

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ КРИВОРІЗЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого - педагогічний факультет
Кафедра загальної та вікової психології

Допущено до захисту

В.о. завідувача кафедри

_____Макаренко Н.М.

« _____ » _____ 2024 р.

Реєстраційний № _____

« _____ » _____ 2024 р.

**ТРИВОЖНІСТЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У ПІЗНІЙ
ЮНОСТІ**

Кваліфікаційна робота

студентки групи ЗППм-23

ступінь вищої освіти магістр

спеціальності 053 Психологія

Ануфренко Тетяни Миколаївни

Керівник: **Халік Олена Олександрівна**

кандидат психологічних наук, доцент

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS ____ Кількість балів ____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

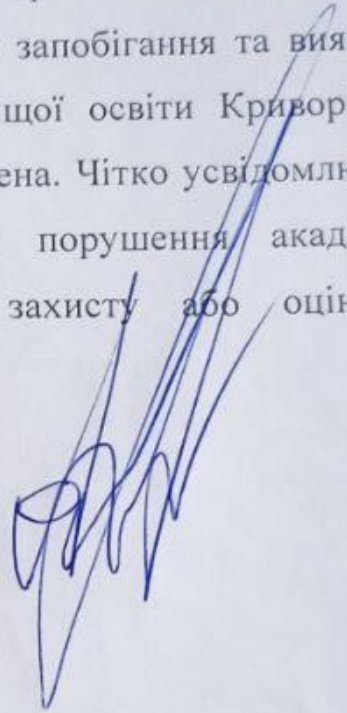
(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

Кривий Ріг – 2024

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Ануфренко Тетяна Миколаївна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП | 4 |
| РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ | 7 |
| 1.1. Підходи до тлумачення тривожності в психологічній літературі... | 7 |
| 1.2. Характеристика загальних особливостей тривожності та її видів. | 13 |
| 1.3. Особливості впливу тривожності на можливість прийняття рішень у період пізньої юності..... | 15 |
| Висновки до розділу I..... | 22 |
| РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У ПІЗНІЙ ЮНОСТІ | 24 |
| 2.1. Опис методів та процедури дослідження..... | 24 |
| 2.2. Аналіз результатів діагностичного дослідження..... | 27 |
| Висновки до розділу II..... | 35 |
| РОЗДІЛ III. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ЗІ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПІДСИЛЕННЯ ЗДАТНОСТІ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В ПІЗНІЙ ЮНОСТІ | 37 |
| 3.1. Опис корекційно-розвивальної програми | 37 |
| 3.2. Аналіз результатів первинного і вторинного діагностичних досліджень..... | 43 |
| Висновки до розділу III..... | 49 |
| ВИСНОВКИ | 50 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ | 52 |

ВСТУП

Актуальність. В умовах сучасних соціально-економічних та воєнних викликів, що супроводжуються стресом і нестабільністю, юнацтву потрібна здатність адаптуватися до змін та вміння приймати ефективні життєві рішення. Пізня юність є періодом, коли важливо формувати стійкість до стресу та конкурентоспроможність, адже цей етап життя пов'язаний із вирішенням життєвих завдань, професійним самовизначенням та соціальною адаптацією. Однак, відмітимо, що саме на фоні цих вимог спостерігається зростання рівня тривожності, яка впливає на психічне та фізичне здоров'я юнацтва і напряду пов'язана з їх вмінням швидко та якісно вирішувати життєві проблеми.

Тривожність у пізній юності проявляється як важливий чинник, що, з одного боку, може виконувати деструктивну функцію, перешкоджаючи прийняттю рішень, а з іншого – виступати мотиваційним стимулом для розвитку та подолання труднощів. Однак, висока тривожність, яка набуває хронічного характеру, часто призводить саме до негативних наслідків, зокрема викликає емоційні розлади, ускладнює когнітивну діяльність і знижує впевненість у власних рішеннях. У деяких випадках вона може викликати глибинну тривогу, яка важко піддається корекції та призводить до зниження особистісної ефективності.

Зниження рівня тривожності та розвиток емоційної саморегуляції є важливими факторами для підвищення здатності юнацтва приймати обґрунтовані рішення, особливо у професійній сфері, де необхідна стійкість і впевненість у власних поглядах та діях.

Мета дослідження – виявити, теоретично обґрунтувати та практично перевірити, який вплив має тривожність на прийняття рішень в пізній юності.

Для досягнення мети дослідження нами було окреслено ряд взаємопов'язаних завдань:

1. Проаналізувати стан розробки проблеми тривожності в науковій літературі;

2. Визначити особливості впливу тривожності на можливість приймати рішення в пізньому юнацькому віці;

4. Організувати та провести емпіричне дослідження тривожності та її впливу на прийняття рішень в пізньому юнацькому віці;

5. Розробити комплексну корекційно-розвивальну програму зі зниження рівня тривожності та підсилення внутрішніх ресурсів юнацтва у прийнятті зважених життєвих рішень;

6. Здійснити порівняльний аналіз результатів емпіричного дослідження та підвести підсумки.

Об'єктом дослідження є тривожність як психологічний феномен.

Предметом дослідження є вплив тривожності на прийняття рішень в пізній юності.

В процесі виконання дослідження було використано ряд **методів**: теоретичні (аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, узагальнення та систематизація теоретичних і практичних даних); емпіричні (тестування, експеримент); статистичні (методи математичної статистики на базі пакету комп'ютерних програм (IBM SPSS Statistics 22.0.0.0.)).

Для реалізації завдань та мети роботи були використані наступні психодіагностичні **методики**: 1) методика «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна [27]; 2) Мельбурнський опитувальник прийняття рішень [6], 3) Опитувальник «Особистісні фактори прийняття рішень» (Т. Корнілова) [36]. Задіяні у дослідження методики є валідними у вітчизняній психологічній науці, що пояснює надійність отриманих статистичних даних обраного психодіагностичного інструментарію.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали роботи зарубіжних та вітчизняних науковців, що займалися темою тривожності та її зв'язку зі здатністю прийняття рішень в пізній юності. У дослідженні представлені позиції З. Фрейда [33], Е. Фромма [47], Г. Саллівана [26], К. Хорні [35] та ін. Окремо розглянуто та проаналізовано позиції сучасних

українських дослідників, серед яких О. Халік [34], Т. Іванова [14], І. Стрілецька [26], І. Ясточкіна [42] та ін.

Практичне значення роботи полягає в можливості застосування отриманих результатів у роботі психологічних служб закладів освіти, зокрема для розробки програм зниження рівня тривожності у студентів та підвищення ефективності їхнього процесу прийняття рішень. Результати можуть бути корисними для практикуючих психологів у проведенні консультацій з представниками пізньої юності, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, а також у процесі педагогічної взаємодії між психологами та студентами.

Апробація результатів дослідження була здійснена в межах роботи методичного семінару кафедри загальної та вікової психології.

Організація і база дослідження. Експериментальною базою для проведення емпіричного дослідження став Криворізький державний педагогічний університет. Вибірка складала 30 студентів 1-2 курсів факультету української філології, 17-19 років.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури, який налічує 50 джерел, текст ілюстрований 6 рисунками та 1 таблицею, загальним обсягом 56 с.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Підходи до тлумачення тривожності в психологічній літературі

Попри велику кількість експериментальних, емпіричних та теоретичних досліджень, проблема тривожності залишається важливою складовою сучасних наукових досліджень. Багатогранність та смислова невизначеність поняття «тривога» у психології зумовлені його використанням у різних значеннях, які пов'язані між собою, але не є тотожними. Тривожність постає як механізм порушень емоційної сфери особистості, що з одного боку, виконує деструктивну роль, а з іншого може бути фактором, який сприяє особистісному розвитку. При цьому форми тривожності можуть змінюватися, перетворюючись на глибинну тривогу, яка надзвичайно важко піддається психопрофілактичним і психокорекційним впливам [26].

Відзначимо, що у науковій літературі спостерігається певна синонімія між поняттями «тривожність» як емоційним станом та «ситуативна тривога» чи «ситуативна тривожність». Проблеми з інтерпретацією цих термінів в англійськомовних роботах психологів виникають через те, що англійське слово «anxiety» може позначати як «тривогу», так і «тривожність», а подекуди перекладається навіть як «страх». Тому для розмежування понять у дослідженнях особливу увагу приділяють контексту їхнього використання у першоджерелах. На основі аналізу наукових джерел, що досліджують проблему тривожності, виділяють кілька основних підходів до розуміння цього явища в зарубіжній психології: психоаналітичний, біхевіористичний, гуманістичний, когнітивний, екзистенціальний та інтегративні теорії [35].

Існують різні концепції дослідження тривожності, починаючи з психоаналізу З. Фрейда, який спершу вважав тривогу наслідком специфічної

розрядки енергії лібідо, а згодом – функцією «Его», що попереджає про загрозу. З. Фройд визначив три типи тривоги: реалістичну, невротичну та моральну, а також описав захисні механізми, які «Его» використовує для захисту «Я» – витіснення, заміщення, проекцію, що діють несвідомо й спотворюють сприйняття реальності. Його ідеї заклали основу для подальших досліджень, розкриваючи зв'язок тривожності з самооцінкою та можливістю прийняття рішень. У цьому контексті виходить, що неможливість контролю ситуації знижує самооцінку і здатності приймати ефективні рішення, тоді як подолання тривоги сприяє її розвитку [33].

Розширив психодинамічну теорію З. Фрейда дослідник В. Райх, включивши в неї не лише лібідо, але й основні біологічні та психологічні процеси. Він бачив тривожність як перешкоду для природного потоку енергії, що веде до «м'язових затисків» і руйнує природне самовідчуття. А. Адлер, зі свого боку, вважав тривожність проявом комплексу неповноцінності, що виникає через прагнення відновити соціальне відчуття єдності. Навіть прості завдання можуть сприйматися як перевірка повноцінності, викликаючи зайву напругу й емоційне реагування [26].

К. Хорні розвинула уявлення про природу тривожності, надаючи важливу роль соціальним і культурним факторам у розвитку особистості. На відміну від Фрейда, який вважав тривожність вродженою, К. Хорні вбачала її джерело в дефіциті безпеки у міжособистісних стосунках, зокрема у дитинстві. Вона описувала базальну тривогу як відчуття незахищеності та меншовартості в агресивному світі. Цей стан формується через нестачу любові й турботи з боку батьків, що призводить до пригнічених почуттів ворожості, які згодом впливають на стосунки з іншими людьми [35].

За концепцією Г. Саллівена, основні переживання дитини відображають оцінки та ролі, які вона сприймає від соціуму. Негативна оцінка її вчинків з боку оточення викликає почуття небезпеки та зростання тривожності, змушуючи дотримуватися соціальних норм для підтримання позитивної самооцінки. Г. Саллівен вважав, що джерелом тривожності є соціальне

оточення, зокрема батьки, які першими впливають на дитину. Через емпатію дитина вловлює емоційні стани батьків і їхні переживання тривожності можуть підсилювати її власне відчуття тривоги, коли воно суперечить її самості [26].

Е. Еріксон розглядав тривожність як результат невирішених соціально-культурних конфліктів, що виникають на різних стадіях розвитку. Наприклад, на першому етапі у дитини формується довіра або недовіра до світу залежно від досвіду турботи, а на другому – самостійність або нерішучість. Ф. Перлз трактував тривогу як розрив між теперішнім і майбутнім, що заважає людині бути спонтанною і відкритою до нового. Позитивний результат кожної стадії сприяє впевненості, а негативний – веде до тривоги й невпевненості. Е. Фромм вважав, що тривожність виникає через відчуження, а її подолання у любові [47].

Представники когнітивної та гуманістичної психології, хоча й у цілому і використовують різні підходи, мають спільним те, що розглядають тривожність як реакцію на досвід, що не відповідає наявним уявленням людини. У когнітивній психології тривога пов'язана з невідповідністю уявлень про світ, а у гуманістичній із уявленнями про себе. Дж. Келлі вважав, що тривожність виникає, коли людина усвідомлює нестачу адекватних конструктів для інтерпретації подій, що викликає відчуття безпорадності. К. Роджерс бачив тривогу як реакцію на внутрішній конфлікт між реальним і ідеальним «Я», що проявляється як напруженість і скутість [35].

Згідно з теорією диференційних емоцій тривожність є складною комбінацією емоцій, де домінує страх, який взаємодіє з іншими емоціями, такими як співчуття, гнів, провина, сором та інтерес. Значна кількість дослідників у своїх роботах підкреслюють крос-культурну значимість тривоги та її відмінність від страху як реакції на конкретну загрозу. У цих дослідженнях розглядаються чотири напрями вивчення тривожності: когнітивне оцінювання небезпеки, поділ на «тривожність-стан» та «тривожність-властивість», відношення між страхом і тривоною та

дослідження реакцій на життєві травми і пов'язані з ними емоційні реакції [37].

У значній кількості робіт тривожність розглядається як емоційно-особистісне утворення в трьох аспектах: когнітивний, емоційний і операційний, які у своїй сукупності допомагають оптимально адаптуватися до існуючої реальності. При цьому, тривожність як стійка характеристика свідчить про порушення особистісного розвитку, пов'язане з незадоволенням важливих соціогенних потреб [22]. Ряд науковців висвітлюють тривожність з позиції функціонального підходу і розглядає її як процес, що охоплює когнітивні, афективні та поведінкові реакції на потенційно небезпечну ситуацію, спрямовані на пошук джерела загрози та засоби для її подолання [28].

Існує позиція, яка пропонує використовувати адекватність переживання реальній ситуації суб'єкта як критерій для розмежування тривоги і тривожності. Тривога, за її визначенням, виникає як реакція на реальну загрозу в якійсь сфері життя. Натомість, стале і невідповідне обставинам переживання тривоги є особистісним утворенням, яке дослідниця називає особистісною рисою, властивістю особистості [7].

У роботах дослідників терміном «тривога» зазвичай позначається емоційний стан, тоді як «тривожність», трактується як особистісна риса, хоча ці поняття іноді використовують взаємозамінно. У ряді праць можна знайти позицію, що тривога й тривожність належать до єдиного семантичного простору: тривожність може бути рисою характеру, або ж виникати через травмуючу ситуацію.

Більшість авторів розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку особистісну рису, підкреслюючи цю відмінність у термінах «тривога» та «тривожність». У цих дослідженнях описується механізм «замкненого психологічного кола», де тривожність закріплюється та посилюється, накопичуючи негативний досвід, що сприяє її збереженню. Дослідження показують, що жінки, за самозвітами, відчувають більше тривоги і страху, ніж

чоловіки, хоча об'єктивні вимірювання емоційних реакцій показують незначні статеві відмінності; це може бути пов'язано із соціальними очікуваннями щодо чоловіків. Тривожність часто маскується під інші поведінкові прояви, такі як агресивність чи залежність, і потребує корекції, оскільки негативно впливає на внутрішній комфорт. У більшості випадків особистісна тривожність пов'язана з розбіжностями у Я-концепції, конфліктною самооцінкою та суперечливим ставленням до майбутнього. М. Скворцова, досліджуючи самоактуалізацію, описує тривогу як генералізовану реакцію на невизначену загрозу, а тривожність – як особистісну властивість, що посилює цю реакцію [7].

О. Воскресенська визначає тривогу як емоційний стан, що включає відчуття напруги, занепокоєння, очікування та невизначеності, супроводжуваний безпорадністю. Тривога, на її думку, виникає у ситуаціях очікування можливої небезпеки, коли ще незрозуміло, як із нею впоратися. Вона бачить тривогу як поєднання страху, суму, сорому та провини, яке є природною реакцією на відповідні ситуації [7]. С. Чорний довів, що особистісні риси, пов'язані з тривожністю, відображаються у зниженні потужності частотних компонентів ЕЕГ, особливо у лобних, скроневих, тім'яних та центральних зонах мозку. У тривожних людей реакції виникають швидше, але обробка інформації займає більше часу. І. Ясточкіна вказує на два джерела стійкої тривожності: тривалий зовнішній стрес, що провокує невротичні стани, та внутрішні психологічні й психофізіологічні чинники. Тривожність стає стійкою особистісною характеристикою, що посилює та підтримує саму себе, впливаючи на розвиток інших особистісних рис [42].

У роботах Г. Гадреева прослідковується думка, що особистісна тривожність розвивається через недостатнє психологічне самоуправління, коли суб'єктивна модель реальності не відповідає дійсності, що викликає надмірну тривогу і порушує регуляцію емоцій. Це закріплює тривожність як домінуючу особистісну рису, спричиняючи почуття безсилля і невпевненості, що знижує рішучість та життєвий тонус. Ю. Ханін розділяє особистісну тривожність на

загальну і специфічну: перша виникає у будь-яких ситуаціях, тоді як друга проявляється лише у певних, пов'язаних із специфічними стресорами [39].

У дослідженнях сучасних науковців з проблеми тривожності також немає остаточної єдності у визначеннях цього психологічного феномену. В. Долгова, О. Напрімеров та Я. Латюшин визначають тривожність як стійку особистісну рису, обумовлену слабкістю нервових процесів і проявом емоційного дискомфорту через очікування небезпеки. М. Скворцова вважає її особистісною властивістю, що підсилює реакцію на невизначену загрозу, тоді як Г. Льдокова описує тривожність як схильність до тривоги з низьким порогом її виникнення. В. Долгова, Г. Гольєва та Н. Крижановська додають, що тривожність є станом схильності до переживань і побоювань у більшості ситуацій [7].

На останні роки збільшилась кількість наукових дослідження пов'язаних з темою тривожності у розрізі гендерного аспекту. Зокрема. У роботах О. Дробот розглядається позиція, що дівчата, завдяки ширшому спектру емоційної виразності та високому рівню рефлексії, частіше схильні до особистісної тривожності, яка виражається у нестабільній самооцінці, постійному порівнянні власних дій і можливостей з досягненнями інших, а також у прагненні підтвердити свою значущість, особливо у професійному середовищі. Такий високий рівень тривожності може ускладнювати прийняття рішень, оскільки постійне прагнення до схвалення часто викликає сумніви та обережність у виборі дій. У респондентів пізньої юності, навпаки, завдяки більш стриманому емоційному вираженню, високій самооцінці та усвідомленню своїх сильних сторін, самооцінка залишається стабільнішою. Це допомагає їм упевненіше діяти у соціальних ситуаціях, зберігаючи емоційний баланс та приймаючи рішення з меншими сумнівами та ваганнями [10].

Отже, проблема тривожності представляє собою багатогранне та неоднозначне явище, що стало предметом досліджень представників різних психологічних напрямів, що свідчить про її значущість в аспекті подій сучасності. Аналіз наукових джерел показав відсутність єдиної точки зору

щодо функцій, детермінантів та механізмів тривожності, а також щодо класифікації підходів до її розуміння і тлумачення. Зокрема, недостатньо уваги приділяється узагальненню результатів наукових досліджень, здійснених саме сучасними науковцями, що проявляє потребу в подальшому вивченні та систематизації основних категорій, які стосуються даного психологічного феномену.

1.2. Характеристика загальних особливостей тривожності та її видів

Аналіз наукової літератури з проблеми тривожності показав, що даний психологічний феномен має розглядатися у двох контекстах: 1) особистісний; 2) соціальний.

Виділяють чотири компоненти, які характеризують різні рівні прояву тривоги: 1) інтенсивність тривожності (сила ситуативних емоційних переживань); 2) лабільність тривожних реакцій у часі (дискомфорт у ситуації або при наближенні можливих загроз, а також у разі думок про них); 3) суб'єктивні неприємні відчуття (неспокій, страх, напруга); 4) активація нервової системи, що відображається на фізіологічному рівні (посилене потовиділення, розлади шлунково-кишкового тракту, тремор рук, зміни інтонації та гучності голосу) [1].

В контексті нашого дослідження важливим є розібратися у видах тривожності, зокрема відмітимо, що особистісна тривожність позначає стійку характеристику особистості, яка проявляється в схильності сприймати нейтральні ситуації як загрозливі та уникати уявних небезпек. У цьому контексті вона має хронічний характер і не залежить від конкретної ситуації. Дослідники відзначають, що повторні ситуації, які провокують високу тривогу, створюють постійну готовність до її переживання, закріплюючи тривожність як особистісну якість. Причини формування такої тривожності можуть бути пов'язані як із безумовними чинниками (включно з

вегетативними реакціями), так і зумовленими факторами, що призводять до її стійкості [42].

М. С. Кольчук зазначає, що причини особистісної тривожності можна розглядати на соціальному, психологічному та психофізіологічному рівнях. Соціальний рівень пов'язаний із проблемами у спілкуванні, психологічний – із неадекватним сприйняттям себе, що виникає через конфліктну самооцінку, де одночасно присутні прагнення до високої самооцінки і почуття невпевненості. Психофізіологічний рівень визначається особливостями центральної нервової системи, включаючи слабкість чи неврівноваженість нервових процесів, певні захворювання та патології в корі головного мозку [42].

Тривога, як і будь-яке психічне переживання, пов'язана з мотивами та потребами особистості і зазвичай регулює поведінку в небезпечних ситуаціях, хоча вважається негативним мотиваційним станом. Вона може слугувати мотивом, що стимулює уникнення рішень і відповідальності. Дослідники розглядають тривожність як рису особистості з власною спонукальною силою та поведінковою диспозицією. Тривожність має два основні прояви: мобілізуючий, що підвищує активність і мотивацію, та демобілізуючий, який викликає апатію і втрату інтересу, особливо при стійкій тривожності [15].

І. Ясточкіна до адаптаційних чинників особистісної тривожності відносить локус контролю та труднощі у соціально-психологічній адаптації, зокрема в ставленні до себе і взаємодії з іншими. Для тривожних людей характерні постійне почуття напруженості, уявлення про соціальну неспроможність, страх критики та уникнення соціальних контактів без впевненості у схваленні. Високий рівень тривожності часто виникає не лише через генетичні чинники, але й соціальні, особливо при порушеннях у стосунках з важливими людьми, що фруструють потребу у позитивному ставленні до себе [42].

Наукові дослідження виявляють, що високий рівень тривожності характеризується сприйняттям навколишнього світу як загрозливого середовища, яке несе потенційні небезпеки для особистості. Такий рівень

тривожності чинить негативний вплив на психічне здоров'я людини, сприяючи розвитку передневротичних станів. Окрім того, висока тривожність знижує продуктивність діяльності, оскільки впливає на зосередженість і концентрацію особистості. Вона також здатна здійснювати вагомий вплив на професійну спрямованість особистості, особливо коли стає стійкою рисою характеру, що зумовлює різний рівень стійкості поведінки та здатність до самоконтролю. Тривожність як психічна властивість має специфічні особливості, що відображаються у її змісті, джерелах, формах прояву та компенсації. Варто зазначити, що для кожного вікового періоду характерні певні аспекти дійсності, які викликають підвищену тривогу у дітей, незалежно від реальної загрози або наявності тривожності як стійкого утворення. Як стійка особистісна риса тривожність формується в підлітковому віці, тоді як у дошкільному і молодшому шкільному віці вона виступає як ситуативна реакція на певні подразники, переважно з дезорганізуючим впливом, що негативно позначається на продуктивності діяльності [18].

Отже, тривожність є багатокomпонентним психологічним феноменом, який має вплив на різні сфери розвитку особистості й особливо яскраво цей вплив проявляється в пізньому юнацькому віці у зв'язку зі здатністю приймати обґрунтовані та виважені рішення.

1.3. Особливості впливу тривожності на можливість прийняття рішень у період пізньої юності

У рамках нашого дослідження важливо визначити зв'язок між тривожністю і прийняттям рішень в юнацькому віці. Відмітимо, що сучасні науковці визначають низку характерних рис і суперечностей соціально-психологічного характеру, що впливають на прийняття рішень у пізній юності. У цей період молода людина стикається з вибором професійного напрямку, плануванням власної діяльності та випробовує себе в різних сферах життя, активно формуючи власні судження та відстоюючи самостійність у прийнятті

рішень. У пізній юності відбувається становлення світоглядних, етичних та естетичних поглядів, яке базується на синтезі знань, життєвого досвіду та самостійних міркувань. Перехід від теоретичних уявлень до практичних реалізацій – у питаннях кохання, родини, професійної діяльності — вимагає від юнацтва значної соціальної активності, що нерідко викликає психологічне напруження. Водночас необхідність поєднання навчання з роботою та вирішення вікових завдань призводять до дефіциту часу та посилюють стресові стани, що можуть сприяти формуванню тривожності. Ці вікові та життєві виклики у пізній юності можуть зумовлювати високий рівень тривожності, який впливає на здатність приймати зважені рішення [1].

Сучасні дослідження показують, що у представників пізнього юнацького віку спостерігається схильність до переживання негативних емоційних станів, таких як легка депресія, субдепресія, високий рівень особистісної тривожності (яка є стійкою властивістю, а не реакцією на окрему подію), а також роздратування, підозрілість і вербальна агресія. Емпіричні дослідження виявляють взаємозв'язок між рівнем адаптованості та фізичною агресією, що вказує на те, що можливість виразити гнів сприяє внутрішній адаптації до складних умов, зокрема періоду військових подій. Разом з тим, дезадаптованість підсилюється через роздратування, почуття провини, депресію та високі показники особистісної і ситуативної тривожності, що впливає на здатність юнацтва приймати зважені рішення [37].

Підвищений рівень тривожності у пізній юності негативно впливає на процеси прийняття рішень, спричиняючи дезорганізацію когнітивних функцій. За даними досліджень, зокрема Ю. М. Забродіна, високий рівень тривожності збільшує час на обробку інформації, знижує когнітивну продуктивність і ускладнює оцінку ситуацій, що робить молодих людей менш упевненими та більш схильними уникати ризику. Низка науковців, як-от Р. Раджуназан і М. Фам, зазначає, що тривожні індивіди уникають ризикованих рішень і надають перевагу менш ризикованим стратегіям поведінки навіть з меншою винагородою, намагаючись знизити невизначеність. М. С. Жамкочьян вказує,

що високий рівень тривожності може знижувати інтелектуальну продуктивність, оскільки зростає потреба у додатковому часі на обробку інформації. Дослідники також відзначають тісний зв'язок тривожності з самооцінкою: вона провокує сприйняття багатьох ситуацій як таких, що загрожують самооцінці, особливо в контексті соціального визнання й оцінки компетентності [34].

Підвищений рівень тривожності в юнацькому віці негативно позначається на здатності приймати рішення, особливо в умовах невизначеності та нестабільності. Такі особи найуспішніше діють у структурованих, знайомих ситуаціях, але навіть незначна невизначеність може суттєво посилити їхню тривожність, що призводить до ускладнень у прийнятті рішень. Х. Хекхаузен зазначає, що висока тривожність впливає на мотивацію, формуючи страх невдачі, що послаблює когнітивну продуктивність. І. Кірюшин у своїх дослідженнях виявив, що особи з підвищеною тривожністю мають вищу мотивацію до схвалення і нижчу – до досягнення успіху, що може впливати на їхню схильність до уникнення ризикованих рішень. За твердженням інших дослідників, тривожність послаблює механізми саморегуляції, знижуючи самоконтроль і, відповідно, впевненість у прийнятті рішень. Наявні наукові дані вказують на те, що висока тривожність може бути пов'язана з суперечливою самооцінкою, що призводить до дезадаптивних проявів та низької впевненості у власних рішеннях [34].

Ситуативна тривожність у юнацькому віці розвивається в ситуаціях, що викликають емоційний відгук, коли існує протиріччя між рівнем знань і вмінь індивіда та вимогами певної діяльності, що призводить до сприйняття значної кількості ситуацій як складних і загрозованих. У випадках, коли знання та навички ще не сформувалися повністю, часте переживання ситуативної тривожності може сприяти підвищенню особистісної тривожності, що ускладнює прийняття рішень. Відзначимо, що чинниками формування тривожності в ситуаціях прийняття рішень є інформація, нові ситуації та процеси, які створюють у юнацтва відчуття загрози для самооцінки та

порушують Я-концепцію. Таким чином, тривожність впливає на когнітивний, емоційний та поведінковий рівні особистості, проявляючись як у конструктивних, так і деструктивних формах. Особи з високою тривожністю найкраще функціонують у стабільних умовах, але нестабільність і непередбачуваність пізнього юнацького періоду можуть посилювати тривожність і ускладнювати адаптацію до процесу прийняття рішень [34].

Відмітимо, що зовнішні події мають сильний вплив на міжособистісні відносини та емоційний стан юнацтва, зокрема у контексті підвищеної тривожності, що почала зростати з періоду пандемії та значно посилилася з початком війни. Пандемія спричинила ізоляцію, невизначеність майбутнього, обмеження соціальних контактів, що призвело до загострення рівня тривожності серед юнацтва. Через відсутність можливості для живого спілкування та обмежену соціальну підтримку у багатьох респондентів пізньої юності проявилися деструктивні емоційні стани, такі як роздратування, підозрілість та відчуття самотності, що ускладнювали соціальну адаптацію та створювали бар'єри у встановленні нових стосунків [9].

З початком війни ці фактори ще більше посилилися. Стресові обставини та психологічний тиск, викликані військовими діями, суттєво підвищили рівень як особистісної, так і ситуативної тривожності, що сприяло формуванню негативних емоційних станів, таких як страх та невпевненість. Це значно ускладнює прийняття рішень у соціальних взаємодіях, посилюючи тенденцію до уникнення контактів або відкладання соціальних взаємодій. Таким чином, підвищена тривожність, яка розвинулася у період пандемії, у поєднанні з додатковим психологічним навантаженням, викликаним війною, стала потужним фактором, що негативно впливає на здатність юнацтва підтримувати міжособистісні зв'язки та поглиблює бар'єри у їхньому соціальному функціонуванні і можливостях приймати зважені та ефективні рішення [13].

Високий рівень тривожності у юнацтва може посилювати обережність і страх невдачі, що, у свою чергу, призводить до труднощів у прийнятті

зважених рішень, затягування у виборі або уникнення рішень у ситуаціях невизначеності. Однак у деяких випадках тривожність може також спонукати до компенсації через імпульсивні або ризиковані дії, що мають на меті зменшити психологічну напругу або отримати швидке відчуття контролю. Таким чином, підвищена тривожність здатна як знижувати здатність до раціонального вибору, так і підвищувати ймовірність залучення до ризикованої поведінки, оскільки пошук короткострокового полегшення або задоволення стає переважною метою в умовах емоційного дискомфорту. Відмітимо, ці явища по різному проявляються у представників різної статі [8, 12].

У роботах І. Булах та Т. Некіз концепція проблеми прийняття рішень в юнацькому віці представлена через призму морального вибору. У процесі «поетапного сходження» особистість юнацького віку проходить етапи усвідомлення ситуації морального вибору, аналізу цінностей, боротьби мотивів, що стимулює прийняття рішення, та здійснення морального вибору, який реалізується через моральну саморегуляцію поведінки [5].

Юнацький вік є сенситивним періодом для формування світогляду, особистісного та професійного самовизначення, усвідомлення власної значущості й розвитку комунікативних навичок. Висока тривожність і низький рівень емоційного інтелекту в цьому віці можуть істотно ускладнювати процес прийняття рішень. Підвищена тривожність обмежує здатність адекватно оцінювати ситуацію, спричиняє страх перед можливими помилками та невдачами, що часто призводить до затягування чи уникнення рішень. Низький емоційний інтелект, у свою чергу, знижує здатність усвідомлювати й регулювати власні емоції, а також розуміти емоційні стани інших, що є важливим для врахування соціального контексту при ухваленні рішення. У результаті такі представники пізньої юності можуть мати труднощі у виборі стратегій поведінки, що призводить до менш ефективних або імпульсивних рішень [4].

Прокрастинація є важливим чинником у взаємозв'язку між тривожністю та процесом прийняття рішень у юнацькому віці. Вона передбачає відтермінування необхідної, але емоційно неприємної діяльності на користь інших, більш приємних активностей, які супроводжуються позитивним емоційним фоном. У контексті прийняття рішень можна виділити два основні напрями прокрастинації: відкладання виконання завдань та відтермінування самого процесу прийняття рішень. Підвищена тривожність може спонукати до прокрастинації, оскільки страх невдачі та можливих помилок блокує активність, що ускладнює своєчасне прийняття рішень у важливих життєвих ситуаціях [20].

Аналізуючи психологічні особливості юнацького віку, можна відзначити, що в цей період особистість зазнає значних змін у всіх сферах соціального життя. Юнаки часто стикаються з проблемами невпевненості та страху, зумовленими сильним внутрішнім напруженням і появою нав'язливих переживань. Виникає психологічний дискомфорт через необхідність приймати важливі рішення, острах обрати хибний шлях або зробити помилку, що може перешкодити самореалізації та досягненню поставлених цілей. Багато представників пізньої юності, відчуваючи ці труднощі, прагнуть залишатися непомітними, намагаються не виділятися в соціальному середовищі й бути «як усі». З одного боку, молода людина вчиться захищати свої переконання та самостійність у думках і діях, з іншого побоюється бути незрозумілою, не відповідати очікуванням або образити когось із однолітків, що додає тривожності у процес прийняття рішень [19].

Аналіз соціальної ситуації розвитку студентів свідчить, що у студентському віці актуалізується внутрішня позиція, спрямована на досягнення стратегічної життєвої мети. Саме у цьому періоді відбувається активне планування, пов'язане з досягненням особистих та професійних цілей. Однак процес самовизначення ускладнюється тим, що доросле авторитетне оточення часто не має впевненості у правильності своїх порад, що ставить перед молоддю необхідність приймати самостійні рішення та брати за них

відповідальність. Нестача досвіду, а також супутні емоційні переживання та страхи, пов'язані з вибором, нерідко призводять до стану розгубленості, підвищеної ситуативної або навіть стійкої особистісної тривожності [2].

Прикладні дослідження вказують на існування взаємозв'язку між гендерними особливостями та рівнем тривожності, що впливає на процес прийняття рішень серед юнацтва. Зокрема, виявлено, що підвищена тривожність частіше спостерігається у дівчат, що може зумовлювати обережнішу стратегію ухвалення рішень та уникання ризиків. Юнаки, натомість, часто демонструють схильність до ризикованішої поведінки, хоча це може бути компенсаторною реакцією на тривожність або спробою подолання внутрішнього напруження, пов'язаного з соціальними очікуваннями. В обох випадках підвищена тривожність впливає на якість прийнятих рішень: у дівчат вона може призводити до надмірної обережності та затягування вибору, а у юнацтва — до імпульсивних або недостатньо обдуманих рішень. Таким чином, гендерні відмінності в рівнях тривожності можуть мати істотний вплив на стратегії прийняття рішень серед представників пізньої юності, підкреслюючи важливість врахування цих аспектів у психологічному супроводі юнацтва у період їх самовизначення [10].

Основними функціями тривоги є сигналізація та стимулювання: вона привертає увагу до можливих труднощів, що сприяє зміні поведінки або активує адаптивні механізми. Оптимальний рівень тривоги виконує мотиваційну роль, підсилюючи активність і мобілізуючи сили для досягнення результатів, і тому розглядається як важливий для ефективної адаптації (так звана «корисна тривога»). Однак тривога, яка триває надто довго або має невідповідну інтенсивність, втрачає стимулюючу функцію, призводячи до зниження активності та дезорганізації психіки, і може стати невротичною, коли вона не відповідає реальній загрозі, що спричиняє дезадаптацію. На відміну від адаптивної тривоги, патологічна тривога є тривалою, пригнічує адаптаційні можливості та створює відчуття неблагополуччя, яке порушує всі аспекти життєдіяльності [14].

Рівні тривоги мають значний вплив на процес прийняття рішень, оскільки оптимальний рівень тривожності може стимулювати зосередженість і активність, а надмірна або недостатня тривожність – навпаки, ускладнювати цей процес. Оптимальний рівень тривоги (адаптивна тривога) виконує роль сигналу, який допомагає індивіду зосередитися на завданнях, зважити можливі ризики і мобілізувати ресурси для обрання найбільш ефективного рішення. У цьому випадку тривога підсилює поведінкову активність, сприяючи більш ретельному аналізу ситуації та підвищуючи готовність до рішучих дій.

Проте високий рівень тривоги, який не відповідає реальній загрозі, може призвести до так званої «невротичної тривоги», що часто викликає надмірне занепокоєння та заважає зваженому оцінюванню варіантів рішень. У таких випадках індивід може уникати прийняття рішень, відкладати його або діяти імпульсивно, що веде до менш ефективних результатів. Занадто низький рівень тривоги, навпаки, може призвести до недооцінки ризиків, через що людина може прийняти рішення поспішно або з недостатнім обґрунтуванням, не враховуючи можливих негативних наслідків [14].

Отже, тривожність є складним психологічним феноменом, що проявляється як на особистісному, так і на соціальному рівні й має значний вплив на прийняття рішень в період пізньої юності. Вона може включати інтенсивні ситуативні переживання, схильність до частих тривожних реакцій, неприємні суб'єктивні відчуття та фізіологічні прояви. Відмінності між ситуативною та особистісною тривожністю є суттєвими: перша виникає як реакція на конкретні події, тоді як друга є стійкою властивістю особистості, що формується під впливом соціальних, психологічних та психофізіологічних факторів, таких як слабкість нервових процесів або нестабільна самооцінка.

Тривожність у цей період негативно впливає на здатність юнацтва приймати рішення, зокрема знижує когнітивну продуктивність, зумовлює обережність, страх перед ризиком та невдачами, що може призводити до уникнення або затягування процесу ухвалення рішень.

Висновки до розділу I

Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження показав, що тривожність є багатограним психологічним феноменом, який досліджується дослідниками у розрізі їх наукових підходів. Представники психоаналізу розглядають тривогу як невід'ємну частину внутрішніх конфліктів особистості, тоді як когнітивні та гуманістичні теорії трактують її як реакцію на розбіжності між уявленнями людини про себе та оточуючий світ. Значна кількість науковців відзначають різницю між ситуативною тривогою, яка проявляється як реакція на конкретні загрози, та стійкою особистісною тривожністю, що характеризується хронічною напруженістю та схильністю до тривалих переживань.

Юнацький вік є сенситивним періодом для формування особистості, коли люди часто стикаються з підвищеною тривожністю, що впливає на здатність приймати обґрунтовані рішення. Високий рівень тривожності може знижувати когнітивну продуктивність, збільшувати час обробки інформації та сприяти уникненню ризиків. Це особливо актуально в умовах сучасних викликів, зокрема воєнних дій, які суттєво посилили рівень тривожності серед юнацтва, ускладнюючи їхню соціалізацію та здатність приймати зважені рішення.

Оптимальний рівень тривожності може виконувати стимулюючу функцію, мобілізуючи ресурси для вирішення завдань, але надмірна тривожність, яка переростає у невротичний стан, заважає ефективному прийняттю рішень. Для юнацтва, яке проходить процес самовизначення та становлення в умовах високої тривожності, важливою є підтримка емоційної стабільності, що допомагає долати страхи і приймати виважені рішення у складних життєвих ситуаціях.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У ПІЗНІЙ ЮНОСТІ

2.1. Опис методів та процедури дослідження

На основі теоретичних положень, описаних у першому розділі роботи, було розроблено та проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення впливу тривожності на прийняття рішень у пізній юності. Метою дослідження було визначення ключових психологічних факторів, які впливають на процес прийняття рішень представниками юнацтва, із акцентом на аналізі зв'язків між особистісними характеристиками, рівнем тривожності та особливостями ухвалення рішень у соціальних контекстах.

Процес дослідження було організовано в декілька взаємопов'язаних етапів: 1) Підготовчий етап (сформовано вибірку респондентів та обрано методи для діагностики рівня тривожності й особистісних детермінант, що впливають на прийняття рішень; 2) Діагностичний етап (зібрано та проаналізовано статистичні дані для оцінки рівня тривожності та індивідуальних особливостей юнацтва у контексті прийняття рішень; 3) Аналітичний етап (здійснено аналіз отриманих даних з використанням статистичних методів для виявлення психологічних чинників, що впливають на прийняття рішень у пізній юності); 4) Корекційний етап (розроблено та впроваджено корекційно-розвивальну програму для зниження тривожності та поліпшення навичок прийняття рішень у межах експериментальної групи); 5) Заключний етап (проведено повторну діагностику та порівняльний аналіз експериментальної та контрольної груп, а також оформлено результати дослідження та підготовлено висновки).

Експериментальною базою дослідження виступив Криворізький державний педагогічний університет. У якості респондентів було залучено 30

студентів факультету української філології. Учасники були розділені на дві рівні групи: 1) експериментальна група (15 студентів); 2) контрольна група (15 студентів). Первинне діагностичне дослідження проводилося з представниками обох груп, а реалізація корекційно-розвивальної програми здійснювалася лише з учасниками експериментальної групи.

Психодіагностичний інструментарій було сформовано з трьох психодіагностичних методик: 1) методика «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна [27], Мельбурнський опитувальник прийняття рішень [6], Опитувальник «Особистісні фактори прийняття рішень» (Т. Корнілова) [36].

Першою діагностичною методикою стала шкала вимірювання ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна. Дана методика є ефективним інструментом, що дозволяє виміряти поточний рівень тривожності (ситуативної, як тимчасового стану) та особистісної тривожності (як стійкої риси характеру), що суттєво впливає на схильність до ризику та готовність приймати рішення. Завдяки простоті та точності, шкала широко використовується у психологічних дослідженнях для оцінки тривоги та моніторингу емоційного стану респондентів.

Методика містить дві підшкали: перша оцінює ситуативну тривожність, фіксуючи емоційний стан у конкретний момент і відображаючи реакцію на стрес через почуття напруги, страху чи збудження. Високий рівень ситуативної тривожності може призводити до уникнення ризиків та обережності в прийнятті рішень. Друга підшкала оцінює особистісну тривожність, що характеризує загальну схильність людини до тривожності, підвищуючи ймовірність занепокоєння у потенційно загрозливих ситуаціях. Підвищений рівень особистісної тривожності може знижувати впевненість та стійкість у процесі прийняття рішень, що особливо актуально для юнацького віку, коли закладаються основи самостійного вибору.

Для діагностики індивідуальних стилів прийняття рішень у дослідження було залучено Мельбурнський опитувальник прийняття рішень,

адаптований Т. Корніловою та С. Корніловим. Цей опитувальник є частиною діагностичного інструментарію, що спрямований на визначення особливостей ухвалення рішень, що особливо важливо для дослідження впливу тривожності на цей процес. Мельбурнський опитувальник містить 22 твердження, які у своїй сукупності дозволяють виявити чотири основні стилі прийняття рішень (пильність, уникнення, прокрастинацію, надпильність), які є незалежними показниками та інтерпретуються в прямих значеннях.

Кожна з чотирьох шкал опитувальника характеризує певний стиль ухвалення рішень, що може бути пов'язаний з рівнем тривожності. Низька схильність до песимізму при прийнятті рішень характеризується відсутністю боязні щодо дефіциту часу і впевненістю в можливості досягнення результату або коригування планів. Помірний рівень уникнення відповідальності за рішення проявляється у прагненні іноді передавати цей процес іншим. Підвищена схильність до відкладання важливих рішень вказує на тенденцію відволікати увагу на менш значущі справи чи розваги. Високий рівень раціональності свідчить про здатність до ретельного обдумування цілей, збору інформації та широкого розгляду альтернатив, що є ознакою пильного стилю ухвалення рішень.

Основні стилі прийняття рішень включають пильність, уникнення, прокрастинацію та надпильність. Пильність характеризується когнітивною складністю, потребою в пізнанні та толерантністю до невизначеності, що проявляється у детальному уточненні цілей і завдань, пошуку та асиміляції інформації без упереджень. Уникнення ж виражається у схильності перекладати відповідальність на інших, раціоналізуючи сумнівні альтернативи. Прокрастинація полягає у відкладанні ухвалення рішень, а надпильність у надмірному коливанні між альтернативами, що може доходити до імпульсивних рішень або паніки.

У діагностичному дослідженні було задіяно опитувальник «Особистісні фактори прийняття рішень» (Т. Корнілова), який спрямований на виявлення готовності до ризику та раціональності, дозволяє дослідити, як

рівень тривожності впливає на прийняття рішень у пізній юності, зокрема на особистісну регуляцію вибору у життєвих ситуаціях, що передбачають невизначеність. Опитувальник базується на припущенні, що особистість може усвідомлювати, наскільки для неї характерні продуктивні стратегії вирішення ситуацій невизначеності. Пункти опитувальника відображають суб'єктивні уявлення особистості про ризик, і, відповідно, можуть показати, як тривожність впливає на прагнення уникати ризику або приймати рішення обережно, а також на рівень раціональності в оцінці можливих результатів у процесі прийняття рішень.

Отже, емпіричне дослідження було організовано із дотриманням основних вимог до такого роду досліджень, мало чітко визначену мету і завдання, а також передбачало використання стандартизованих і широко поширених у психодіагностичній практиці методик.

2.2. Аналіз результатів діагностичного дослідження

Для визначення рівня тривожності респондентів у емпіричному дослідженні було використано шкалу ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (Рис. 2.2.1). Проведений аналіз результатів діагностики респондентів дозволяє виявити певні особливості у рівнях реактивної та особистісної тривожності, які можуть мати значний вплив на процес прийняття рішень у цій віковій групі.

Зокрема, за показником реактивної тривожності, високий рівень було відзначено у 40 % респондентів, що говорить про схильність значної частини студентів до підвищеної емоційної збудливості та напруженості у відповідь на поточні стресові ситуації, що в свою чергу, може негативно впливати на їхню здатність адекватно оцінювати обставини та приймати обґрунтовані рішення в умовах тиску. Помірний рівень реактивної тривожності мають 30 % опитаних, що вказує на середню здатність до адаптації та контролю емоцій

у стресових умовах, такі студенти можуть ефективніше справлятися з вимогами навчання та соціальних взаємодій.

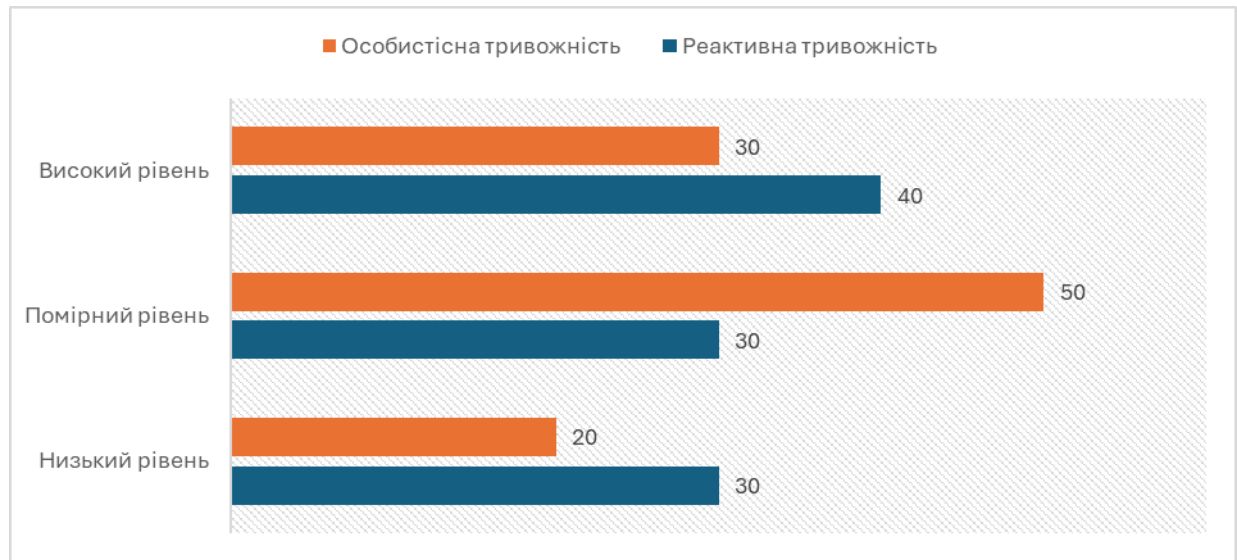


Рис. 2.2.1. Результати діагностики за методикою Спілбергера-Ханіна

Низький рівень реактивної тривожності зафіксовано тільки у 30 % респондентів, що говорить про їх високу стресостійкість та здатність зберігати емоційну рівновагу навіть у напружених ситуаціях, що позитивно впливає на їхню продуктивність та прийняття рішень.

Відносно шкали особистісної тривожності, відмітимо, що високий рівень було виявлено у 30 % студентів, що вказує на те, що третина опитаних має стійку схильність до переживання тривоги незалежно від зовнішніх обставин; це може призводити до хронічного напруження, зниження самооцінки та уникнення відповідальних рішень. Помірний рівень особистісної тривожності мають 50 % респондентів, що свідчить про їх середню схильність до тривожних реакцій як рису характеру; такі студенти можуть відчувати тривогу в певних ситуаціях, але зазвичай здатні контролювати свої емоції та діяти раціонально. Низький рівень особистісної тривожності виявлено у 20 % опитаних, що свідчить про їх впевненість у собі, емоційну стабільність та здатність ефективно взаємодіяти з оточенням без надмірного занепокоєння.

Зіставлення показників реактивної та особистісної тривожності показує, що високий рівень реактивної тривожності (40 %) дещо перевищує високий рівень особистісної тривожності (30 %), що підсвічує той факт, що навіть студенти з помірним або низьким рівнем особистісної тривожності можуть відчувати значне емоційне напруження в конкретних стресових ситуаціях, пов'язаних з навчанням, соціальними взаємодіями або майбутніми перспективами. Водночас, висока частка студентів з помірним рівнем особистісної тривожності (50 %) доводить, що більшість юнацтва має середній рівень стійкості до тривожних переживань, що дозволяє їм ефективно функціонувати у повсякденному житті, але може потребувати додаткової підтримки в періоди підвищеного стресу і є фактором прийняття відповідальних рішень.

Загальний аналіз отриманих даних свідчить про те, що значна частина представників пізньої юності відчуває підвищений рівень тривожності, як реактивної, так і особистісної, що може негативно впливати на їхню здатність приймати обґрунтовані та ефективні рішення; це особливо актуально в умовах сучасного світу, де молодь стикається з високими вимогами та очікуваннями. Підвищений рівень тривожності може призводити до імпульсивних або, навпаки, унікальних стратегій поведінки, зниження впевненості у собі та труднощів у реалізації власного потенціалу.

Кількісно-якісний аналіз результатів діагностики студентів пізньої юності за методикою «Мельбурнський опитувальник прийняття рішень» дозволяє виявити певні закономірності та особливості у стилях прийняття рішень, які можуть бути безпосередньо пов'язані з рівнем тривожності та впливати на ефективність поведінки у ситуаціях вибору (Рис. 2.2.2.).

Високий показник за шкалою «пильність» було виявлено у 60 % респондентів, що свідчить про переважання серед студентів тенденції до ретельного аналізу інформації та додаткового обдумування перед прийняттям рішення; це може бути індикатором відповідального ставлення до вибору та здатності критично оцінювати можливі наслідки своїх дій.

Натомість, 40 % респондентів продемонстрували низький рівень «пильності», що може вказувати на менш розвинені навички аналізу та планування, або на схильність до імпульсивних рішень без достатньої аргументації.



Рис.2.2.2. Результати діагностики за Мельбурнським опитувальником прийняття рішень

Водночас, за шкалою «уникнення» високий показник було зафіксовано у 70 % студентів, що свідчить про значну поширеність серед юнацтва тенденції до уникнення ситуацій вибору або відкладання прийняття рішень; це може бути пов'язано з внутрішніми конфліктами, страхом перед відповідальністю або невпевненістю у власних здібностях. Низький показник за цією шкалою мали лише 30 % опитаних, що вказує на меншу частку осіб, які здатні активно й без зволікань приймати рішення в різних життєвих ситуаціях.

За шкалою «прокрастинація» високий показник було виявлено у 65 % респондентів, що свідчить про поширеність серед студентів схильності відкладати виконання завдань та ухвалення рішень на пізніший термін; це може негативно впливати на їхню академічну успішність та загальний

життєвий прогрес, а також бути проявом підвищеного рівня тривожності або низької мотивації. Низький показник за цією шкалою було зафіксовано у 35% опитаних, що може вказувати на кращу організованість та здатність ефективно розподіляти час і ресурси.

Щодо шкали «надпильність», високий показник було зафіксовано у 40% студентів, що може свідчити про наявність у значної частини юнацтва тенденції до надмірного аналізу та обдумування, що може призводити до нерішучості та складнощів у виборі оптимального варіанту; це також може бути проявом перфекціонізму або страху припуститися помилки. Низький показник за цією шкалою мали 60% опитаних, що може вказувати на їх більш збалансований підхід до прийняття рішень без надмірного заглиблення у деталі.

Узагальнений аналіз отриманих даних свідчить про те, що серед студентів пізньої юності спостерігається висока поширеність таких поведінкових стратегій, як уникнення та прокрастинація, що можуть бути пов'язані з підвищеним рівнем тривожності та негативно впливати на процес прийняття рішень в цілому.

Третьою методикою у діагностичному дослідженні був задіяний опитувальник «Особистісні фактори прийняття рішень» Т. Корнілова (Рис. 2.2.3). Кількісно-якісний аналіз даних за цією методикою показав, що за шкалою «раціональність» більшість респондентів продемонстрували середній рівень, який становить 55% від загальної кількості опитаних; це може свідчити про те, що у більшості студентів присутня помірна здатність до логічного аналізу ситуацій та обґрунтованого прийняття рішень, проте цей рівень може бути недостатнім для ефективного подолання складних життєвих завдань. Низький рівень раціональності було виявлено у 35% студентів, що є досить значним показником і може вказувати на те, що значна частина юнацтва схильна до імпульсивних дій та прийняття рішень без достатнього аналізу; це може бути пов'язано з підвищеним рівнем тривожності, який заважає зосередитися та критично оцінити ситуацію.

Високий рівень раціональності продемонстрували лише 10 % респондентів, що вказує на недостатню поширеність серед студентів здатності до глибокого аналізу та структурованого мислення, необхідних для прийняття оптимальних рішень у складних умовах.

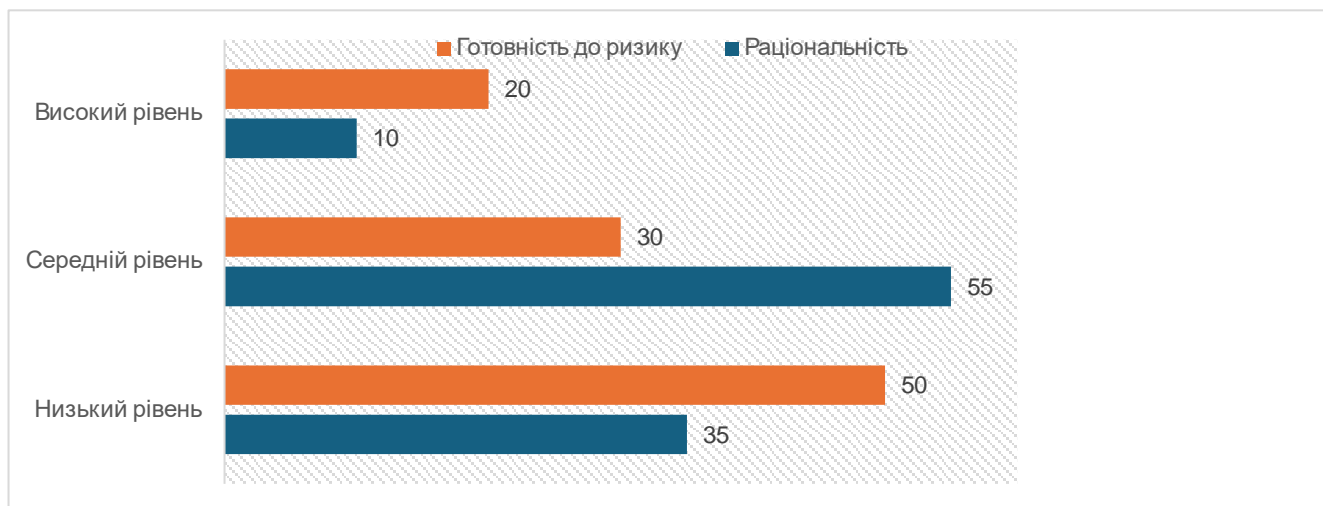


Рис.2.2.3. Результати діагностики за опитувальником «Особистісні фактори прийняття рішень» Т. Корнілова

При цьому, результати діагностики за шкалою «готовність до ризику», свідчать про те, що половина опитаних студентів (50 %) має високий рівень схильності до ризикованих дій; це може бути проявом юнацького максималізму та бажання отримати швидкі результати, проте також може свідчити про недостатню оцінку можливих негативних наслідків та низький рівень тривожності у певних ситуаціях. Середній рівень готовності до ризику спостерігається у 30 % респондентів, що говорить про більш зважений підхід до прийняття рішень та здатність оцінювати баланс між потенційними вигодами та ризиками. Низький рівень готовності до ризику зафіксовано у 20 % студентів, що може бути пов'язано з підвищеною тривожністю та страхом перед невідомим, що змушує уникати ризикованих ситуацій та обирати більш безпечні, проте менш ефективні стратегії поведінки.

Узагальнений аналіз отриманих даних свідчить про те, що серед студентів пізньої юності спостерігається тенденція до високої готовності до ризику при відносно низькому рівні раціональності. Відмітимо, що така комбінація може призводити до імпульсивних та необдуманих рішень, що потенційно підвищує ймовірність негативних наслідків як у навчальній діяльності, так і в особистому житті. Це може бути пов'язано з особливостями психічного розвитку у пізній юності, коли процеси емоційного реагування переважають над когнітивними функціями, а також з впливом тривожності, яка може спотворювати сприйняття ризиків та перешкоджати об'єктивній оцінці ситуації.

В межах проведеного емпіричного дослідження було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнту Пірсона з метою оцінки впливу рівня тривожності на можливість приймати рішення представниками пізнього юнацтва. Обробка статистичних даних здійснювалась через програму SPSS Statistics. У результаті проведеного кореляційного аналізу було виявлено ряд суттєвих зв'язків між рівнями тривожності та стилями прийняття рішень у пізній юності. Кореляційний аналіз показав, що шкала як ситуативної, так і особистісної тривожності позитивно корелює зі стилями уникнення та прокрастинації. Це свідчить про те, що тривожні юнаки схильні відкладати прийняття рішень або уникати їх, що можна інтерпретувати як захисну реакцію на стресові ситуації та умови невизначеності. Зафіксовано високий кореляційний зв'язок між ситуативною тривожністю та шкалою уникнення за Мельбурнським опитувальником прийняття рішень ($r = 0,52$, рівень значущості $0,01$), при цьому відмічено і помірний кореляційний зв'язок між особистісною тривожністю і шкалою прокрастинації ($r = 0,48$). Наявність цих кореляційних зв'язків свідчить про помітний вплив тривожності на ухилення від прийняття рішень у представників пізньої юності.

Результати кореляційного аналізу показали, що висока тривожність також пов'язана з надпильністю, що виражається у схильності до надмірного

аналізу можливих альтернатив, яка може супроводжуватися страхом перед помилкою або невизначеністю. Кореляційний зв'язок було зафіксовано на рівні $r = 0,66$, рівень значущості $0,01$, що вказує на значний рівень когнітивного навантаження та можливе зниження впевненості у прийнятті рішень серед тривожних респондентів пізньої юності. Натомість для шкали раціональності було виявлено помірний зворотний кореляційний зв'язок з високою особистісною тривожністю ($r = -0,40$, рівень значущості $0,05$), що може свідчити про зниження здатності до раціонального вибору на тлі емоційного напруження.

Зокрема, зворотний кореляційний зв'язок було виявлено і між рівнями тривожності та готовністю до ризику ($r = -0,52$, рівень значущості $0,01$), що демонструє, що юнаки з високим рівнем тривожності менш схильні до ризикованих рішень і надають перевагу стабільності та безпеці. Такі результати узгоджуються з теоретичними уявленнями про обережність та ухилення від ризику як характерні реакції для тривожних індивідів, які уникають ситуацій з високим ступенем невизначеності.

Щодо шкали пильності, кореляційний аналіз виявив помірний позитивний зв'язок між середнім рівнем ситуативної тривожності та пильністю ($r = 0,47$). Такий зв'язок може вказувати на те, що в умовах помірного емоційного напруження тривожність може відігравати стимулюючу роль, активізуючи процеси уважного аналізу ситуації та зваженого розгляду альтернатив.

Кореляційний аналіз показав, що високий рівень тривожності у пізній юності значно впливає на стилі прийняття рішень, зокрема сприяє уникненню та прокрастинації, що відображає прагнення до безпеки та уникнення невизначеності. Ситуативна тривожність позитивно пов'язана з надмірною пильністю, що свідчить про схильність тривожних респондентів пізньої юності до детального аналізу, який часто супроводжується страхом помилки. Водночас, високий рівень особистісної тривожності знижує

раціональність і готовність до ризику, що ускладнює впевнене ухвалення рішень.

Отже, отримані статистичні дані діагностичного дослідження у поєднанні з результатами кореляційного аналізу дозволяють зробити висновок, що помірна тривожність сприяє більш ретельному прийняттю рішень, тоді як високий рівень тривожності загалом негативно впливає на процес ухвалення рішень, знижуючи його ефективність та зумовлюючи уникнення або прокрастинацію.

Висновки до розділу II

Проведене емпіричне дослідження дозволило детально вивчити вплив тривожності на процес прийняття рішень у пізній юності та виявити ключові психологічні фактори, що визначають особливості цього процесу серед студентів. Використання стандартизованих методик, зокрема шкали реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна, Мельбурнського опитувальника прийняття рішень та опитувальника «Особистісні фактори прийняття рішень» Т. Корнілової забезпечило надійність та валідність отриманих результатів.

Кількісно-якісний аналіз статистичних даних показав, що серед представників пізнього юнацького віку переважають стилі ухилення та прокрастинації, що у значній мірі зумовлено високим рівнем тривожності та невпевненістю. Водночас, значна частина респондентів демонструє надмірну пильність, що ускладнює процес вибору і сприяє нерішучості у прийнятті життєвих рішень.

Кореляційний аналіз виявив значимі кореляційні зв'язки між шкалами тривожності та стилями прийняття рішень. Зокрема, тривожності позитивно корелює зі стилями уникнення ($r = 0,52$) та прокрастинації ($r = 0,48$), що підтверджує припущення про те, що тривожність сприяє ухиленню від прийняття рішень та відкладанню їх на майбутнє. Позитивний

кореляційний зв'язок між особистісною тривожністю та надпильністю ($r = 0,66$) вказує на схильність тривожних студентів до надмірного аналізу та сумнівів, що також ускладнює процес прийняття важливих рішень. Зворотний кореляційний зв'язок між тривожністю та раціональністю ($r = -0,40$) дає підстави припустити, що підвищений рівень тривожності знижує здатність до логічного мислення та обґрунтованого вибору.

Результати діагностичного дослідження вказують на те, що тривожність є значущим фактором, який впливає на процес прийняття рішень у пізній юності. Підвищений рівень тривожності асоціюється з неадаптивними стилями прийняття рішень, такими як уникнення та прокрастинація, знижує раціональність та може сприяти імпульсивному ризику. Загалом, проведене дослідження дозволило не лише підтвердити теоретичні положення щодо впливу тривожності на прийняття рішень у пізній юності, але й виявити конкретні взаємозв'язки між рівнями тривожності та стилями ухвалення рішень. Це створило підґрунтя для розробки корекційно-розвивальної програми, яка у подальшому була апробована на респондентах експериментальної групи.

РОЗДІЛ III

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ЗІ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПІДСИЛЕННЯ ЗДАТНОСТІ ПРИЙНТТЯ РІШЕНЬ В ПІЗНІЙ ЮНОСТІ

3.1. Опис корекційно-розвивальної програми

Розроблена нами корекційно-розвивальна програма, спрямована на зниження рівня тривожності у юнацькому віці з метою полегшення процесу прийняття рішень, базувалася на комплексному підході, який інтегрував освітні та психологічні аспекти для покращення особистісної ефективності та адаптивності юнацтва. Основними інструментами програми виступали методи психологічного тренінгу, що включали рольові ігри, техніки саморефлексії, групові обговорення та вправи на розвиток емоційної саморегуляції; ці методи сприяли підвищенню рівня усвідомлення учасниками власних страхів та сумнівів, пов'язаних з тривожністю та прийняттям рішень.

Основна мета програми полягала у наданні студентам необхідних навичок для кращого розуміння власних емоцій, підвищення самооцінки та розвитку здатності до конструктивної взаємодії у соціальному та особистісному контекстах, що, у свою чергу, має сприяти полегшенню процесу прийняття рішень. Програма реалізовувалася з урахуванням ряду завдань: 1) Розробка та впровадження стратегій для зниження рівня тривожності; 2) Формування навичок вираження емоцій у соціально прийнятний спосіб; 3) Розвиток умінь вирішення конфліктів; 4) Стимулювання розвитку здорових міжособистісних відносин; 5) Формування усвідомленого ставлення до власного психічного здоров'я; 6) Підвищення мотивації до навчання та саморозвитку.

Корекційно-розвивальна програма була втілена у вигляді тренінгового проекту на базі Криворізького державного педагогічного університету зі

студентами, які, за результатами первинного діагностичного дослідження, увійшли до експериментальної групи. Для забезпечення чистоти експерименту загальна вибірка була розділена на дві групи: експериментальну, до складу якої увійшли 15 студентів, та контрольну групу з такою ж кількістю учасників. Відмітимо, що учасники контрольної групи не були задіяні у тренінговій програмі, але після завершення емпіричного дослідження вони пройшли повторну діагностику разом з учасниками експериментальної групи. У результаті, заключний етап експерименту передбачав порівняння статистичних даних у двох вибірках: експериментальній групі, де учасники пройшли корекційно-розвивальну програму, та контрольній групі, де студенти не брали участі у відповідній програмі.

Тренінгові заняття проводилися на щотижневій основі протягом першого навчального семестру; за цей час учасники мали можливість активно практикувати набуті навички та вести щоденники самопостережень щодо змін у своїх рівнях тривожності та підходах до прийняття рішень. Після завершення програми було проведено повторне діагностичне дослідження за тими ж методиками, що були використані на первинному етапі, що дозволило оцінити зміни у рівнях тривожності та особливостях прийняття рішень учасників. Результати аналізу дали змогу визначити ефективність програми та сформулювати рекомендації щодо її подальшого вдосконалення та адаптації для використання в інших освітніх контекстах.

Розробка корекційно-розвивальної програми для студентів проводилася з урахуванням особливостей їхнього студентського життя, яке характеризується динамічним розвитком особистості у тісному зв'язку з навчальним процесом, що передбачає послідовне вдосконалення психічних функцій (сприйняття, пам'яті, уваги, мислення, мовлення та уяви). Ці зміни сприяють формуванню нових когнітивних структур і набуттю досвіду у виконанні складних завдань; студенти, співпрацюючи з викладачами та одногрупниками, не лише засвоюють знання, але й розвивають соціальні навички, що сприяє їхньому формуванню як особистостей. Адаптація до умов

вищої освіти залежить від індивідуальних особливостей студентів, тому кожен з них може відчувати цей процес по-різному, зі своїми унікальними викликами та можливостями.

Кожне тренінгове заняття програми тривало дві години та включало різноманітні активності, такі як: опрацювання теоретичного матеріалу (короткі міні-лекції від тренера для введення в тему заняття, викладення основних концепцій та стратегій управління тривожністю); інтерактивні вправи (психологічні вправи, техніки та рольові ігри, які допомагали учасникам відчувати та проаналізувати свої реакції та емоції у ситуаціях прийняття рішень); групові дискусії (обговорення проблем у групі, що дозволяло учасникам ділитися думками та досвідом, сприяючи кращому усвідомленню власних переконань та установок щодо тривожності та прийняття рішень); саморефлексія (вправи на саморефлексію, які допомагали учасникам глибше замислитися над власними страхами та очікуваннями, аналізувати зміни, що відбувалися з ними в процесі роботи тренінгової групи); медитація та релаксація (техніки релаксації, включені для зниження рівня стресу та покращення загального емоційного стану).

Програма була спрямована на розвиток емоційної саморегуляції та формування ефективних стратегій прийняття рішень, що у сукупності мало знизити рівень тривожності серед студентів; використання сучасних психологічних технік та інтерактивних методів навчання сприяло активній залученості учасників та підвищенню мотивації до особистісного зростання. Завдяки комплексному підходу, який поєднував теоретичні знання та практичні навички, учасники програми отримали можливість не лише усвідомити вплив тривожності на своє життя, але й навчитися ефективно керувати нею, що, у свою чергу, позитивно вплинуло на їхню здатність приймати обґрунтовані рішення, підвищило впевненість у собі та покращило загальне психологічне благополуччя [11].

Після завершення програми результати повторного діагностичного дослідження показали зниження рівня тривожності та покращення показників

за шкалами прийняття рішень серед учасників експериментальної групи, що підтвердило ефективність корекційно-розвивальної програми та вказало на доцільність її впровадження у ширшому масштабі в освітніх установах для підтримки психологічного здоров'я студентів та розвитку їхніх особистісних компетенцій.

Таблиця 3.1.1

Структура корекційно-розвивальної програми

| № | Назва заняття | Мета заняття | Назви основних вправ |
|---|---|---|---|
| 1 | Тривожність та її види | Ознайомити учасників з поняттям тривожності та її впливом на прийняття рішень; встановити довірливу атмосферу в групі | <ul style="list-style-type: none"> • Знайомство через асоціації • Вправа «Мій рівень тривожності» • Групова дискусія «Як тривожність впливає на моє життя» |
| 2 | Самоусвідомлення та ідентифікація тривожних думок | Розвинути навички розпізнавання власних тривожних думок і емоцій | <ul style="list-style-type: none"> • Вправа «День із мого життя» • Техніка «Потік свідомості» • Саморефлексія «Мої тривожні тригери» |
| 3 | Стратегії управління тривожністю | Ознайомити учасників з різними методами подолання тривожності та навчити їх застосовувати | <ul style="list-style-type: none"> • Дихальні техніки релаксації • Вправа «Керування стресом» • Рольова гра «Спокій у складних ситуаціях» |

Продовження таблиці 3.1.1.

| № | Назва заняття | Мета заняття | Назви основних вправ |
|---|---|--|---|
| 4 | Розвиток емоційної саморегуляції | Розвинути здатність контролювати емоційні реакції у стресових ситуаціях | <ul style="list-style-type: none"> • Вправа «Емоційний термометр» • Техніка «Пауза і подумай» • Медитація усвідомленості |
| 5 | Підвищення самооцінки та впевненості у собі | Зміцнити почуття власної гідності та впевненості у прийнятті рішень | <ul style="list-style-type: none"> • Вправа «Мої досягнення» • Техніка «Позитивні афірмації» • Групова підтримка «Компліменти один одному» |
| 6 | Розвиток раціонального мислення | Навчити логічно аналізувати ситуації та оцінювати альтернативи | <ul style="list-style-type: none"> • Вправа «Плюси і мінуси» • Кейс-стаді «Вирішення проблеми» • Техніка «Дерево рішень» |
| 7 | Подолання прокрастинації | Розробити стратегії боротьби з відкладанням справ і рішень | <ul style="list-style-type: none"> • Вправа «Планування часу» • Техніка «З'їсти жабу» • Рольова гра «День без прокрастинації» |
| 8 | Розвиток навичок прийняття рішень у групі | Сприяти розвитку комунікативних навичок та вмінню приймати рішення в команді | <ul style="list-style-type: none"> • Групова задача «Побудова мосту» • Вправа «Спільне рішення» • Обговорення «Ролі в команді» |

Продовження таблиці 3.1.1.

| № | Назва заняття | Мета заняття | Назви основних вправ |
|----|--|--|--|
| 9 | Готовність до ризику та відповідальності | Усвідомити баланс між ризиком і безпекою при прийнятті рішень | <ul style="list-style-type: none"> • Вправа «Ризиковані ситуації» • Техніка «Прогнозування наслідків» • Дискусія «Коли варто ризикувати?» |
| 10 | Підсумкове заняття: | Закріпити отримані знання та навички; розробити план подальшого саморозвитку | <ul style="list-style-type: none"> • Вправа «Колесо життя» • Саморефлексія «Мій прогрес» • Ритуал завершення програми |

Структура корекційно-розвивальної програми складається з десяти занять, кожне з яких спрямоване на зниження тривожності та розвиток навичок прийняття рішень у пізній юності. Програма починається із заняття, де учасники знайомляться з поняттям тривожності, її видами та впливом на прийняття рішень. На наступних етапах учасники вчать розпізнавати власні тривожні думки та емоції, освоюють техніки управління тривожністю, зокрема через вправи на саморегуляцію та медитацію.

Подальші заняття зосереджені на розвитку самооцінки, впевненості у собі та раціонального мислення, що сприяє логічному аналізу ситуацій та оцінці альтернатив. Окремий блок присвячений подоланню прокрастинації та розвитку навичок командної взаємодії для прийняття рішень у групах. Програма завершується заняттям, яке орієнтоване на усвідомлення готовності до ризику та відповідальності, а також підсумковим заняттям, де учасники закріплюють набуті навички, аналізують свій прогрес та складають план подальшого саморозвитку.

У цілому, корекційно-розвивальна програма була структурована таким чином, щоб поступово вести учасників від розуміння власної тривожності та її впливу на життя до набуття конкретних навичок і стратегій для її подолання та покращення процесу прийняття рішень. Кожне заняття будувалося на основі попереднього, забезпечуючи цілісний підхід до розвитку особистості та зміцнення психологічного благополуччя учасників.

3.2. Аналіз результатів первинного і вторинного діагностичних досліджень

Результати повторної діагностики респондентів після впровадження корекційно-розвивальної програми (на експериментальній групі) показали зміни у статистичних даних, які були отримані до та після формувального експерименту.

Для реалізації завдань емпіричного дослідження важливо було проаналізувати зміни, які відбулися з респондентами експериментальної групи за параметром рівня тривожності. Цей показник відслідковувався через повторну діагностику за шкалою тривожності Спілбергера-Ханіна (Рис. 3.2.3.).

Зокрема, за показником реактивної тривожності, відсоток студентів з низьким рівнем тривожності збільшилася з 30 % до 50 %, що свідчить про зростання стресостійкості та здатності ефективніше контролювати емоційні реакції у відповідь на поточні стресові ситуації; це може бути результатом розвитку навичок саморегуляції та управління стресом у рамках корекційно-розвивальної програми.

Водночас, кількість студентів з помірним рівнем реактивної тривожності знизилася з 30 % до 20 %, а з високим рівнем зменшилася з 40 % до 30 %, що вказує на загальне зниження реактивної тривожності в експериментальній групі після участі у корекційно-розвивальній програмі.

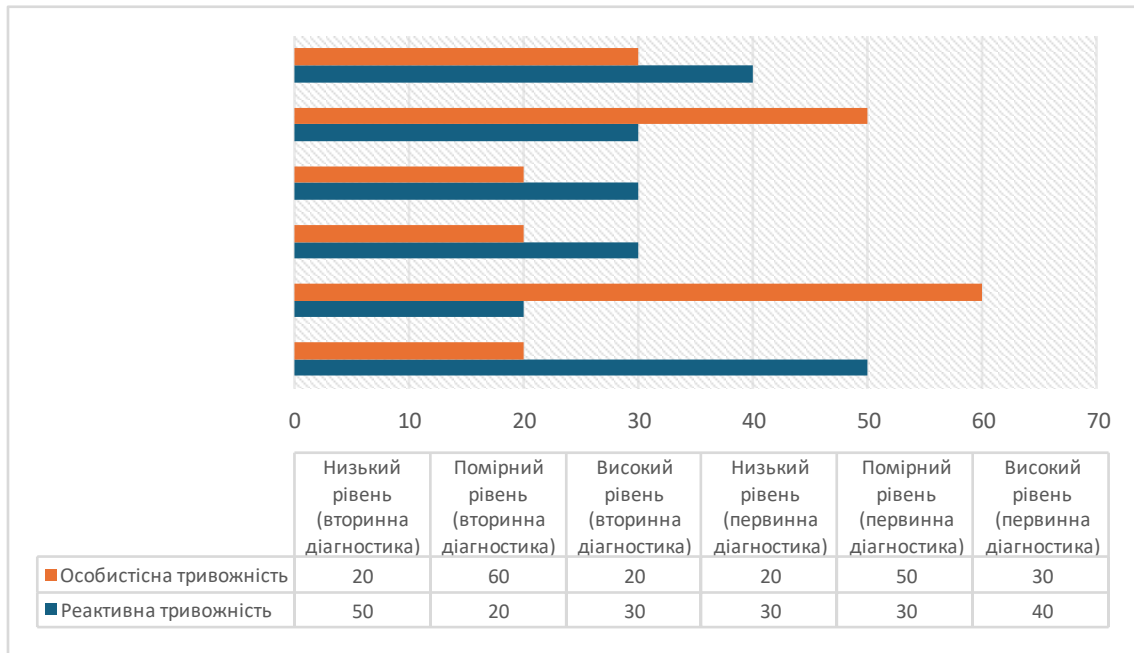


Рис. 3.2.3. Результати повторної діагностики за методикою тривожності Спілбергера-Ханіна

Кількісно-якісні результати за шкалою «особистісна тривожність» показали, що спостерігається збільшення відсотку студентів з помірним рівнем тривожності з 50 % до 60 %, що може свідчити про те, що деякі респонденти з високим рівнем тривожності перейшли до групи з помірним рівнем після впровадження програми; це вказує на зниження стійкої схильності до тривожних переживань та підвищення емоційної стабільності. Кількість студентів з високим рівнем особистісної тривожності зменшилася з 30 % до 20 %, що підтверджує ефективність програми у зниженні хронічної тривоги та покращенні психологічного благополуччя. Низький рівень особистісної тривожності залишився незмінним і становить 20 %, що може свідчити про стійкість цього показника або про те, що даний рівень є оптимальним для цієї групи студентів.

На другому етапі інтерпретації даних було проаналізовано результати діагностики за Мельбурнським опитувальником прийняття рішень (Рис. 3.2.1).

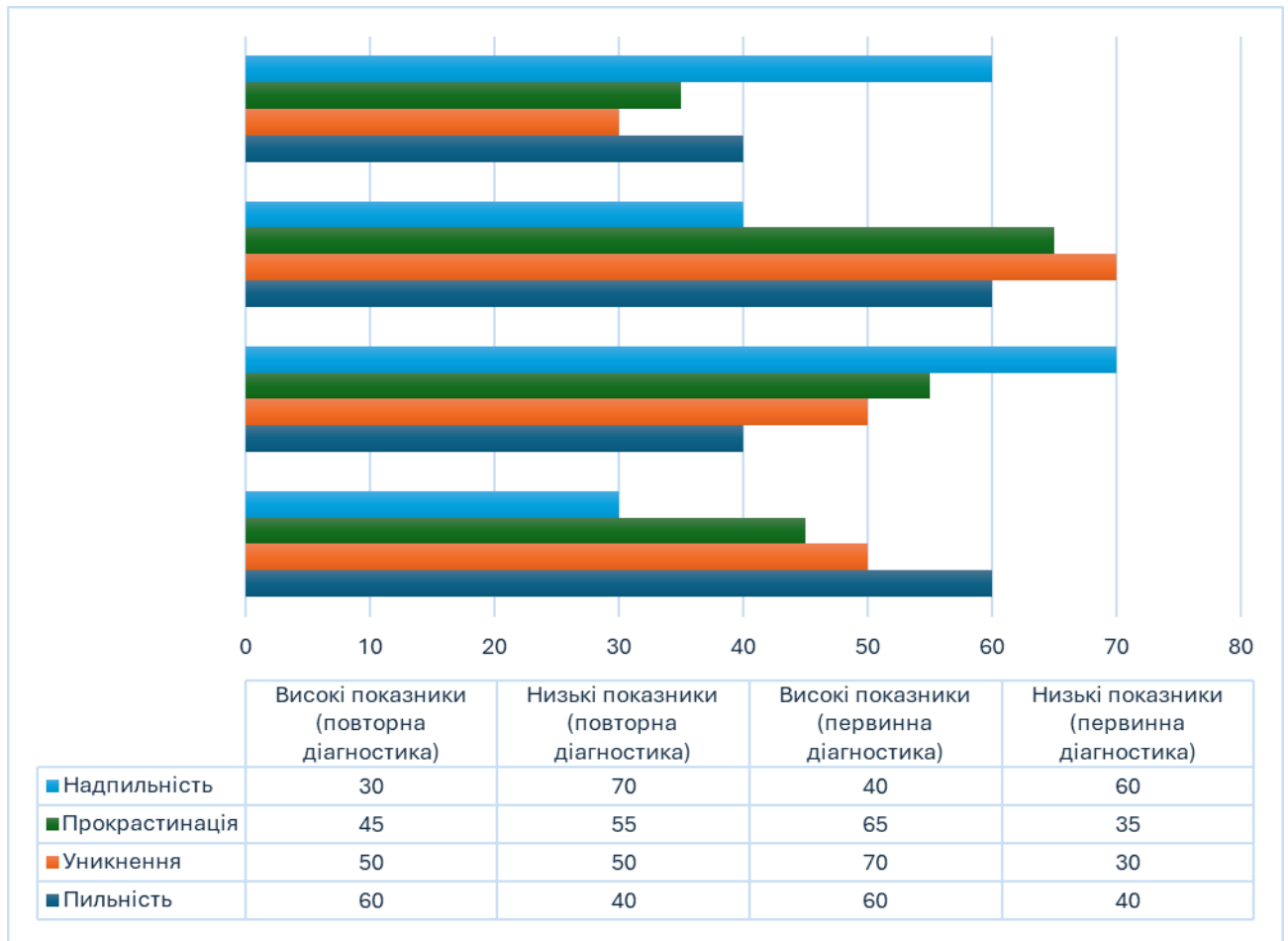


Рис.3.2.1. Результати повторної діагностики за Мельбурнським опитувальником прийняття рішень

Проведений порівняльний аналіз між первинними показниками та результатами повторної діагностики за даною методикою у експериментальній групі студентів виявляє певні зміни у стилях прийняття рішень, що можуть свідчити про ефективність проведених заходів. Відмітимо, що високий показник за шкалою «пильність» залишився незмінним і становить 60 % як до, так і після впровадження програми, що говорить про стійкість цього показника та його відносна самостійність навіть за умови корекційного впливу, або про те, що програма сприяла збереженню високого рівня відповідального ставлення до прийняття рішень серед студентів.

При цьому, високий показник за шкалою «уникнення» знизився з 70 % до 50 %, що вказує на зменшення тенденції до уникнення ситуацій

вибору та відкладання прийняття рішень після участі у корекційно-розвивальній програмі.

Такі результати можна пов'язати з підвищенням впевненості у собі та зниженням рівня тривожності, що дозволяє студентам більш активно та рішуче підходити до вирішення завдань. Подібна тенденція спостерігається і за шкалою «прокрастинація», де високий показник зменшився з 65 % до 45 %, що свідчить про зниження схильності до відкладання виконання завдань та ухвалення рішень на пізніший термін, що може бути результатом розвитку навичок тайм-менеджменту та саморегуляції у рамках корекційно-розвивальної програми.

Кількісно-якісний аналіз даних по шкалі «надпильність» показав, що високий показник знизився з 40 % до 30 %, що може вказувати на зменшення надмірного аналізу та обдумування, яке часто призводить до нерішучості та складнощів у прийнятті рішень, що може бути ознакою того, що студенти стали більш впевненими у своїх можливостях та здатні приймати рішення без надмірного занурення у деталі.

Загалом, зниження високих показників за шкалами «уникнення», «прокрастинація» та «надпильність» після впровадження корекційно-розвивальної програми свідчить про позитивний вплив програми на стилі прийняття рішень у студентів. Це може бути пов'язано з ефективністю методик, спрямованих на зниження тривожності та розвиток ефективних стратегій поведінки у ситуаціях вибору. Отже, результати повторної діагностики вказують на те, що корекційно-розвивальна програма сприяла зменшенню негативних тенденцій у прийнятті рішень та підвищенню загальної ефективності цього процесу серед студентів пізньої юності.

Проведений порівняльний аналіз між початковими показниками та результатами повторної діагностики за опитувальником «Особистісні фактори прийняття рішень» Т. Корнілова у експериментальній групі студентів, з якими було впроваджено корекційно-розвивальну програму, дозволив виявити суттєві зміни у рівнях раціональності та готовності до

ризик, що свідчать про позитивний вплив проведених інтервенцій (рис. 3.2.2.).

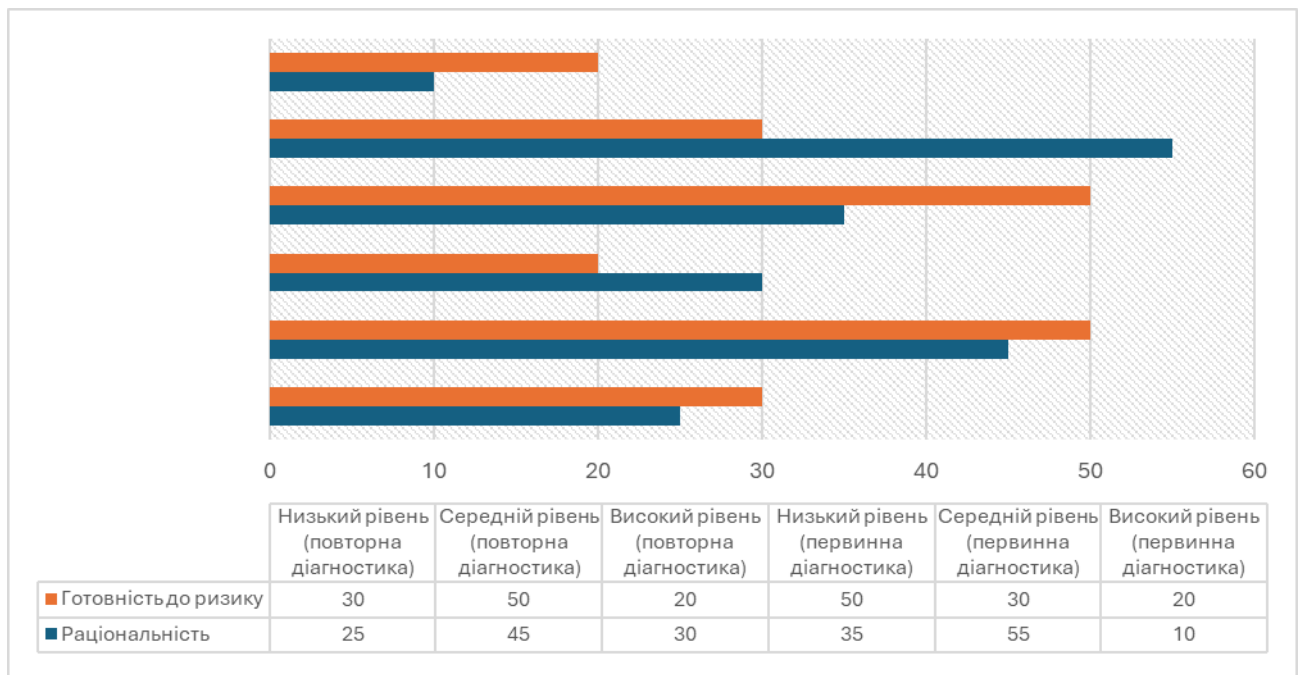


Рис.3.2.2. Результати повторної діагностики за опитувальником «Особистісні фактори прийняття рішень» Т. Корнілова

У результаті повторної діагностики було зафіксовано значне збільшення відсотку студентів з високим рівнем за шкалою «раціональність», якщо до впровадження програми високий рівень раціональності мали лише 10 % респондентів, то після її реалізації цей показник зріс до 30 %. Це свідчить про підвищення здатності студентів до логічного аналізу та обґрунтованого прийняття рішень, що є важливим фактором ефективної поведінки у складних ситуаціях вибору. Водночас, відсоток студентів з низьким рівнем раціональності зменшилася з 35 % до 25 %, що вказує на зниження схильності до імпульсивних дій та прийняття рішень без достатнього аналізу. Середній рівень раціональності знизився з 55 % до 45 %, що може бути пов'язано з переходом частини респондентів до групи з високим рівнем цього показника.

Щодо шкали «готовність до ризику», після впровадження корекційно-розвивальної програми спостерігається суттєве зменшення відсотку студентів з високим рівнем готовності до ризику (показник знизився з 50 % до 20%). Це може свідчити про формування більш обережного та зваженого підходу до прийняття рішень, зменшення схильності до необдуманих ризикованих дій та підвищення усвідомлення можливих негативних наслідків. Водночас, кількість респондентів із середнім рівнем готовності до ризику зросла з 30 % до 50 %, що може вказувати на розвиток здатності адекватно оцінювати баланс між потенційними вигодами та ризиками. Відсоток студентів з низьким рівнем готовності до ризику збільшилася з 20 % до 30 %, що може бути пов'язано з підвищенням рівня тривожності щодо можливих невизначеностей або зростанням відповідальності за прийняті рішення.

Загалом, результати повторної діагностики вказують на позитивні зміни у особистісних факторах прийняття рішень серед студентів пізньої юності після впровадження корекційно-розвивальної програми. Підвищення рівня раціональності та зниження готовності до ризику можуть бути наслідком цілеспрямованої роботи над розвитком критичного мислення, навичок аналізу та планування, а також зниженням впливу тривожності на процес прийняття рішень.

Отже, результати повторної діагностики вказують на позитивні зміни у рівнях тривожності серед студентів пізньої юності після впровадження корекційно-розвивальної програми. Зниження реактивної та особистісної тривожності може сприяти підвищенню ефективності прийняття рішень, оскільки зменшується негативний вплив тривоги на когнітивні процеси, емоційну регуляцію та поведінкові стратегії. Підвищення відсотку студентів з низьким рівнем реактивної тривожності та зменшення високих показників особистісної тривожності свідчить про розвиток стресостійкості, емоційної зрілості та здатності адекватно реагувати на життєві виклики.

Висновки до розділу III

Корекційно-розвивальна програма, спрямована на зниження рівня тривожності у студентів, показала позитивний вплив на емоційну саморегуляцію та можливості прийняття рішень у пізній юності. Впровадження програми, що включала тренінги з саморефлексії, рольові ігри та техніки стрес-менеджменту, сприяло підвищенню обізнаності учасників щодо своїх емоцій та тривожних реакцій, розвитку впевненості у собі та навичок конструктивної взаємодії.

Результати повторного діагностичного дослідження в експериментальній групі засвідчили суттєве зниження рівнів уникнення, прокрастинації та надмірної пильності в прийнятті рішень, а також зменшення схильності до необдуманого ризику. Це підтверджує ефективність програми у розвитку раціонального підходу до вибору, зниженні тривожності та покращенні адаптивних стратегій поведінки.

Загалом, програма показала ефективність у зниженні реактивної та особистісної тривожності, сприяючи підвищенню емоційної стійкості та здатності учасників приймати обґрунтовані рішення. Позитивні зміни у рівнях тривожності та стилях прийняття рішень вказують на доцільність впровадження таких програм у закладах освіти для підтримки психологічного здоров'я студентів.

ВИСНОВКИ

У рамках дослідження проблеми тривожності та її впливу на прийняття рішень в пізній юності було проаналізовано різні наукові підходи до її вивчення, що дозволило сформулювати цілісне уявлення про цей багатогранний психологічний феномен. Розглянуто різні концепції, які визначають тривожність як суттєвий компонент емоційної сфери особистості, що впливає на її поведінкові реакції та здатність адаптуватися до стресових умов. Зокрема, визначено відмінності між ситуативною тривожністю, що є реакцією на конкретні загрози, та стійкою особистісною тривожністю, яка набуває хронічного характеру й може мати негативний вплив на прийняття рішень. Синтез теоретичних даних підкреслює важливість врахування рівнів тривожності у пізній юності, оскільки цей період є вирішальним для формування їхньої особистості та навичок ухвалення обґрунтованих рішень.

Проведене емпіричне дослідження дозволило більш детально розглянути, як тривожність впливає на процеси прийняття рішень у пізній юності. Застосування стандартизованих методик, таких як Мельбурнський опитувальник прийняття рішень, опитувальника «Особистісні фактори прийняття рішень» Т. Корнілової та шкали тривожності Спілбергера-Ханіна, забезпечило надійність і валідність отриманих статистичних результатів. Виявлено, що високий рівень тривожності у юнацтва асоціюється зі стилями уникнення та прокрастинації, що свідчить про схильність до відкладання або уникнення рішень як захисної реакції на стресові ситуації. Кореляційний аналіз підтвердив значний вплив тривожності на процес прийняття рішень. Зокрема, була зафіксована позитивна кореляція тривожності з уникненням та прокрастинацією, а також зворотний зв'язок із раціональністю, що вказує на те, що тривожність суттєво ускладнює процес ухвалення обґрунтованих рішень.

Для практичного вирішення виявлених у процесі діагностичного дослідження проблем була розроблена комплексна корекційно-розвивальна

програма, спрямована на зниження рівня тривожності та зміцнення внутрішніх ресурсів студентів для прийняття зважених життєвих рішень. Програма містила вправи з емоційної саморегуляції, рольові ігри, вправи на саморефлексію та техніки стрес-менеджменту. Основна мета програми полягала у підвищенні обізнаності учасників щодо власних емоцій, зміцненні самооцінки, зниження рівня тривожності та розвитку адаптивних стратегій поведінки у стресових ситуаціях. Структура занять була спрямована на формування у юнацтва навичок конструктивного вирішення проблем, раціонального аналізу ситуацій і безпосереднього зниження тривожності.

Порівняльний аналіз результатів емпіричного дослідження до та після впровадження програми продемонстрував її позитивний вплив на рівень тривожності та стиль прийняття рішень у пізній юності. Повторна діагностика учасників експериментальної групи показала зниження показників уникнення, прокрастинації та надмірної пильності, а також часткове зменшення рівня тривожності. Це свідчить про ефективність програми в розвитку емоційної стабільності та раціонального підходу до ухвалення рішень. Отримані результати підкреслюють доцільність використання подібних програм у закладах освіти для підтримки психологічного благополуччя студентів і підвищення їхньої здатності до адаптивної поведінки та обґрунтованих рішень у життєвих ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Батраченко І., Сурякова М., Учитель І. Особистісна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. *Вісник львівського університету. Серія психологічні науки*. Вип. 10. 2021. С. 3-11.
2. Блохіна І. Психологічні причини виникнення тривожності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Вип. 4. 2021. С. 82-86.
3. Бойчук П. Модель формування соціальної компетентності студентів педагогічних коледжів. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2013. № 1. С. 35-44.
4. Бужинська С. Дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя в юнацькому віці. *Габітус : наук. журнал Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*. 2020. Вип. 15. С. 63-67.
5. Булах І., Некіз Т. Парадигма етапів морального вибору особистості в юнацькому віці. *Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи*. 2023. Випуск 20. С. 19-29.
6. Воронов О. Методика діагностування соціально-психологічних впливів на прийняття державно-управлінських рішень в індетермінованих умовах. К. : НАДУ. 2017. 271 с.
7. Галієва О. Диференціація понять «тривога» і «тривожність». *Психологія і соціальна робота*. 2019. Вип. 1 (49). С. 32-48.
8. Дем'янчук Ю., Голуб А. Схильність до ризикованої поведінки у юнацькому віці. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. 2022. Вип. 15. С. 8-11.
9. Дрібас С.А. Вплив пандемії COVID-19 на рівень міжособистісних відносин юнаків. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Вип. 12. С. 63-71.

10. Дробот, О. В. Особистісна тривожність в юнацькому віці: специфіка гендерних проявів. *Серія «Психологія»*. 2022. № 3 С. 59-64.
11. Єгорова О., Асланян Т. Роль самоактуалізації в подоланні тривожності у дівчат та юнаків, студентів педагогічних вишів. *Гуманізація навчально-виховного процесу. Зб. наук. праць*. 2019. № 6. С. 339-348.
12. Журавльова Л. П., Лаас М. В. Статеві особливості розвитку емоційного інтелекту та його чинників у юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2020. 2 (18). С. 169-179.
13. Заєць С. Особливості переживання тривожності дорослими в період війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я*. 2023. С. 133-137.
14. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету*. 2020. Вип. 6. С. 72-78.
15. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ: Ніка-Центр. 2006. 580 с.
16. Коруд Н. І. Особливості самоставлення осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності. Львів: УКУ. 2021. 71 с.
17. Літвінова М. О. Особистісна тривожність студентів та її вплив на сприймання соціально-психологічного клімату. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2014. № 4. С. 66-70.
18. Левковська, Л. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. 2022. *Молодий вчений*. 1 (101). 57-60.
19. Мельник К., Тертична Н. Особливості соціальних страхів у юнацькому віці. *Перспективи та інновації науки*. 2022. 9 (14). С. 23-29.
20. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія*. 2022. Випуск 3. С. 66-70.
21. Петриченко Л. Професійне самовизначення особистості як психолого-педагогічна проблема. *Education. Innovation. Practice*. 2023. Т. 11. № 5. С. 52-58.

22. Прахова С. А. Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп. *Збірник наукових праць Проблеми сучасної психології*. 2018. 41. С. 302-312.
23. Радчук Г. К. Особистісне та професійне самовизначення як чинник професійного становлення особистості. *Вісник НАДПСУ*. 2012. Вип. 5. С. 47-52.
24. Руська Р. В. Теорія імовірності та математична статистика в психології. Тернопіль, 2020. 112 с.
25. Сорочан Т. В. Особливості міжособистісного спілкування студентської молоді. *Збірник наукових статей за матеріалами Всеукраїнської Internet конференції «Актуальні проблеми гуманітарно-правових наук» (березень 2018 р.)*. Кривий Ріг: ДонНУет. 2018. С. 73-74.
26. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 1 (46). 2015. С. 266-272.
27. Терлецька Л., Главник О. Психодіагностика. Київ: Шкільний світ. 2022. 112 с.
28. Терчина Н. А., Мельник К. С. Тривожність як механізм дезадаптації молоді під час війни. *Scientists and existing problems of human development*. 2023. С. 340-343.
29. Тесленко М. М., Скороход Я. І. Соціально-психологічна адаптація першокурсників в умовах дистанційного навчання. *Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості : зб. наук. матеріалів Міжнарод. наук.-практ. онлайн-конф. (27-28 квітня 2021 р., м. Полтава)*. Полтава. 2021. 280-283.
30. Тимків Л. Психологічна підтримка студентів в освітньому процесі під час війни. *Вісник НАПН України*. 2022. № 9. С. 222-230.

31. Титаренко Т. М. Природа вибору: шляхи самоорганізації особистості у її життєвому світі. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 1. С. 67-76.
32. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. Київ. 2015. 548 с.
33. Фройд З. По той бік принципу задоволення. Харків: Фоліо. 2019. 234 с.
34. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук: спец.: 19.00.07. Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ. 2010. 16 с.
35. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. К. Сварог. 2023. 237 с.
36. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика. Харків: НТУ «ХПІ». 2018. 246 с.
37. Чухрій І. В. Психологічні особливості емоційних переживань осіб юнацького віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія психологія*. 2022. Випуск 6. С. 54-58.
38. Шамне А. В. Динаміка психосоціального профілю школярів підлітково-юнацького віку у історичній генезі. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства. Кривий Ріг: ТОВ НВП «Інтерсервіс». 2017. 220 с.
39. Шевченко Н. Ф., Калюжна Є. М. Гіперфункція тривожності у підлітків: превентивна стратегія. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 7 (100). С. 17-22.
40. Шкарлатюк, К. І. Особливості корекції проявів тривожності щодо майбутнього у юнацькому віці. *Вісник Одеського національного університету*. 2012. Т. 17. Вип. 8 (20).. С. 98 – 104.

41. Яремко Р. Я., Гродська В. М., Дзюбак А. В., Ільків Х. В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Психологічний часопис*. 2022. № 5 (105). С. 83-86.
42. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 165-170.
43. Alieksieieva I., Bihun N., Chukhrii I. and other. Formation of Moral Self-Consciousness in Adolescents in the Process of Psychological Counselling. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022, Volume 13, Issue 1Sup1. P. 207-219.
44. Chukhrii I., Shevtsov A. Psychological mechanisms of social adaptation of young people with disabilities. *American Journal of Applied and Experimental Research*. New York NY. USA. 2017. No3(6). P. 6–14.
45. Diener E. The science of well-being: the collected works. Series: *Social Indicators Research Series*. Vol. 37. 2009. 274 p.
46. Foa, E. B., Huppert, J. D., & Cahill, S. P. Emotional Processing Theory: An Update. In B. O. Rothbaum (Ed.), *Pathological anxiety: Emotional processing in etiology and treatment*. 2006. P. 3-24.
47. Fromm E. *The Art of Being*. Robinzon. 2023. 123 с.
48. Pak G. Teenager and environment. Peculiarities of interaction. Education in a Changing Environment conference, University of Salford, Salford, UK, Education Development Unit. 2021. P. 23-46.
49. Silverman W. K., Carter R. Anxiety disturbance in girls and women. In: Worell, J., Goodheart, C. D. (Eds.). *Handbook of girls' and women's psychological health: Gender and well-being across the lifespan*. Oxford University Press; New York: 2006. Pp. 60-68
50. Spielberger C. Assessment of emotional states and personality traits: measuring psychological vital signs. *European Psychologist*. 2006. Vol. 11(4). P. 297-303.