастинацією ($r = 0,48$);
- з перекладанням відповідальності ($r = 0,43$).

Також виявлено обернений зв'язок із впевненістю у виборі ($r = -0,41$) та помірний прямий зв'язок з імпульсивністю ($r = 0,36$).

Отримані дані вказують, що високий рівень негативного афекту сприяє уникненню відповідальності, відтермінуванню рішень, зниженню впевненості та в окремих випадках – імпульсивним діям, тоді як позитивний емоційний фон виступає важливим психологічним ресурсом адаптивного життєвого вибору.

Узагальнення результатів дослідження свідчить, що позитивні та негативні емоції по-різному впливають на стратегії прийняття життєвих рішень.

Позитивні емоції сприяють раціональності, пильності, упевненості та відповідальності у виборі, а також мають прямі кореляційні зв'язки з довірою на основі знання та схожості. Водночас вони виявляють обернений зв'язок із уникненням рішень і прокрастинацією.

Негативний емоційний фон, навпаки, позитивно корелює з імпульсивністю, уникненням прийняття рішень та довірою на основі розрахунку. Це вказує на підвищену емоційну нестабільність і прагматизацію міжособистісних відносин у стані негативного афекту.

Загальні результати дослідження подано у зведеній таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Узагальнена характеристика впливу позитивних і негативних емоцій на прийняття життєвих рішень студентами

Емоційний показник	Особливості прояву	Вплив на прийняття життєвих рішень
Високий рівень позитивних емоцій	Активність, інтерес, упевненість, оптимізм, відкритість до нового досвіду, спільні інтереси, хоббі, симпатія	Сприяє раціональності, відповідальності, готовності до вибору, ширшому баченню альтернатив, довіра на основі схожості
Середній рівень позитивних емоцій	Помірна активність, ситуативна впевненість, залежність від обставин	Забезпечує відносно стабільне прийняття рішень, але потребує підтримки за умов стресу
Низький рівень позитивних емоцій	Зниження активності, менша впевненість, обмежена ресурсність	Може ускладнювати прийняття рішень, знижувати ініціативність і готовність до відповідальності
Високий	Тривога, страх, напруження,	Пов'язаний з уникненням,

рівень негативних емоцій	сумніви, невпевненість	прокрастинацією, перекладанням відповідальності та зниженням упевненості
Середній рівень негативних емоцій	Помірне хвилювання, уважність до ризиків, внутрішня напруга	Може виконувати адаптивну функцію, допомагаючи аналізувати ризики
Низький рівень негативних емоцій	Емоційна врівноваженість, менше напруження	Сприяє стабільності вибору, однак за певних умов може супроводжуватися недооцінкою ризиків

Отримані результати свідчать про те, що емоційний стан студентів є важливим чинником життєвого самовизначення. Студенти з переважанням позитивного емоційного фону мають більше психологічних ресурсів для активного, усвідомленого й відповідального прийняття рішень. Натомість студенти з високим рівнем негативних емоцій потребують розвитку навичок емоційної саморегуляції, підвищення впевненості у собі, формування здатності до конструктивного аналізу життєвих ситуацій та подолання страху помилки.

Отже, емоції виступають не другорядним супроводом процесу вибору, а важливим психологічним чинником, який визначає характер сприйняття ситуації, оцінку альтернатив, рівень відповідальності та поведінкову стратегію особистості у процесі прийняття життєвих рішень.

Таким чином, емоційна сфера є важливим психологічним чинником життєвого самовизначення студентів. Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення програм розвитку емоційної саморегуляції та формування конструктивних стратегій прийняття рішень у студентській молоді.

2.3. Порівняльний аналіз ролі позитивних і негативних емоцій у прийнятті життєвих рішень

Результати емпіричного дослідження, представлені в підрозділі 2.2, дозволяють провести порівняльний аналіз впливу позитивних і негативних емоцій на особливості прийняття життєвих рішень студентською молоддю. Такий аналіз дає змогу не лише констатувати окремі відмінності, а й виявити системні закономірності, що підтверджують або уточнюють теоретичні положення, викладені в першому розділі.

Найбільш показовим є порівняння стратегій прийняття рішень залежно від переважання емоційного фону (див.табл. 2.6). У групі студентів з переважанням позитивного емоційного фону домінують конструктивні, адаптивні стратегії: раціональна (42,8 %) та пильна/обдумана (28,6 %). Ці студенти значно частіше демонструють упевненість у виборі, готовність аналізувати альтернативи та прогнозувати наслідки. Позитивний афект сприяє розширенню когнітивного репертуару, що узгоджується з теорією «розширення та побудови» Б. Фредріксон. Крім того, у цій групі вищий рівень інтуїтивно-впевненої стратегії (17,9 %), що свідчить про гармонійне поєднання емоційної та раціональної сфер.

Навпаки, у студентів з переважанням негативного емоційного фону переважають дезадаптивні стратегії: уникнення прийняття рішень (34,5 %), прокрастинація (25,9 %) та імпульсивність (17,2 %). Раціональна та пильна стратегії представлені значно слабше (13,8 % і 8,6 % відповідно). Це підтверджує амбівалентний характер негативних емоцій: за високої інтенсивності вони звужують поле сприйняття, підвищують рівень тривожності та сприяють уникненню відповідальності, що відповідає положенням Р. Лазаруса та Дж. Гросса про вплив надмірної емоційної активації на когнітивні процеси.

Кореляційний аналіз (див. табл. 2.9) посилює ці висновки. Позитивні емоції мають статистично значущі прямі зв'язки з раціональністю/пильністю ($r = 0,46^{**}$) та впевненістю у виборі ($r = 0,52^{*}$), а також обернені зв'язки з уникненням ($r = -0,34^{*}$) і прокрастинацією ($r = -0,31^{*}$). Негативні емоції, навпаки, позитивно корелюють з уникненням ($r = 0,51^{**}$), прокрастинацією ($r =$

0,48*) та перекладанням відповідальності ($r = 0,43^*$). Особливо показовим є обернений зв'язок негативного афекту з упевненістю ($r = -0,41^*$).

Результати емпіричного дослідження, представлені в підрозділі 2.2, дозволяють провести ґрунтовний порівняльний аналіз впливу позитивних і негативних емоцій на особливості прийняття життєвих рішень студентською молоддю. Додатково розглянуто вплив віку на емоційну сферу в межах досліджуваної вибірки.

Найбільш показовим є порівняння домінуючих стратегій прийняття рішень залежно від переважання емоційного фону (табл. 2.6). У групі студентів із переважанням позитивного емоційного фону чітко домінують конструктивні адаптивні стратегії: раціональна (42,8 %) та пильна/обдумана (28,6 %). Крім того, суттєво вищий показник інтуїтивно-впевненої стратегії (17,9 %). Такі результати підтверджують теорію «розширення та побудови» Б. Фредріксон.

Навпаки, у студентів із переважанням негативного емоційного фону переважають дезадаптивні стратегії: уникнення (34,5 %), прокрастинація (25,9 %) та імпульсивність (17,2 %).

Хоча вибірка дослідження є відносно однорідною за віком (18–22 роки), проведено додатковий порівняльний аналіз емоційних показників у підгрупах: молодші студенти (18–19 років) та старші (20–22 роки).

Результати показали, що студенти старшої підгрупи (20–22 роки) дещо частіше демонструють вищий рівень позитивного афекту (середній бал за PANAS — 35,2 проти 32,8 у молодших) та нижчий рівень негативного афекту. Вони також частіше обирають раціональну та пильну стратегії прийняття рішень. Це може пояснюватися накопиченням життєвого досвіду, кращою сформованою емоційною регуляцією та наближенням до етапу професійного самовизначення. Молодші студенти (18–19 років) частіше переживають підвищену тривожність і схильність до уникнення рішень, що відповідає віковим особливостям ранньої юності — періоду активного пошуку ідентичності та підвищеної емоційної лабільності (за Т. Титаренко, С. Максименко).

Таким чином, навіть у вузькому віковому діапазоні 18–22 роки спостерігається тенденція до поступового зростання емоційної стабільності та конструктивності стратегій прийняття рішень із збільшенням віку. Цей факт узгоджується з віковою психологією, згідно з якою період ранньої юності характеризується поступовим переходом від емоційно-імпульсивного до більш інтегрованого емоційно-раціонального регулювання поведінки.

Кореляційний аналіз (табл. 2.9) підтверджує статистично значущі зв'язки між емоційними показниками та стратегіями поведінки. Позитивні емоції мають прямий помірний зв'язок із раціональністю/пильністю ($r = 0,46$) та сильний прямий зв'язок із впевненістю ($r = 0,52$). Негативні емоції позитивно корелюють з уникненням ($r = 0,51$), прокрастинацією ($r = 0,48$) та перекладанням відповідальності ($r = 0,43$).

Важливим аспектом порівняльного аналізу став віковий фактор. Попри вузький діапазон (18–22 роки), студенти старшої підгрупи (20–22 роки) демонструють вищу емоційну стабільність та частіше обирають раціональні стратегії (середній бал PANAS — 35,2 проти 32,8 у молодших). Це свідчить про поступовий перехід від емоційно-імпульсивного до інтегрованого емоційно-раціонального регулювання у міру накопичення досвіду.

Крім того, виявлено специфічний зв'язок між емоціями та міжособистісною довірою. Студенти з позитивним фоном частіше довіряють на основі схожості та знання ($r = 0,46$), що робить їхній вибір соціально інтегрованим. Натомість негативний афект корелює з «розрахунковою» довірою, що вказує на прагматизацію стосунків та захисну позицію особистості. Це підтверджує амбівалентну природу негативних емоцій: вони можуть підвищувати пильність, але за надмірної інтенсивності руйнують впевненість у виборі ($r = -0,41$).

Особливий інтерес становить взаємозв'язок емоційного фону з міжособистісною довірою. Студенти з позитивним фоном частіше демонструють довіру на основі знання та схожості, тоді як негативний фон пов'язаний із більшим акцентом на розрахункову довіру.

Дані авторської анкети (табл. 2.8) доповнюють кількісні результати. Більшість студентів (85,7 %) визнають вплив емоцій на процес прийняття рішень. При цьому 55,4 % зазначають, що позитивний стан полегшує вибір, а 60,7 % вказують, що тривога, страх і невпевненість суттєво заважають. Молодші студенти частіше повідомляли про схильність відкладати рішення в негативному стані.

Порівняльний аналіз дозволяє зробити висновок, що позитивні емоції переважно виконують ресурсну функцію, а негативні емоції демонструють амбівалентний характер. Вік є важливим контекстуальним чинником: навіть у межах студентського віку спостерігається позитивна динаміка емоційної регуляції з дорослішанням, що посилює адаптивність прийняття життєвих рішень.

Отримані результати емпірично підтверджують теоретичні положення А. Дамазіо, Д. Канемана та Дж. Гросса. Водночас виявлено, що навіть за середнього рівня негативного афекту студенти потребують розвитку навичок емоційної саморегуляції, що обґрунтовує необхідність розробки відповідної психологічної програми.

Таким чином, порівняльний аналіз, здійснений у даному підрозділі, підтверджує гіпотезу дослідження та свідчить про суттєвий диференційований вплив позитивних і негативних емоцій на стратегії та ефективність прийняття життєвих рішень студентською молоддю, з урахуванням вікових особливостей.

Особливий інтерес становить взаємозв'язок емоційного фону з міжособистісною довірою (методика Р. Левіцкі та ін.). Студенти з позитивним емоційним фоном частіше демонструють довіру на основі знання та схожості, що сприяє зверненню по соціальну підтримку в процесі прийняття рішень. Натомість негативний фон пов'язаний із більшим акцентом на розрахункову довіру, що свідчить про підвищену обережність і захисну позицію. Ці дані розширюють розуміння емоцій як чинника не лише індивідуального, а й соціального регулювання життєвого вибору.

Дані авторської анкети (табл. 2.8) доповнюють кількісні результати. Більшість студентів (85,7 %) визнають вплив емоцій на процес прийняття

рішень. При цьому 55,4 % зазначають, що позитивний стан полегшує вибір, а 60,7 % вказують, що тривога, страх і невпевненість суттєво заважають. Майже половина респондентів (51,8 %) схильна відкладати рішення в негативному емоційному стані.

Порівняльний аналіз дозволяє зробити висновок, що позитивні емоції переважно виконують ресурсну функцію, сприяючи раціональності, впевненості та адаптивності вибору. Негативні емоції демонструють амбівалентний характер: за помірного рівня вони можуть підвищувати уважність до ризиків, проте їх домінування призводить до дезорганізації процесу прийняття рішень. Отримані результати емпірично підтверджують теоретичні положення А. Дамазіо про необхідність емоційного маркування альтернатив та Д. Канемана про вплив афективних евристик на вибір.

Водночас слід зазначити, що не всі студенти з негативним емоційним фоном демонструють виключно дезадаптивні стратегії. Це вказує на важливу роль емоційної регуляції як медіатора між емоційним станом і якістю рішень, що обґрунтовує необхідність розробки відповідної психологічної програми

Таким чином, порівняльний аналіз, здійснений у даному підрозділі, підтверджує гіпотезу дослідження та свідчить про суттєвий диференційований вплив позитивних і негативних емоцій на стратегії та ефективність прийняття життєвих рішень студентською молоддю.

2.4. Програма психологічної підтримки та розвитку емоційної саморегуляції особистості

Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження засвідчили, що емоційна сфера особистості є важливим чинником прийняття життєвих рішень. Позитивні емоції здебільшого сприяють більшій упевненості, активності, відкритості до альтернатив, раціональності та готовності брати відповідальність за власний вибір. Натомість негативні емоції, особливо за умов їх високої інтенсивності, можуть ускладнювати процес прийняття рішень,

посилювати тривожність, сумніви, уникнення, прокрастинацію, імпульсивність або схильність перекладати відповідальність на інших.

У зв'язку з цим важливого значення набуває розроблення програми психологічної підтримки, спрямованої на розвиток емоційної саморегуляції студентської молоді та формування більш усвідомлених стратегій прийняття життєвих рішень. Така програма має не лише знижувати негативний вплив тривоги, страху чи невпевненості, а й допомагати особистості використовувати емоції як джерело самопізнання, внутрішньої інформації та психологічного ресурсу.

Психологічна підтримка в контексті досліджуваної проблеми розглядається як система цілеспрямованих психологічних впливів, спрямованих на підвищення здатності особистості усвідомлювати власні емоційні стани, регулювати їх інтенсивність, аналізувати життєві ситуації, приймати відповідальні рішення та зберігати психологічну стійкість в умовах невизначеності. Основний акцент у програмі зроблено не на пригніченні негативних емоцій, а на їх усвідомленні, прийнятті, переосмисленні та конструктивному використанні у процесі життєвого вибору.

Запропонована програма може бути використана у роботі практичного психолога закладу вищої освіти, куратора академічної групи, викладача психологічних дисциплін, фахівця студентської служби підтримки або консультанта, який працює зі студентською молоддю. Програма орієнтована на студентів, які переживають труднощі у прийнятті важливих життєвих рішень, демонструють підвищену тривожність, невпевненість, схильність до відкладання вибору або надмірну залежність від думки інших людей.

Мета програми – розвиток емоційної саморегуляції студентів та формування конструктивних стратегій прийняття життєвих рішень з урахуванням емоційного чинника.

Завдання програми:

1. Сформулювати в учасників уявлення про роль позитивних і негативних емоцій у процесі прийняття життєвих рішень.

2. Розвинути здатність розпізнавати, називати й аналізувати власні емоційні стани.

3. Навчити студентів відрізняти короткочасний емоційний імпульс від усвідомленої життєвої потреби.

4. Сприяти зниженню рівня тривожності, напруження та страху помилки у ситуаціях вибору.

5. Розвинути навички емоційної саморегуляції, самопідтримки та когнітивної переоцінки складних життєвих ситуацій.

6. Сформувати вміння аналізувати альтернативи, прогнозувати наслідки рішень і брати відповідальність за власний вибір.

7. Підвищити рівень упевненості студентів у здатності приймати важливі життєві рішення.

8. Сприяти розвитку рефлексивності, особистісної зрілості та психологічної стійкості.

Цільова група програми – студенти закладів вищої освіти віком 18-22 роки. Оптимальна кількість учасників групи– 10-15 осіб, що забезпечує можливість активної участі кожного студента, створення довірливої атмосфери та проведення групового обговорення.

Тривалість програми – 8 занять, кожне тривалістю 60-90 хвилин. Заняття можуть проводитися один раз на тиждень у форматі тренінгової групи. За потреби окремі елементи програми можуть бути використані в індивідуальному психологічному консультуванні.

Форма роботи – групова психологічна програма з елементами тренінгу, психоедукації, самодіагностики, рефлексивних вправ, дискусій, рольових ситуацій, технік емоційної саморегуляції та аналізу життєвих кейсів.

Після проходження програми учасники мають краще усвідомлювати роль емоцій у процесі прийняття життєвих рішень, уміти розпізнавати власні емоційні стани, знижувати інтенсивність негативних переживань, застосовувати техніки саморегуляції, аналізувати альтернативи вибору, прогнозувати наслідки рішень і більш упевнено брати відповідальність за

власні дії. Очікується також зниження схильності до уникнення, прокрастинації та перекладання відповідальності в ситуаціях життєвого вибору.

Таблиця 3.1

Програма психологічної підтримки та розвитку емоційної саморегуляції особистості

№ заняття	Тема заняття	Мета	Основний зміст роботи
1	<i>Емоції та життєві рішення: як вони пов'язані</i>	Ознайомити учасників із роллю емоцій у процесі прийняття рішень	Знайомство, правила групи, очікування учасників, мінілекція про позитивні й негативні емоції, вправа «Моє останнє важливе рішення», групове обговорення
2	<i>Усвідомлення власних емоцій</i>	Розвинути здатність розпізнавати й називати емоційні стани	Вправа «Емоційний словник», робота з переліком емоцій, визначення тілесних проявів емоцій, рефлексія «Що я відчуваю, коли потрібно обирати?»
3	<i>Негативні емоції у ситуації вибору</i>	Навчити розуміти сигнальну функцію тривоги, страху й невпевненості	Аналіз типових реакцій на складний вибір, техніка «Що мені хоче сказати тривога?», вправа «Страх помилки», обговорення способів подолання уникнення
4	<i>Позитивні емоції як ресурс прийняття рішень</i>	Показати значення позитивних емоцій для активності, упевненості й відкритості до альтернатив	Вправа «Мої ресурси», техніка «Досвід успішного рішення», робота з позитивними спогадами, формування особистого списку ресурсів
5	<i>Емоційна саморегуляція у складних ситуаціях</i>	Навчити практичних способів зниження емоційної напруги	Дихальні техніки, техніка «пауза перед рішенням», заземлення, тілесне розслаблення, вправа «Стоп–подих–аналіз–дія»
6	<i>Раціональний аналіз і емоційна інтуїція</i>	Сформувати вміння поєднувати логічний аналіз із усвідомленням емоцій	Техніка «плюси–мінуси–наслідки», вправа «Моє рішення: розум і почуття», аналіз альтернатив, визначення коротко– і довгострокових наслідків
7	<i>Відповідальність за вибір і подолання прокрастинації</i>	Зменшити схильність до відкладання рішень і перекладання відповідальності	Техніка «коло контролю», вправа «Що залежить від мене?», аналіз прокрастинації як способу уникнення тривоги, план першого кроку
8	<i>Мій алгоритм прийняття життєвих рішень</i>	Узагальнити отриманий досвід і сформувати індивідуальну стратегію прийняття рішень	Розроблення особистого алгоритму вибору, вправа «Рішення, яке я готовий/готова прийняти», підсумкова рефлексія, зворотний зв'язок

Програма може бути реалізована як окремий цикл занять у межах діяльності психологічної служби університету або як складова тренінгів особистісного розвитку, адаптаційних програм для студентів, занять із психології емоцій, психології особистості чи психологічного консультування.

Таким чином, запропонована програма психологічної підтримки та розвитку емоційної саморегуляції спрямована на формування у студентів здатності усвідомлено працювати з власними емоціями, знижувати деструктивний вплив негативних переживань, активізувати позитивні емоційні ресурси та приймати більш зрілі, відповідальні й адаптивні життєві рішення.

Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження підтвердили, що емоційна сфера особистості є значущим психологічним чинником, який суттєво впливає на процес прийняття життєвих рішень студентською молоддю. Позитивні емоції сприяють конструктивному перебігу вибору, підвищують упевненість, активність та відкритість до альтернатив, тоді як інтенсивні негативні емоції часто призводять до дезадаптивних стратегій: посилення тривожності, уникнення, прокрастинації, імпульсивності чи перекладання відповідальності.

Отримані дані актуалізували необхідність створення спеціалізованої програми психологічної підтримки, спрямованої на розвиток емоційної саморегуляції та формування усвідомлених стратегій прийняття життєвих рішень у студентів.

Запропонована програма психологічної підтримки та розвитку емоційної саморегуляції особистості є цілісною системою психологічних впливів, яка не ставить за мету пригнічення негативних емоцій, а орієнтована на їх усвідомлення, прийняття та конструктивне використання як важливого внутрішнього ресурсу. Програма поєднує елементи психоедукації, тренінгу емоційної компетентності, рефлексії та формування практичних навичок саморегуляції.

Мета програми – розвиток емоційної саморегуляції студентів та формування адаптивних стратегій прийняття життєвих рішень з урахуванням

емоційного чинника реалізується через систему конкретних завдань, що охоплюють когнітивний, емоційний та поведінковий рівні.

Таким чином, розроблена програма має важливе теоретичне і практичне значення. Вона розширює наукові уявлення про роль емоцій у процесі прийняття рішень та пропонує конкретний інструмент психологічної допомоги студентській молоді, який може бути ефективно впроваджений у діяльність психологічних служб закладів вищої освіти.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження ролі позитивних і негативних емоцій у процесі прийняття життєвих рішень студентською молоддю.

1. Теоретичний аналіз показав, що емоції є не другорядним супроводом, а активним компонентом психічної регуляції. Вони виконують оцінну, мотиваційну, адаптивну та смислоутворювальну функції. Сучасні концепції (Д. Канеман, А. Дамазіо, Б. Фредріксон) доводять тісний взаємозв'язок емоційних і раціональних процесів у прийнятті важливих рішень.

2. Позитивні емоції розширюють когнітивні можливості, сприяють гнучкості мислення, креативності та впевненості у виборі. Негативні емоції мають амбівалентний вплив: за помірної інтенсивності вони виконують захисну функцію, проте за високого рівня провокують уникнення, прокрастинацію, імпульсивність та зниження впевненості.

3. Емпіричне дослідження, проведене на вибірці 56 студентів Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (вік 18–22 роки), виявило, що 42,9% респондентів мають переважання позитивного емоційного фону, 23,2% досліджуваного негативного. Середній рівень як позитивного, так і негативного афекту є найбільш характерним для студентської молоді.

4. Найпоширенішою стратегією прийняття рішень є раціональність/пильність (37,5%). Студенти з позитивним емоційним фоном частіше обирають конструктивні стратегії, тоді як негативний фон пов'язаний із уникненням рішень, прокрастинацією та перекладанням відповідальності.

5. Проведено порівняльний аналіз ролі позитивних і негативних емоцій у прийнятті життєвих рішень, який безпосередньо підтверджує досягнення мети дослідження. Зокрема, встановлено чіткі відмінності у стратегіях прийняття рішень залежно від емоційного фону: студенти з переважанням позитивних емоцій значно частіше застосовують конструктивні стратегії (раціональну — 42,8%, пильну — 28,6%), демонструють вищу

впевненість і готовність брати відповідальність. Натомість переважання негативних емоцій пов'язане з домінуванням дезадаптивних стратегій (уникнення — 34,5%, прокрастинація — 25,9%, імпульсивність — 17,2%).

6. Кореляційний аналіз, узагальнений у підрозділі 2.3, підтвердив статистично значущі зв'язки: позитивні емоції позитивно корелюють із раціональністю, пильністю та впевненістю у виборі, а негативні — з уникненням, прокрастинацією та перекладанням відповідальності. Також виявлено взаємозв'язок емоційного фону з типами міжособистісної довіри. Отримані результати емпірично доводять характер взаємозв'язку між емоційним станом і стратегіями прийняття рішень, що повністю відповідає поставленій меті.

7. На основі теоретичних та емпіричних даних розроблено тренінгову програму розвитку емоційної саморегуляції студентів, спрямовану на підвищення емоційної усвідомленості, зниження тривожності, подолання уникнення та формування конструктивних стратегій прийняття життєвих рішень. Програма має практичну цінність для психологічного супроводу студентської молоді

Таким чином, результати роботи підтверджують, що емоційний стан є важливим чинником, який суттєво впливає на якість і ефективність прийняття життєвих рішень особистістю. Оптимальна емоційна регуляція виступає необхідною передумовою успішного життєвого самовизначення сучасної молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варій М. Й. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2007.
2. Гоч Р. Чинники довіри: концептуалізація та гіпотеза. Соціологія: теорія, методи, маркетинг. 2013. № 3. С. 45-72.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2019. 512 с.
4. Джонсон Д. Встановлення та збереження довіри. Практична психологія та соціальна робота. 2003. № 6. С. 22-29.
5. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза. Москва : Флінта, 2006. 342 с.
6. Життєва компетентність особистості: науково-методичний посібник / ред. Л. В. Сохань, І. Г. Єрмакова, Г. М. Несен. Київ : Богдан, 2003. 520 с.
7. Зайцев С. В. Особливості визначення рівня довіри особистості. Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. Серія Соціологія. Психологія. Педагогіка / відп. ред. В. Б. Євтух. Київ, 2007. Вип. 27-28. С. 117-120.
8. Канеман Д. Мислення швидке й повільне / пер. з англ. М. Яковлєва. Київ : Наш Формат, 2017. 480 с.
9. Климанська М. Б., Галецька І. І. Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS. Психологічний часопис. 2020. № 4 (36). С. 119–132.
10. Корнілова Т.В. Мельбурнський питальний прийняття рішень. Психологічне дослідження. 2013. № 6(31)
11. Костюк Г. С. Навчально–виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Радянська школа, 1989.
12. Кравченко В. Ю. Особливості дослідження довіри у соціально-психологічному дискурсі. Психологія і суспільство. 2012. № 2. С. 52-59.

13. Кухта М. П. Життєві перспективи: поняття, структура, функції та види. Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики. 2016. Вип. 69-70. С. 57-66.
14. Левенець А. Є Психологічні особливості становлення життєвої перспективи в юнацькому віці: автореф. дис. ... канд.. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2006. 23с.
15. Левенець А. Є Психологічні особливості становлення життєвої перспективи в юнацькому віці: автореф. дис. ... канд.. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2006. 23с.
16. Левицька М. І. Міжособистісна довіра: теоретичний аспект. Актуальні проблеми дошкільної освіти: теорія та практика : матеріали ІІ Всеукраїнської конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених (4 листопада 2022 р.). Одеса : Лерадрук, 2022. Вип. 2. С. 189–194.
17. Лисенкова І. П. Когнітивний підхід у дослідженні емоційної сфери. *Психологія та особистість*. 2018. № 2 (14). С. 59–69. DOI: 10.33989/2226-4078.2018.2.163839
18. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Вид-во ТОВ «КММ», 2006.
19. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2008.
20. Олексюк В. Р. Особливості усвідомлення молодшими школярами власного життєвого шляху : дис. канд. псих. наук : 19.00.07 / ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» ; наук. кер. Кононко О. Л. Івано-Франківськ, 2009. 234 с.
21. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник для студ. вищ. навч. закл. Київ : Кондор, 2011. 469 с.
22. Павелків Р. В. Загальна психологія. Київ : Кондор, 2009.
23. Паламарчук Л. М. Психологічний час особистості: спроба теоретичного аналізу. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2008. Вип. 11. С. 165-174

24. Підручна І. Б. Психологічний аналіз категорії життєвої перспективи особистості. Психологічні перспективи. 2010. Вип.18. С.204-2012.
25. Посацький О. Психологічні особливості ставлення сучасної молоді до власного майбутнього у контексті життєвої самореалізації. Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації : український науковий журнал / Ун-т «Україна», Всеукр. асоц. політ. наук. Київ, 2011. № 3. С. 349-352.
26. Професія. Кар'єра. Успіх: методич. Посібник / за заг. ред. Т. П. Цюман. Київ : Основа-Принт, 2010. 132с.
27. Савельєва Н. Довіра та вимогливість – ключ до успіху. Охорона праці. 2006. № 8. С. 14-18
28. Савчин М. В. , Василенко Л. П. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2011. 368 с.
29. Савчин М. В. Загальна психологія. Київ : Академвидав, 2011.
30. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
31. Сердюк Л. З. Психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників. Освіта регіону. №1, 2011. Київ. Університет «Україна». С. 277-280.
32. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
33. Слободянюк І. А. Тренінг партнерського спілкування. Київ : Навчально-метод. центр «Консорціум із удосконалення менеджмент-освіти в Україні», 2010. 48 с.
34. Сметаняк В. І. Психологічні особливості ціннісного самовизначення старшокласників. дис. канд.. псих. наук : 19. 00. 07 / «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника ; наук. кер. Карпенко З. С. Івано-Франківськ, 2003. 166 с.
35. Становлення культури життєвого самовизначення сучасної молоді : психологічна теорія і практика : монографія / за ред. Г. К. Радчук. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2016. 480 с.

36. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003.
37. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ : Марич, 2009. 232 с. (Серія «Психологічний інструментарій»).
38. Тодорів Л. Д. Психологічні умови формування життєвих перспектив у ранній юності (когнітивний аспект) : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія». Київ, 2000. 19 с
39. James W. What is an Emotion? Mind. 1884. Vol. 9. P. 188–205.
40. Cannon W. B. The James–Lange Theory of Emotions: A Critical Examination and an Alternative Theory. The American Journal of Psychology. 1927. Vol. 39. P. 106–124.
41. Schachter S., Singer J. E. Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State. Psychological Review. 1962. Vol. 69. P. 379–399.
42. Lazarus R. S. Emotion and Adaptation. New York : Oxford University Press, 1991.
43. Lazarus R. S. Stress and Emotion: A New Synthesis. New York : Springer, 1999.
44. Izard C. E. Human Emotions. New York : Plenum Press, 1977.
45. Ekman P. Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life. New York : Times Books, 2003.
46. Plutchik R. Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis. New York : Harper & Row, 1980.
47. Frijda N. H. The Emotions. Cambridge : Cambridge University Press, 1986.
48. Tomkins S. S. Affect, Imagery, Consciousness. New York : Springer, 1962–1992.
49. Fredrickson B. L. The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden–and–Build Theory of Positive Emotions. American Psychologist. 2001. Vol. 56, № 3. P. 218–226.
50. Fredrickson B. L. Positivity. New York : Crown Publishers, 2009.

51. Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L. Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. 1999. Vol. 125, № 2. P. 276–302.
52. Watson D., Clark L. A., Tellegen A. Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. Vol. 54, № 6. P. 1063–1070.
53. Simon H. A. A Behavioral Model of Rational Choice. *The Quarterly Journal of Economics*. 1955. Vol. 69, № 1. P. 99–118.
54. Simon H. A. *Models of Man: Social and Rational*. New York : Wiley, 1957.
55. Kahneman D., Tversky A. Prospect Theory: An Analysis of Decision under Risk. *Econometrica*. 1979. Vol. 47, № 2. P. 263–291.
56. Tversky A., Kahneman D. Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases. *Science*. 1974. Vol. 185, № 4157. P. 1124–1131.
57. Slovic P., Finucane M. L., Peters E., MacGregor D. G. The Affect Heuristic. *European Journal of Operational Research*. 2007. Vol. 177, № 3. P. 1333–1352.
58. Janis I. L., Mann L. *Decision Making: A Psychological Analysis of Conflict, Choice, and Commitment*. New York : Free Press, 1977.
59. Schwartz B. *The Paradox of Choice: Why More Is Less*. New York : Harper Perennial, 2004.
60. Hastie R., Dawes R. M. *Rational Choice in an Uncertain World: The Psychology of Judgment and Decision Making*. Thousand Oaks : SAGE Publications, 2009.
61. Damasio A. R. *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. New York : Putnam, 1994.
62. Damasio A. R. *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. New York : Harcourt, 1999.
63. Bechara A., Damasio H., Damasio A. R. Emotion, Decision Making and the Orbitofrontal Cortex. *Cerebral Cortex*. 2000. Vol. 10, № 3. P. 295–307.
64. Gross J. J. The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*. 1998. Vol. 2, № 3. P. 271–299.

65. Mayer J. D., Salovey P. What is Emotional Intelligence? In: Salovey P., Sluyter D. J. eds. Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications. New York : Basic Books, 1997. P. 3–31.
66. Salovey P., Mayer J. D. Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality. 1990. Vol. 9, № 3. P. 185–211.
67. Goleman D. Emotional Intelligence. New York : Bantam Books, 1995.
68. Bar-On R. The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual. Toronto : Multi-Health Systems, 1997.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика міжособистісної довіри Р. Левіцкі, М. Стівенсон та Б. Банкер

Інструкція: «Вашій увазі пропонується методика міжособистісної довіри. Просимо Вас оцінити своє ставлення до людини, якій ви довіряєте більше за все. Оцініть, будь ласка, своє ставлення за 5-ти бальною шкалою, в якій:

- 1 бал – абсолютно не відповідає моєму ставленню до людини;
- 2 бали – скоріше не відповідає моєму ставленню до людини;
- 3 бали – важко відповісти;
- 4 бали – скоріше відповідає моєму ставленню до людини;
- 5 бал – повністю відповідає моєму ставленню до людини».

№ п/п	Твердження	Людина, якій я довіряю найбільше	Людина, яка не виправдала довіри
1.	Поведінка цієї людини відповідає моїм очікуванням.		
2.	Вона прагне створити собі репутацію людини, яка виконує свої обіцянки і обов'язки.		
3.	Ця людина розуміє, що виправдати довіру вигідніше, чим втратити її.		
4.	Ця людина робить те, що обіцяє.		
5.	Я «наслуханий» від інших людей про її репутацію.		
6.	У мене достатньо досвіду спілкування з цією людиною.		
7.	Мені здається, що я добре знаю її.		
8.	Мені здається, що я досить точно можу передбачити її поведінку.		
9.	Мабуть, я завжди зміг би передбачити її реакцію.		
10.	У нас із нею спільні інтереси.		
11.	У нас одні й ті ж самі життєві цінності.		
12.	Мої та її задачі співпадають.		
13.	Ця людина і я переслідуюмо одні й ті ж цілі.		
14.	Я знаю, що вона вчинить так само, як би я поступив на її місці.		
15.	Ми з нею відстоюємо однакові принципи.		

Додаток Б
Кореляційна матриця взаємозв'язків між емоційним фоном, стратегіями прийняття рішень та типами довіри (коефіцієнт кореляції Пірсона)

Показники	Позитивний емоційний фон	Негативний емоційний фон	Раціональна стратегія	Пильна стратегія	Імпульсивна стратегія	Уникнення / прокрастинація	Довіра на основі знання	Довіра на основі схожості	Довіра на основі розрахунку
Позитивний емоційний фон	1.00	-0.62**	0.58**	0.49*	-0.31*	-0.55**	0.46**	0.39*	-0.28*
Негативний емоційний фон	-0.62**	1.00	-0.51**	-0.44*	0.36*	0.61**	-0.42**	-0.33*	0.41**
Раціональна стратегія	0.58**	-0.51**	1.00	0.52*	-0.40*	-0.57**	0.48**	0.34*	-0.30*
Пильна стратегія	0.49**	-0.44**	0.52**	1.00	-0.28*	-0.46**	0.41**	0.29*	-0.25
Імпульсивна стратегія	-0.31*	0.36*	-0.40*	-0.28*	1.00	0.33*	-0.22	-0.18	0.27*
Уникнення / прокрастинація	-0.55**	0.61**	-0.57**	-0.46*	0.33*	1.00	-0.49**	-0.35*	0.38*
Довіра на основі знання	0.46**	-0.42**	0.48**	0.41*	-0.22	-0.49**	1.00	0.44*	-0.31*
Довіра на основі схожості	0.39*	-0.33*	0.34*	0.29*	-0.18	-0.35*	0.44**	1.00	-0.27*
Довіра на основі розрахунку	-0.28*	0.41**	-0.30*	-0.25	0.27*	0.38*	-0.31*	-0.27*	1.00

Додаток В

Заняття 1. Емоції та життєві рішення: як вони пов'язані. Мета першого заняття полягає у створенні безпечної психологічної атмосфери в групі, ознайомленні учасників із метою програми та формуванні первинного розуміння ролі емоцій у прийнятті життєвих рішень. На початку заняття доцільно провести вправу на знайомство, під час якої кожен учасник називає своє ім'я та одну емоцію, з якою він асоціює важливий життєвий вибір. Це дозволяє одразу актуалізувати тему програми та залучити студентів до рефлексії.

Після цього ведучий разом з учасниками формулює правила групової роботи: добровільність активності, конфіденційність, повага до думки іншого, безоцінне ставлення, право не відповідати на запитання, дотримання часових меж. Важливо підкреслити, що програма не передбачає оцінювання правильності чи неправильності життєвих рішень, а спрямована на розвиток усвідомленості та емоційної саморегуляції.

Основна частина заняття передбачає мінілекцію «Емоції як внутрішні сигнали у процесі вибору». У ній розкривається думка про те, що емоції не є перешкодою для прийняття рішень, а виконують важливу інформаційну функцію. Позитивні емоції можуть сигналізувати про ресурсність, зацікавленість, бажання діяти, тоді як негативні – про ризики, потребу в обережності, незавершеність ситуації або внутрішній конфлікт.

Практична вправа «Моє останнє важливе рішення» передбачає, що кожен учасник пригадує ситуацію, коли йому довелося приймати важливе рішення, і коротко відповідає письмово на запитання: «Які емоції я тоді відчував/відчувала?», «Що допомагало мені прийняти рішення?», «Що заважало?», «Чи задоволений/задоволена я наслідками цього вибору?». Після індивідуальної роботи проводиться добровільне групове обговорення.

Підсумком заняття є усвідомлення учасниками того, що емоції є природною складовою життєвого вибору, а не ознакою слабкості чи нерациональності.

Заняття 2. Усвідомлення власних емоцій. Метою другого заняття є розвиток здатності студентів розпізнавати, називати та аналізувати власні емоційні стани. Недостатнє усвідомлення емоцій часто призводить до того, що особистість приймає рішення під впливом неусвідомленого напруження, страху, образи, провини або надмірного ентузіазму. Тому важливо навчити учасників помічати власні переживання ще до того, як вони починають безпосередньо визначати поведінку.

На початку заняття можна використати вправу «Емоційний словник». Учасникам пропонується записати якомога більше емоцій, які можуть виникати у ситуації важливого вибору. Після цього емоції групуються на позитивні, негативні та амбівалентні. Важливо звернути увагу на те, що деякі емоції можуть мати змішаний характер, наприклад хвилювання перед новим досвідом може поєднувати страх і цікавість.

Наступною є вправа «Емоція в тілі». Студенти обирають одну емоцію, яку часто переживають під час прийняття рішень, і визначають, як вона проявляється на тілесному рівні: напруження в плечах, прискорене серцебиття, важкість у грудях, скутість, тремтіння, втома тощо. Така робота допомагає краще розуміти зв'язок між емоціями, тілесними реакціями та поведінкою.

У ході заняття доцільно запропонувати учасникам техніку «Назвати–прийняти–обрати дію». Її сутність полягає в тому, що перед прийняттям важливого рішення людина має зробити коротку паузу, назвати емоцію, яку переживає, визнати її наявність і лише після цього переходити до аналізу можливих дій. Наприклад: «Я відчуваю тривогу. Це нормально, бо рішення важливе. Я можу не поспішати й розглянути кілька варіантів».

Підсумком заняття є формування навички емоційного самоусвідомлення як першого кроку до ефективної саморегуляції.

Заняття 3. Негативні емоції у ситуації вибору. Третє заняття спрямоване на переосмислення ролі негативних емоцій у процесі прийняття життєвих рішень. Його метою є допомогти студентам зрозуміти, що страх, тривога, сумніви чи невпевненість не завжди є деструктивними. Вони можуть виконувати сигнальну функцію, вказуючи на важливість ситуації, наявність ризиків або потребу в додатковому аналізі.

На початку заняття доцільно провести обговорення запитання: «Яких емоцій я найбільше боюся, коли потрібно приймати рішення?». Це допомагає актуалізувати

індивідуальний досвід учасників і виявити типові труднощі: страх помилки, страх осуду, страх втратити можливість, страх розчарувати інших, страх відповідальності.

Основною вправою може бути техніка «Що мені хоче сказати тривога?». Учасники обирають конкретну ситуацію вибору й письмово відповідають на запитання: «Про що сигналізує моя тривога?», «Який ризик я бачу?», «Що я можу перевірити?», «Якої інформації мені бракує?», «Який маленький крок може зменшити невизначеність?». Така техніка допомагає перевести тривогу з рівня хаотичного переживання у площину конкретного аналізу.

Окрема увага приділяється страху помилки. Студентам пропонується вправа «Помилка як досвід», у межах якої вони аналізують одну ситуацію з минулого, коли прийняте рішення виявилось неідеальним, але дало певний досвід. Це сприяє зниженню катастрофізації та формуванню більш гнучкого ставлення до наслідків вибору.

Підсумком заняття є висновок, що негативні емоції не потрібно ігнорувати чи придушувати. Їх доцільно розглядати як інформацію, яка потребує аналізу, але не повинна повністю керувати поведінкою.

Заняття 4. Позитивні емоції як ресурс прийняття рішень. Метою четвертого заняття є усвідомлення позитивних емоцій як психологічного ресурсу, що сприяє активності, впевненості, відкритості до альтернатив та адаптивному прийняттю життєвих рішень. Позитивні емоції допомагають особистості бачити ширші можливості, підтримують мотивацію та зменшують страх перед новим досвідом.

На початку заняття проводиться вправа «Мої ресурси». Учасникам пропонується записати п'ять якостей, які допомагали їм у складних життєвих ситуаціях, три людини або джерела підтримки, до яких вони можуть звернутися, і три власні успішні рішення з минулого. Це сприяє актуалізації позитивного досвіду й підвищенню впевненості.

Наступною є техніка «Досвід успішного рішення». Студенти пригадують ситуацію, коли вони прийняли вдале рішення, і аналізують: які емоції вони тоді переживали, що допомогло їм діяти, які ресурси були задіяні, що можна перенести в теперішні життєві ситуації. Така вправа дозволяє сформувати відчуття власної компетентності.

Важливо підкреслити, що позитивні емоції не означають відсутності труднощів. Вони радше створюють внутрішню опору для того, щоб людина могла конструктивніше сприймати ситуацію, бачити можливості та не зводити вибір лише до уникнення небезпеки.

Підсумком заняття є створення кожним учасником «особистого списку ресурсів», до якого можуть входити внутрішні якості, зовнішня підтримка, корисні дії, надихаючі думки та способи відновлення емоційної рівноваги.

Заняття 5. Емоційна саморегуляція у складних ситуаціях. П'яте заняття має практичну спрямованість і передбачає навчання студентів конкретних технік зниження емоційної напруги. Його метою є формування навичок саморегуляції, які можна застосовувати перед прийняттям важливих життєвих рішень.

На початку заняття ведучий пояснює, що в стані сильної тривоги, гніву, страху або розгубленості людині складніше аналізувати ситуацію об'єктивно. Тому важливо не приймати остаточні рішення у стані максимальної емоційної напруги, а спочатку стабілізувати себе.

Доцільно навчити учасників техніки «Емоційна пауза». Вона складається з кількох кроків: зупинитися; зробити 3–5 повільних вдихів і видихів; назвати емоцію; оцінити її інтенсивність за шкалою від 1 до 10; запитати себе, чи готовий/готова я зараз приймати рішення; визначити перший безпечний крок.

Також можна використати дихальну техніку «4–6»: вдих на 4 рахунки, повільний видих на 6 рахунків. Така вправа допомагає знизити фізіологічне напруження та повернути відчуття контролю. Додатково застосовується техніка заземлення «5–4–3–2–1», за якою учасник називає 5 предметів, які бачить, 4 звуки або тактильні відчуття, 3 запахи чи деталі простору, 2 тілесні відчуття та 1 дію, яку може зробити зараз.

Центральною вправою заняття є алгоритм «Стоп–подих–аналіз–дія». Він допомагає студентам не діяти імпульсивно, а створювати короткий проміжок між емоцією та рішенням. Саме цей проміжок є основою саморегуляції.

Підсумком заняття є засвоєння практичних технік, які дозволяють знизити інтенсивність емоцій і перейти до більш усвідомленого аналізу ситуації.

Заняття 6. Раціональний аналіз і емоційна інтуїція. Шосте заняття спрямоване на формування вміння поєднувати раціональний аналіз із усвідомленням емоційного ставлення до ситуації. Його мета полягає в тому, щоб навчити студентів не протиставляти розум і почуття, а інтегрувати їх у процесі життєвого вибору.

На початку заняття проводиться коротке обговорення: «Що частіше керує моїми рішеннями—логіка чи почуття?». Важливо підвести учасників до розуміння, що ефективне рішення не завжди є суто раціональним або суто інтуїтивним. Воно передбачає врахування фактів, наслідків, цінностей і внутрішнього емоційного відгуку.

Основною технікою заняття є «Плюси—мінуси—наслідки». Учасники обирають умовну або реальну ситуацію вибору й аналізують кожну альтернативу за такими критеріями: можливі переваги; можливі ризики; короткострокові наслідки; довгострокові наслідки; які емоції викликає цей варіант; чи відповідає він моїм цінностям. Такий підхід допомагає поєднати когнітивний та емоційний аналіз.

Також використовується вправа «Моє рішення: розум і почуття». Аркуш поділяється на дві частини. У першій учасник записує, що «говорить розум», у другій—що «говорять почуття». Після цього він формулює інтегровану позицію: «Беручи до уваги факти й мої емоції, найбільш відповідальним кроком для мене є...».

Підсумком заняття є формування навички комплексного аналізу життєвого рішення, у якому емоції не пригнічуються, але й не виступають єдиною підставою для вибору.

Заняття 7. Відповідальність за вибір і подолання прокрастинації. Метою сьомого заняття є зменшення схильності до уникнення рішень, прокрастинації та перекладання відповідальності. Результати емпіричного дослідження показали, що частина студентів схильна відкладати важливі рішення або шукати зовнішнього підтвердження правильності вибору. Тому важливо сформувані в учасників відчуття особистої відповідальності та здатності робити перші кроки навіть за умов невизначеності.

На початку заняття розглядається прокрастинація як спосіб тимчасового зниження тривоги. Ведучий пояснює, що відкладання рішення часто дає короткочасне полегшення, але в довготривалій перспективі посилює напруження, невизначеність і відчуття втрати контролю.

Основною вправою є техніка «Коло контролю». Учасники записують ситуацію, щодо якої їм складно прийняти рішення, а потім розподіляють чинники на три групи: те, що повністю залежить від мене; те, на що я можу частково вплинути; те, що від мене не залежить. Така вправа допомагає зменшити хаотичну тривогу та сконцентруватися на реальних діях.

Після цього виконується вправа «Перший крок». Учасники мають сформулювати не остаточне велике рішення, а найменшу дію, яку можна зробити вже зараз: зібрати інформацію, поговорити з фахівцем, написати список альтернатив, поставити дедлайн, обговорити варіант із довіреною людиною. Це дозволяє перейти від пасивного очікування до активної позиції.

Підсумком заняття є усвідомлення того, що відповідальність за рішення не означає гарантії ідеального результату. Вона означає готовність діяти, аналізувати наслідки й коригувати власну поведінку.

Заняття 8. Мій алгоритм прийняття життєвих рішень. Останнє заняття має узагальнювальний характер. Його мета — допомогти студентам інтегрувати набуті знання та навички у власний індивідуальний алгоритм прийняття життєвих рішень.

На початку заняття учасники пригадують основні ідеї програми: емоції є важливою інформацією; негативні емоції можна аналізувати, а не уникати; позитивні емоції є ресурсом; перед рішенням важливо стабілізувати емоційний стан; ефективний вибір поєднує логіку, почуття, цінності та відповідальність.

Центральною вправою є створення особистого алгоритму прийняття рішень. Він може мати таку структуру:

1. Я зупиняюся і помічаю, що переді мною ситуація вибору.
2. Я визначаю, які емоції зараз переживаю.
3. Я оцінюю інтенсивність емоцій.
4. Якщо емоції надто сильні, спочатку застосовую техніку саморегуляції.
5. Я формулюю суть рішення.
6. Я визначаю можливі альтернативи.
7. Я аналізую переваги, ризики й наслідки кожного варіанта.
8. Я перевіряю, який варіант відповідає моїм цінностям.
9. Я визначаю перший конкретний крок.
10. Я приймаю відповідальність за вибір і залишаю собі право коригувати дії.

Після цього учасники виконують вправу «Рішення, яке я готовий/готова прийняти». Вони обирають одну реальну або навчальну ситуацію та застосовують до неї власний алгоритм. За бажанням результати обговорюються в групі.

Підсумкова рефлексія може містити відповіді на запитання: «Що я зрозумів/зрозуміла про свої емоції?», «Яка техніка була для мене найкориснішою?», «Що я буду робити інакше у ситуації вибору?», «Який перший крок я готовий/готова зробити після завершення програми?».

Ефективність програми психологічної підтримки та розвитку емоційної саморегуляції може оцінюватися за такими критеріями:

- 1) підвищення здатності студентів усвідомлювати та називати власні емоції;
- 2) зниження інтенсивності тривоги й напруження у ситуаціях вибору;
- 3) зменшення схильності до уникнення та прокрастинації;
- 4) підвищення впевненості у власному виборі;
- 5) зростання готовності брати відповідальність за наслідки рішень;
- 6) розвиток умінь аналізувати альтернативи й прогнозувати наслідки;
- 7) формування навичок емоційної саморегуляції;
- 8) підвищення загальної усвідомленості у процесі прийняття життєвих рішень.

Для оцінювання ефективності програми доцільно використовувати повторну діагностику за шкалою позитивного і негативного афекту PANAS, Мельбурнським опитувальником прийняття рішень, а також коротку рефлексивну анкету зворотного зв'язку. Порівняння результатів до і після участі у програмі дозволить визначити, чи відбулися позитивні зміни в емоційній саморегуляції та стратегіях прийняття життєвих рішень.

Для ефективної реалізації програми важливо забезпечити безпечну, доброзичливу й конфіденційну атмосферу. Ведучий має уникати оцінювання рішень учасників, не нав'язувати готові відповіді та підтримувати право кожної особистості на власний темп рефлексії. Особливу увагу слід приділяти студентам із вираженою тривожністю, невпевненістю або схильністю до уникнення рішень, оскільки саме вони можуть потребувати додаткової індивідуальної підтримки.

Вправи до тренінгових занять.

Заняття 1.

Вправа «Тренінгове ім'я»

Мета: знайомство учасників тренінгової групи один з одним, подолання скутості.

Опис: кожен учасник тренінгової групи за бажанням (або по колу) називає своє ім'я (на тренінгу надається можливість, зазвичай недоступна в реальному житті, обрати собі ім'я, але має запам'ятатися іншими учасниками тренінгу), та ім'я, яким би він хотів, щоб його називали в тренінговій групі.

Вправа «Правила тренінгу»

Мета: ознайомити учасників тренінгу з основними принципами, нормами та правилами продуктивної роботи в групі; створити відчуття захисту; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку учасників групи.

Стимульний матеріал: ватман, маркер і кнопки (для прикріплення ватману на дошку або стіну).

Опис: тренер, ознайомлюючи учасників тренінгової групи з правилами, яких вони будуть дотримуватися протягом усього тренінгу, записує кожне на ватман, який заздалегідь прикріплений до дошки, та детально пояснює їх.

Можливі доповнення з боку учасників.

1. Спілкування за принципом «тут і тепер» полягає в тому, щоб група перетворилася у своєрідне об'ємне дзеркало або навіть систему дзеркал, в якій кожен член групи зміг би побачити себе під час виконання вправ. Цього можна досягти завдяки існуванню в групі інтенсивного зворотного зв'язку, що базується на довірливому міжособистісному спілкуванні.

2. Правило персоніфікації висловлювань. Суть його полягає в добровільній відмові від безособових мовних форм, які допомагають приховати в повсякденному спілкуванні власну позицію. Тобто: вирази «вважається...», «дехто вважає, що...», замінюємо на «я вважаю, що...» і т. д.

3. Правило акцентуації на мові почуттів. Згідно з ним, учасники групи повинні робити акцент на емоційних станах і проявах (своїх власних і партнерів по групі), атакож під час зворотного зв'язку фіксувати такий стан. Як приклад: «Твоя манера говорити на підвищених тонах викликає у мене роздратування». Для повсякденного спілкування звернення в подібній емоційно акцентованій манері не є типовим. Відповідно, перед кожним учасником постає завдання перебудувати стиль свого спілкування і, зокрема, виробити вміння «ловити», чітко ідентифікувати та адекватно висловлювати власні почуття.

4. Правило активності. Мова йде про реальне включення кожного учасника в інтенсивну групову взаємодію з метою цілеспрямованого пізнання себе та групи. У повсякденному житті людина під впливом різних обставин нерідко замикається в собі і концентрується лише на власних проблемах. Завдання полягає в тому, щоб допомогти навчитися об'єднувати цю «замкненість» із «включеністю» у груповий процес в цілому. На заняттях схвалюється конструктивна полеміка між усіма учасниками, включаючи тренера.

5. Правило довіри. Передбачає створення сприятливих умов для довірливого спілкування учасників тренінгу, забезпечує групову динаміку, в значній мірі визначає результативність занять. В якості першого і найпростішого кроку до практичного створення такого клімату ведучий пропонує прийняти єдину форму звернення один до одного на «ти». Це не лише психологічно урівнює всіх членів групи, але й додає елементу відкритості, щирості та довіри. Окрім того, довіра підтримується правилом: «Говорити лише правду або хоча б не говорити неправди».

6. Правило конфіденційності. Суть його полягає в рекомендації – не виносити зміст спілкування, який розкривається в процесі тренінгу, за межі групи. Це сприяє установленню довірливих стосунків, щирому контакту, дає можливість групі зберегти свій дискусійний потенціал.

7. Правило «Стоп». Кожен з учасників має право на припинення обговорення його проблеми.

8. Не критикувати та визнавати право кожного на висловлювання власної думки.

9. Безоцінкове ставлення один до одного. Суть його полягає у тому, що в будь-якій кумедній ситуації ніколи не дозволяємо сміятися над людиною, а над ситуацією, яку створила ця людина.

Кожне правило пояснюється, обговорюється і приймається групою. Далі групі надається можливість виробити додаткові правила, які учасники вважатимуть необхідними для того, щоб почувати себе комфортно, виходячи з власного досвіду міжособистісного спілкування. Крім того, групі надається можливість коригувати вироблені правила під час тренінгу. Запропонований вид роботи стимулює учасників до прийняття на себе відповідальності за груповий процес.

Вправа «Дерево очікувань»

Мета: вияв мотивації та очікувань учасників від роботи в тренінговій групі.

Стимульний матеріал: ватман, на якому зображено стовбур дерева з гілками, кнопки, блокнот з відірваними самоклейними аркушами, фломастери.

Опис: кожному учаснику тренер роздає аркуш паперу та фломастер; на аркуші пропонується написати свої очікування щодо тренінгу. Також учасників просять написати, чим вони готові пожертвувати, і на що готові піти заради досягнення своїх цілей і прагнень. Останнє стимулює учасників до осмислення серйозності або поверховості своїх цілей і прагнень, активності або пасивності своєї позиції. Потім учасники по колу зачитують свої очікування, можливо дещо пояснюють та наклеюють свій аркуш на ватман, замість листя на дереві.

Вправа «Зоряна година» (М. С. Пряжников)

Мета: формування позитивного ставлення до поняття «довіра».

Опис: кожному учасникові необхідно приблизно за 5-7 хвилин виділити 3-5 найважливіших для нього тверджень, які демонструють перевагу довірливих взаєностосунків між людьми. Наприклад: «Довіряючи людині ми з легкістю ділимося з нею власними переживаннями». Далі по черзі кожний учасник розповідає про переваги, які він виділив. Після закінчення вправи відбувається групове обговорення почутого.

Вправа «Що я хочу змінити» (І. К. Фопель)

Мета: визначити цілі, яких прагнуть досягти учасники в ході відвідування тренінгу.

Опис: учасникам пропонується з'ясувати, хто які цілі ставить перед собою, беручи участь у тренінгу. Кожен буде робити це без слів і зможе показати іншим свої наміри.

Учасники стають у формі кола. Далі кожен по-черзі виходить на середину кола й протягом однієї-двох хвилин за допомогою міміки та жестів пропонує форми поведінки, яких він хотів би позбутися. Після невеликої паузи він повинен зобразити змінюючи варіанти поводження та реакцій. Той, хто зрозумів дії цієї людини, приєднується і демонструє такі ж способи поводження. На думку І. К. Фопеля, тому, хто стоїть у колі не так самотньо, а іншим стане простіше ототожнювати себе з ним і зрозуміти його. Після закінчення вправи проводиться спільне обговорення вражень учасників.

Вправа «Клубок»

Мета: рефлексія та завершення тренінгового заняття.

Опис: кожен учасник розповідає, що дізнався на занятті, яку нову інформацію почув, які емоції відчував. Учень тримає в руках клубок ниток і після розповіді віддає його іншому учаснику, залишаючи в себе кінчик нитки.

Заняття 2.

Мета: визначити зміст поняття та основні характеристики явища довіри.

Вправа «Привітання»

Мета: заняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття.

Опис: у тренера в руках «чарівна паличка», яку він зі словами привітання і побажань на сьогодні передає будь-кому з учасників тренінгу. Той, хто отримав «чарівну паличку», теж передає її із словами привітання і побажання наступному учаснику. І так продовжується доти, доки всі учасники не привітаються між собою.

Вправа «Асоціативний ряд»

Опис: тренер записує на великому аркуші паперу слово «довіра» і пропонує учасникам назвати асоціації із цим поняттям. Усі висловлювання учні по-черзі записують на плакаті. Після того, як усі варіанти вичерпано, тренер ставить запитання для обговорення:

Які ваші враження від виконаного завдання?

Що нового ви дізналися під час розгляду поняття «довіра»?

Міні лекція: «Довіра у моєму житті»

На сьогоднішній день існує досить багато наукових визначень поняття «довіра». Одним із них є наступне: довіра – соціологічна та психологічна категорія для позначення відкритих, позитивних взаємовідносин між людьми (сторонами довіри), що відображають впевненість у порядності й доброзичливості іншої сторони, з якою довіряючий знаходиться в тих чи інших відносинах, що базується на його досвіді. Однак зараз ми спробуємо пояснити це складне явище аналізуючи наше повсякденне життя.

Довіра це певний стан психологічного внутрішнього спокою, що проявляється за відсутності подразників та переживань. Коли людина довіряє вона робить це добровільно, свідомо, ставлячи своє благополуччя у залежність від зовнішнього фактору і в першу чергу

іншій людині, яка викликає довіру. Якщо людина плекає довіру то гарантовано можна сказати що вона розраховує на вірність спільним інтересам. Ввіряти довірених у особисті проблеми, секрети, брати на замітку поради і бути впевненим за їх безпеку та конфіденційність.

Довіра формується у людей близького оточення і цілковито залежить від вчинків особистостей, їхнього ставлення до ближнього. Довіру важко заробити і легко втратити. Якщо людина бреше, зраджує чи робить на зло або у вигоду тільки собі, тоді ми вважаємо за потрібне внести її до списку не довірених осіб. Натомість людина розважлива, надійна та терпляча буде постійно нашим попутником по життю.

Довіра це щирість, це ті двері, відкривши які, ви беззахисні перед гостем, надаючи йому повну свободу дій у стінах вашого особистого не приступного замку. Розгулюючи по ваших мурах та баштах, споглядаючи всі ваші побудови зсередини він або допоможе їх укріпити або замислить, зруйнувати їх вщент. Я ототожнюю довіру з щирістю. Людські відносини дають нам змогу вибирати та створювати середовища з різним рівнем людської довіри.

Повертаючись до теми хочу зазначити що довіра це людське благо, яке так рідко зустрічається в світі безкінечного гоніння за багатством. Зради виховують в нас одинаків, які бажають піклуватися лише про себе, відштовхуючись тільки від власного вміння і звертаючись по допомогу соціуму лише в крайніх випадках. Але закриватися недовірою назавжди неможливо, треба вміти оцінювати людей і їх вчинки, намагатися бути відкритим, не брехати і тоді поводження з вами буде відповідне. Якщо навіть ви отримали зрадницький ляпас не засмучуйтесь, а усміхніться і продовжуйте жити далі, бо ви отримали досвід.

Питання для обговорення:

Які думки у вас виникли після прослуховування запропонованої інформації?

Яке ваше ставлення до почутого матеріалу?

Вправа «Ураган»

Мета: створити позитивний емоційний стан учасників тренінгу, налагодити міжособистісні зв'язки між учасниками.

Опис: учасники сідають по колу, ведучий знаходиться в центрі. За сигналом, учасники які мають спільні ознаки (колір очей, деталь одягу, стать і т.д.) мають помінятися місцями. Той хто не сів на стілець стає ведучим. Якщо ведучий довго не може сісти то говорить слово «ураган» і тоді всі учасники міняються місцями.

Вправа «Моє бажання»

Мета: проаналізувати очікування людей, які проявляють особистісну довіру.

Опис: кожен учасник отримує аркуш паперу, на якому він має продовжити фразу «Коли я комусь довіряю, я хочу щоб він ...». Кількість варіантів відповідей необмежена. Для виконання вправи виділяється приблизно 10 хвилин. Далі учасники діляться один з одним своїми бажаннями. Після виконання вправи проводиться спільне обговорення описаних учасниками очікувань.

Вправа «Дякую тобі»

Мета: рефлексія та завершення тренінгового заняття.

Опис: тренер пропонує учасникам встати в загальне коло і дає наступну інструкцію: «Я хочу запропонувати вам взяти участь в невеликій церемонії, яка допоможе нам висловити дружні почуття і вдячність одне одному. Гра проходить наступним чином: один з вас стає в центр, інший підходить до нього, потискує руку і вимовляє: «Дякую тобі за ...». Кожен продовжує фразу власними словами подяки. Обидва залишаються в центрі, як і раніше тримаючись за руки. Потім підходить третій учасник, бере за вільну руку або першого, або другого, і каже: «Дякую тобі за ...». Таким чином, група в центрі кола постійно збільшується. Всі тримають один одного за руки. Коли до вашої групи приєднується останній учасник, замкніть коло і завершите церемонію безмовним міцним триразовим потиском рук».

Заняття 3.

Мета: створити в групі атмосферу емоційної свободи, відвертості, дружелюбності й довіри один одному; розвинути взаємини партнерства, об'єднавши учасників для розв'язання спільних завдань.

Вправа «Мікрофон»

Мета: заняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття, подолання труднощів висловлюватись перед публікою.

Опис: тримаючи в руках «мікрофон» тренер звертається до учасників тренінгу: «Французький письменник Томас Пейн одного разу в колі друзів сказав: «Якщо одним словом можна ошчасливити людину, яким же негідником треба бути, щоб це слово не сказати». Різкувато, але вірно. Це слово – комплімент. Комплімент – це приємне схвалення на чиюсь адресу.

Будьте щирими, коли говорите комплімент, інакше Вам не повірять. Брехливої похвали не кажіть. Подумайте, чи є у Вас хороші слова для друзів. Спробуймо зробити один одному комплімент. Той, у кого в руках «мікрофон» говорить комплімент наступному учаснику, передаючи «мікрофон».

Вправа «Що робить мене вразливим»

Мета: визначити фактори, які провокують постійну недовіру до інших людей.

Опис: тренер повідомляє учасникам зміст вправи наступним чином: «Кожен із нас зазнає на собі вплив оточення, зовнішніх обставин, пов'язаних із навчанням, особистою історією й актуальними життєвими обставинами. Наявність або відсутність друзів, занадто вимогливе оточення, неможливість отримати підтримку, перевантаження – усе це може позначатися на нашому стані. Приділіть час тому, щоб сформулювати для себе, що у вашому минулому й сьогодні, у спілкуванні з однолітками та дорослими або у взаємодії з ними підсилює вашу недовіру. Цей перелік призначено для вашого особистого використання».

Вправа «Відро для сміття»

Мета: звільнення від негативних емоцій.

Опис: усередину кола ставлять велике закрите кришкою відро для сміття із застережливим написом про те, що в ньому містяться смертельно небезпечні отрути. Учасникам групи пропонується викинути у це відро свої «отруйливі», вразливі історії, іноді мовчки, іноді з прощальним коментарем. Негативні переживання, які перешкоджають формуванню довірливого спілкування та взаємостосунків між людьми – усе це стає вмістом відра для сміття.

Вправа «Відродження»

Мета: позитивне налаштування на майбутні особистісні зміни учасників.

Опис: після символічного позбавлення від токсинів учасникам корисно запропонувати ритуал відродження – життя, радості, сміху. Наприклад, запалити свічки як символ світла істини, заспівати, зробити якусь вправу, подарувати одне одному якийсь символ зцілення та здоров'я.

Групова дискусія «Характеристика оптимально довірливої особистості»

Мета: формувати позитивне ставлення до вміння довіряти іншим людям.

Опис: здійснюється об'єднання учасників у пари. Кожен має 3 хвилини, щоб розповісти своєму партнеру власну реальну життєву ситуацію, де прояв довіри (до друга, мами, сестри, вчительки і т. д.) допоміг йому у скрутному становищі. Учасники повинні описати свої переживання, відчуття, емоції, які були присутні в тій ситуації, а головне – відчуті себе та співбесідника переможцем над недовірою.

Питання для обговорення:

Які ситуації повсякденного життя стимулюють у вас прояви довіри?

Що заважає вам довіряти вже сьогодні?

Вправа «Мікрофон»

Мета: рефлексія та завершення заняття.

Опис: тренер пропонує учасникам взяти «мікрофон» і висловити свою думку стосовно заняття, продовжуючи речення: «Мені було цікаво відкрити для себе...». Той, у кого в руках «мікрофон», передає можливість висловлювання наступному учаснику.

Заняття 4.

Мета: покращити атмосферу емоційної свободи, взаємопідтримки, відвертості, дружелюбності й довіри один одному, відпрацювати вміння аналізувати себе та іншого в процесі взаємодії, формувати усвідомлення мотивації поведінки інших.

Вправа «Привітання»

Мета: позитивне налаштування на роботу, аналіз власних позитивних якостей.

Опис: учасникам потрібно написати своє ім'я великими літерами у стовпчик, а потім напроти кожної літери записати свою характерну якість, особливість поведінки, як повинна починатися на цю літеру. Усі написані слова мають розкривати позитивні сторони особистості. Після цього учні по колу зачитують написані характеристики, таким чином дивлячись на себе та інших новими очима.

Вправа «Швидка допомога»

Мета: формувати вміння довірливого ставлення до інших людей.

Опис: учасники об'єднуються у три команди. Кожна команда формує список «експрес» порад для людини, яка боїться поділитися, розповісти, довірити свою проблему чи свої переживання іншій людині. Після написання списку команди обмінюються ними, ознайомлюються з порадами учасників інших команд та доповнюють їх своїми. В результаті роботи учасники створюють спільний банер найдієвіших, на їхню думку, способів швидкої допомоги.

Вправа «Скелелаз»

Мета: формування згуртованості між учасниками тренінгової групи та довірливої атмосфери між ними.

Опис: учасники стають у щільну шеренгу, утворюючи «скелю» з виступами, виставляючи в різні сторони руки, ноги, нахилиючись в різні боки. Завдання ведучого учасника – пройти вздовж скелі, не впавши у прірву, тобто не ступаючи ногами за межі лінії, яку утворили ступні інших учасників. Кожен учасник по-черзі з кінця скелі переходить у її початок, де знову стає її частиною. Вправа продовжується доти, поки всі учні не спробують себе в ролі скелелазів.

Питання для обговорення:

Які відчуття виникали у вас коли ви долали скелю і коли були нею?

Що вам допомагало, а що перешкоджало у виконанні завдання?

Вправа «Звук»

Мета: формування атмосфери взаємопідтримки між учасниками.

Опис: група сідає в коло. Перший учасник якнайдовше починає тягнути звук «м-м-м». Коли він закінчує наступний учасник повинен його підхвати, не давши звукові перерватися. Так по колу, підхоплюють звук усі учасники. Вкінці учасники аналізують труднощі, які виникли у них в ході вправи.

Вправа «Воскова свічка»

Мета: розвиток взаємопідтримки, формування довіри до інших людей.

Опис: учні стають у тісне коло. Один учень за власним бажанням стає у центр кола, заплющує очі й дозволяє групі потримати себе за плечі та верхню частину тулуба і похитати. Це може бути рух за годинниковою стрілкою або навпаки, чи хитання з одного боку кола в інший. Ступні того, хто стоїть у центрі, не повинні відриватися від підлоги. Усі бажаючі можуть спробувати себе у ролі «воскової свічки».

Питання для обговорення:

Як ви себе відчували, коли були у центрі кола?

Що ви відчували, коли були членом групи і підтримували інших? Що думали? Якого досвіду набули?

Чи є відмінності у поведінці групи залежно від того, хто є в центрі кола?

Що можна сказати про членів вашої групи?

Вправа «Подарунок»

Мета: покращення настрою, підтримка дружньої атмосфери в групі, підвищення самооцінки, формування вміння розуміти інших людей.

Опис: кожен учасник по-черзі повинен зробити необхідний, на його думку, в даний момент, подарунок своєму сусіду зліва. Це потрібно зробити у невербальній формі, але так,

щоб сусід зрозумів, що йому дарують. Доки всі не отримають подарунки не потрібно нічого говорити. Коли у всіх учасників вже є подарунки, тренер запитує останнього що, на його думку, він отримав. Усі учасники поступово з'ясовують що їм подарували, дякують один одному і прощаються.

Заняття 5.

Мета: розвиток навичок взаємодопоміжки, взаєморозуміння, формування вміння довірливого ставлення до інших людей.

Вправа «Імпульс»

Мета: налаштування учасників на спільну активну групову роботу.

Опис: учасники стають у коло. За годинниковою стрілкою, починаючи з ведучого, висловлюють свої вітання, називають імена. Потім передають імпульс натисканням на праву руку сусіда. Вправа завершена, коли імпульс дійде до ведучого.

Вправа «Я та інші»

Мета: розвиток самоусвідомлення та розуміння інших людей, формування довіри до інших.

Опис: тренер пропонує кожному учаснику кинути м'яч іншій людині, при цьому даючи відповідь на наступні запитання: 1) що позитивного він знає про цього учасника?; 2) що спільного у нього з цим учасником?; 3) в яких випадках він може покласти на цього учасника?. Вправа продовжується до тих пір, поки всі учасники не почують відповіді на вказані запитання стосовно себе.

Вправа «Моя квітка»

Мета: самоаналіз, розвиток саморозуміння, довіри до себе.

Опис: кожен учасник малює на аркуші паперу квітку, в центрі якої пише своє ім'я. Далі на кожній пелюстці квітки записує відповіді на наступні запитання: за що я подобаюся самому собі?, в чому я добре розуміюся?. Після виконання завдання учасники, за бажанням, демонструють іншим свій малюнок та зачитують свої відповіді.

Вправа «Вантажний потяг»

Мета: згуртування учасників групи, розвиток вміння слухати, формування вміння довіряти іншій людині.

Опис: всі учасники групи стають в шеренгу, поклавши руки на плечі один одному. Очі закриті у всіх, крім першого учасника, який веде групу через різні перешкоди. Якщо перешкода серйозна (стілець), то ведучий попереджає про це решту учасників і каже, що їм варто зробити, щоб її подолати. Усі бажані можуть спробувати себе в ролі ведучого всієї групи. Після завершення вправи проводиться обговорення труднощів, які виникли в учасників, формуються варіанти їх подолання.

Вправа «Загублений» (К.Фопель)

Мета: усвідомлення міри особистісної довіри до інших учасників тренінгової групи.

Опис: тренер пропонує учасникам наступну інструкцію: «Я хочу дати вам можливість глибше дослідити міжособистісні взаємостосунки в нашій групі. Сядьте зручніше і закрийте очі. Дихайте глибоко і спокійно (30 секунд).

Я хочу запросити вас взяти участь в уявній подорожі по широкому дрімучому лісі де у Північній Європі (30 секунд). Цілими днями ви ходите лісом і насолоджуєтесь природою (30 секунд). В якийсь із днів ви втрачаєте свою групу з поля зору і заходите все глибше і глибше в ліс. Раптом ви розумієте, що немає сенсу йти далі. Ви сідаєте і починаєте чекати, чи знайде вас хто-небудь з групи. Ви розумієте, що в цій ситуації це найрозумніше рішення. Ви сидите і дивитесь, чи буде вас хто-небудь шукати і чи зможе знайти... (2 хвилини). Тепер, незалежно від того, що відбулося у вашій уяві, збережіть все це в пам'яті, попрощайтесь з тим місцем, де ви були, і думками повертайтеся сюди, в нашу реальну групу (1 хвилина)».

Питання для обговорення:

Чи шукав вас хтось з вашої групи? Хто саме?

Хто виявився байдужим до вас?

Як у цій вправі проявилася ваша довіра до конкретного учасника?

Вправа «Крок»

Мета: рефлексія, завершення заняття.

Опис: учасники групи стають у широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я...(навчився, відчув, зрозумів тощо)», і вся група робить крок уперед. Після промовляння всіх досягнень кожного учасника коло має стати щільним.

Заняття 6.

Мета: відпрацювання ефективних способів поведінки, проектування і конструювання кожним учасником ефективних засобів поведінки (емпатійне розуміння, уміння відтворювати зворотний зв'язок, уміння взаємодіяти один з одним на основі взаємної довіри та підтримки).

Вправа «Історія»

Мета: налаштування на роботу, розвиток вміння аналізувати себе та власні дії.

Опис: кожен учасник вибирає із наявних у нього в даний момент предметів користування, одну річ, яка на його думку є досить важливою для нього (блокнот, ручка, телефон, шарф, закладка). Після того як усі зробили свій вибір, кожен учасник розповідає невеличку історію про себе чи описує себе від імені обраної речі. Історія починається із слова «Я», назви обраного предмету, та кому він належить. Наприклад: «Я, ручка Оксани, хочу сказати що вона ...». Історію мають розповісти всі учасники групи.

Групова дискусія «Надмірна довіра»

Мета: аналіз понять оптимального та надмірного рівня довіри до інших людей.

Опис: тренер пропонує спільно з групою дати визначення поняттям «оптимального рівня довіри» та «надмірної довіри» до інших людей та обговорити ставлення кожного учасника до запропонованих понять.

Питання для обговорення:

Що ви розумієте під поняттям «оптимальна довіра», «надмірна довіра»?

Яка різниця між цими рівнями довіри?

Які можливі наслідки надмірної довіри до малознайомих чи незнайомих людей?

Поясніть своє розуміння «золотої середини» у прояві довіри до інших людей.

Вправа «Передача рухів»

Мета: розвиток тілесних відчуттів, групової єдності, емпатії учасників один до одного.

Опис: учасники стають в коло спинами один до одного і закривають очі. Ведучий учасник починає виконувати певні рухи, акуратно доторкаючись при цьому спини, плечей, рук, шиї іншого. Той робить такі – рухи, які відчуває наступному учаснику і т. д., доки рух не пройде все коло. Тоді ведучий змінюється і «запускає» інший рух. Коли ведучими побула половина підлітків, тренер дає команду наступній половині учасників передавати вже пройдені рухи, але у зворотному напрямку.

Питання для обговорення:

Які рухи вам сподобалися найбільше?

Наскільки змінилися придумані вами рухи, коли повторювались у зворотному порядку?

Можливо комусь було неприємно? Якщо так, то з чим це було пов'язано?

Вправа «Колінки»

Мета: розвиток групової згуртованості, вміння проявляти довіру іншим людям.

Опис: учасники сідають в коло. Кожен ставить долоні своїх рук на коліна сусідів. Потрібно хлопати долонями по колінах так, щоб хлопки відбувалися строго по-черзі, як лежать руки учасників. Учасник, який збився забирає свою руку.

Вправа «Димок»

Мета: емоційний відпочинок, швидке відновлення сил.

Опис: тренер пропонує наступну інструкцію: «Станьте рівно, ноги на ширині плечей, закрийте очі. Почніть повільно розкачуватись з ноги на ногу, оберіть свій ритм розкачування. Поступово почніть обертання по спіралі, розкачуючись по колу у зручному напрямку.

Уявіть, що ви – струмінь, легкого, невагомому диму... повільно, по спіралі ви піднімаєтесь угору, все вище і вище... Ви відчуваєте свободу і легкість, ви

відпочиваєте...запам'ятайте цей стан. А тепер повільно, по спіралі повертайтеся назад. Як тільки ви торкнетесь землі, ви можете відкрити очі.»

Вправа «Скриня»

Мета: рефлексія, завершення тренінгового заняття.

Опис: кожен учасник записує на стікері що нового він дізнався на тренінговому занятті. Далі учасники діляться своїми враженнями, а записки залишають у скрині, які стоїть в центрі робочого кола.

Заняття 7.

Мета: формування навичок довірливого спілкування та взаємодії, засвоєння нових способів поведінки при побудові довірливих взаєностосунків з іншими людьми.

Вправа «Привітання»

Мета: налаштування на роботу, покращення емоційного стану учасників.

Опис: учасники протягом трьох хвилин повинні привітатися з як можна більшою кількістю членів групи, але без слів, використовуючи лише можливості тіла, погляду, міміки і жестикуляції. Можна вітати одного учасника кілька разів. Потрібно використовувати якомога більше різних можливостей для привітання.

Вправа «Руки довіри»

Мета: формування навичок довірливої взаємодії та підтримки.

Опис: всі учасники стають в коло, а один в центр кола. Важливо, щоб у тих, хто стоїть у колі, одна нога була виставлена в упор так, щоб людина могла трішечки пружинити (для стійкості). У людини, яка стоїть в центрі кола (по черзі всі учасники спробують себе в цій ролі) ноги повинні бути разом, руки схрещенні на грудях, очі заплющені (за бажанням). Всі учасники кладуть руки на стоячого в центрі. Після того, як стоячий в центрі учасник отримає ствердну відповідь на питання: «Чи всі готові?» – він розслабляється та вільно падає на чийсь руки, і група плавно передає його по колу. Учаснику, який стоїть в центрі варто пам'ятати те, що його ноги повинні бути весь час разом і він не має права робити крок, а також згинатися.

Питання для обговорення:

Що ви відчували під час виконання вправи?

Для чого людині потрібне почуття довіри?

Як довіра впливає та взаємодію, взаєностосунки та спілкування людей?

Які ви можете назвати позитивні наслідки довірливої поведінки, що мали місце у вашому житті?

Групова дискусія «Я довіра – мені довіра»

Мета: формування позитивного ставлення до взаємно довірливих стосунків з іншими людьми.

Опис: тренер об'єднує учасників у дві команди та зачитує їм наступне інформаційне повідомлення: «Щоб у тебе розвивалися добрі взаємини з іншою людиною, ти повинен бути відвертим, і лише тоді вона зможе пізнати тебе. Але ти ризикуєш, бо тебе можуть відштовхнути. Тому, щоб стати відвертим, ти повинен вірити, що відповідь іншого не поранить твоїх почуттів, що інший не нехтуватиме тобою й не використає твої слабкі сторони. Те саме можна сказати й про того, хто довіряється тобі. Довіра ростиме, якщо ти не використовуватимеш слабкі сторони співбесідника, не висміюватимеш і не відштовхуватимеш його.

Якщо хтось відкривається тобі, а ти залишаєшся закритим, то він не довірятиме тобі. Якщо ти у відповідь на відвертість починаєш насміхатися, «підколювати» або читати мораль й засуджувати, тоді й інший теж утратить до тебе довіру. Теплий вираз твого обличчя, приязна посмішка, доброзичливість у голосі, дружня поведінка допоможуть тобі здобути довіру тих людей, яким ти сам хочеш довіритися». Далі тренер пропонує одній з команд сформулювати поради людині яка прагне проявити довіру – я довіра, а інша команда має сформулювати поради для того хто приймає чиюсь довіру – мені довіра. Після проводиться колективне обговорення описаних порад.

Питання для обговорення:

Яке ваше ставлення до почутої інформації? Чи підтримуєте ви сказане учасниками протилежних команд?

Яке значення має довіра при спілкуванні та взаємодії з однолітками, друзями та дорослими людьми?

Як запропоновані поради можуть вам допомогти у взаємодії з однолітками та дорослими?

Вправа «Атоми і молекули»

Мета: розвиток групової згуртованості та вміння взаємодіяти.

Опис: тренер пропонує учасникам наступну інструкцію: «Уявіть, ви – самотні атоми. Починається хаотичний броунівський рух, при цьому можливі легкі зіткнення один з одним. Будьте обережні. За моєю командою ви повинні з'єднатися в молекули, число атомів в якій я назву». Через деякий час після початку ведучий говорить цифру, наприклад, «п'ять». Учасники складають групи по п'ять осіб. Потім, інша кількість атомів в молекулах і т.д., але не більше 4-5 разів. Вкінці тренер називає молекулу, в якій атомів рівно стільки, скільки учасників в групі.

Вправа «Малюнок на двох»

Мета: розвиток взаєморозуміння, взаємоповаги, толерантної поведінки, довіри до іншої людини.

Опис: учасники тренінгу об'єднуються в пари. Кожна пара бере один аркуш паперу й один маркер. Пара має взяти маркер разом, так, щоб обидва учасники тримали його одночасно, й, не розмовляючи, намалювали малюнок на вільну тему.

Питання для обговорення:

Чому ви намалювали саме такий малюнок?

Як вам працювалося з вашим партнером?

Які почуття у вас виникали під час малювання?

Вправа «Тобі»

Мета: рефлексія та завершення заняття.

Опис: тренер пропонує кожному з учасників пригадати, які позитивні емоції вони переживали під час заняття, чому саме такі емоції та побажати цих позитивних емоцій іншим учасникам.

Заняття 8.

Мета: рефлексія змін, що відбулися в учасників і в групі за час тренінгу; закріплення нових патернів поведінки.

Вправа «Візитівка»

Мета: позитивне налаштування на роботу, розвиток взаєморозуміння та взаємопідтримки.

Опис: учасники сідають в коло. Кожен з них на аркуші паперу повинен графічно оформити візитку для свого сусіда, вказавши на ній його ім'я, позитивні особистісні якості, а також те, що нового він відкрив для себе в цій людині в процесі участі в тренінгу.

Вправа «Стаканчик»

Мета: вироблення психотехнік видозміни, послаблення стресових переживань.

Опис: тренер кладе на долоню м'який стаканчик і говорить учасникам: «Уявіть собі, що цей стаканчик – посуд для ваших найпотасмініших почуттів, бажань, думок. У нього ви можете покласти те, що для вас дійсно важливе й цінне, те, що любите і чим дорожите». Протягом кількох хвилин у кімнаті тиша. І несподівано ведучий мене цей стаканчик.

Питання для обговорення:

Які відчуття виникають у вас, коли хтось не виправдав ваших очікувань, знехтував вашою довірою?

Коли виникають такі відчуття? Хто ними керує?

Що, на вашу думку відчують люди, довіри яких ви не виправдали?

Який висновок можна зробити зі сказаного?

Метафорична розповідь

Опис: тренер розповідає наступну метафору: «Жила-була гусениця. Цілими днями повзала на гілках дерева. Але одного разу вона зупинилась і почала звивати кокон.

Поступово вона окутувала себе тонкими шовковими нитками і скоро повністю заховалась від очей. Всередині кокону було м'яко, тепло і темно. Гусениця відчувала, що з нею щось відбувається. Пройшов деякий час, і в коконі гусениці стало тісно. Вона зібрала усі сили, напружилась і кокон лопнув, а її залило яскраве сонячне світло. Навколо дивовижний світ, переповнений фарбами, звуками і відкритого простору. Спочатку гусениці стало страшно – що вона буде тепер робити без кокона, який зігрівав її і захищав? Вона поглянула вниз – перед нею стелився величезний луг, наповнений квітами. Казкове відчуття свободи наповнило її. Вона розкрила різнокольорові крила і полетіла. Так гусениця перетворилась у метелик».

Питання для обговорення:

Як ви поєднаєте почуту метафору із контекстом нашого тренінгу?

Які особистісні зміни ви помітили за собою, беручи участь у тренінгу?

Як, на вашу думку, зміни, що з вами відбулися допоможуть у гармонізації ваших взаємостосунків з іншими людьми?

Вправа «Зоровий контакт»

Мета: розвиток вміння емоційної взаємодії, довірливого сприйняття іншої людини.

Опис: учасники зручним для них способом знаходять собі пару та сідають близько один напроти одного. Їхнє завдання – протягом трьох хвилин, не спілкуючись, утримувати зоровий контакт з обраним партнером. Це може викликати зорове напруження або бажання сміятися. У такому випадку підлітки мають зробити декілька глибоких вдихів і видихів. Учні повинні реєструвати у свідомості все, що з ними відбуватиметься (думки, уявлення, спогади, почуття).

Питання для обговорення:

Для чого, на вашу думку, ми робимо цю вправу?

Що ви відчували? Які труднощі у вас виникли?

Що було найцікавішим, найважливішим?

Якого досвіду ви набули під час цієї вправи?

Щоб у тебе склалися гарні стосунки з іншою людиною, ти повинен бути відвертим, і лише тоді вона матиме можливість пізнати тебе. Але ти ризикуєш, бо тебе можуть відштовхнути, посміятися з тебе. Тому, щоб стати відвертим, ти повинен вірити, що відповідь іншої особи не скривдить твоїх почуттів, що вона не нехтуватиме тобою, і що не використає твої слабкі сторони. Те ж саме можна сказати і про іншу людину, яка довіряється тобі. Довіри не буде, якщо ти використовуватимеш її слабкі сторони, висміюватимеш і відштовхуватимеш її.

Якщо хтось відкривається тобі, а ти залишаєшся замкнутим, то він не довірятиме тобі. Якщо ти у відповідь на відвертість починаєш насміхатися, глузувати або читати моралі й засуджувати, тоді й інший теж втратить до тебе довіру. Теплий вираз твого обличчя, приязна усмішка, доброзичливий голос, дружня поведінка допоможуть тобі отримати довіру інших, яким ти сам хочеш довіритися.

Вправа «Виправдані очікування»

Мета: рефлексія, аналіз тренінгових занять.

Опис: тренер вивішує плакат з очікуваннями учасників, які були написані ними на першому тренінговому занятті. Учасникам роздаються стікери, на яких вони пишуть свої очікування від тренінгу, які збулися і наклеюють на нижню частину піщаного годинника. Перед тим, як наклеїти аркуш, кожен вголос зачитує свої виправдані очікування.

Вправа «Лист побажань»

Мета: позитивне завершення тренінгових занять.

Опис: тренер дає інструкцію: «внизу аркуша запишіть своє ім'я». Кожен учасник повинен записати побажання на кожному папері за колом, потім згорнути його так, щоб не було видно наступним учасникам, які писатимуть далі. В результаті кожен підліток отримає багато разів складений лист з побажаннями всіх учасників тренінгу. Якщо учасники захочуть, вони можуть поділитися цими висловленнями із групою.

Додаток Г

Авторська анкета

1. Чи часто Ви приймаєте важливі життєві рішення під впливом емоцій?
2. Які емоції найчастіше супроводжують Ваші важливі рішення?
3. Чи допомагає Вам позитивний емоційний стан швидше приймати рішення?
4. Чи заважають Вам тривога, страх або невпевненість у ситуації вибору?
5. Чи схильні Ви відкладати важливі рішення, якщо перебуваєте у негативному емоційному стані?
6. Що для Вас важливіше під час прийняття рішення: логічний аналіз чи внутрішнє відчуття?
7. Чи часто Ви шкодуєте про рішення, прийняті під впливом сильних емоцій?
8. Чи впливає думка інших людей на Ваші життєві рішення?
9. Чи відчуваєте Ви впевненість після прийняття важливого рішення?
10. Чи змінювали Ви колись життєве рішення через зміну емоційного стану?