

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»
Факультет психології, політології та соціології
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота -
бакалаврський дослідницький проект

053 «Психологія»

на тему

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЧИННИКІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ
НА ОСОБИСТІСНИЙ ВИБІР»

Виконала: здобувачка IV курсу, групи IV

галузь знань: 053 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність «Психологія»

Плисюк Нікіта Дмитрович

Науковий керівник доцент, канд. пед. н., Гурін
Р. С.

Рецензент: доцент, канд. псих. н., Ташматов
В.А.

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти бакалаврський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(шифр і назва)

Спеціальність 053 «Психологія»

(шифр і назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

д.ю.н., канд. психол.н., проф. О. М. Цільмак

«___» _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ

(бакалаврський дослідницький проект)

Плисюк Нікіта Дмитрович

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи «Психологічні особливості чиників, що впливають на особистісний вибір»

Керівник роботи к.пед.н., доцент Гурін Р.С.

Затверджені наказом НУ «ОЮА» від «___» _____ 20__ року
№ _____

2. Строк подання здобувачем роботи _____

3. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів бакалаврської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	I 2025	Вик
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	I-II 2025	Вик
3.	Написання Вступу	III 2025	Вик
4.	Написання 1 розділу К.Р.	II-III 2026	Вик
5.	Написання 2 розділу К.Р.	I – IV 2026	Вик
6.	Написання Висновків	IV 2026	Вик
7.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	V 2026	Вик
8.	«Малий захист» К.Р. на кафедрі	V 2026	Вик
9.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	V 2026	Вик
10.	Захист К.Р. в ЕК	VI 2026	Вик

Здобувач

Плисюк Н.Д.

(підпис)
ініціали)

(прізвище та

Керівник роботи

Гурін Р.С.

АНОТАЦІЯ

Плисюк Н. Д. «Психологічні характеристики чинників, що впливають на особистісний вибір». Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Бакалаврський дослідницький проект на здобуття освітнього ступеню «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2026 рік.

Ця робота присвячена теоретико-прикладному вивченню психологічних чинників, які впливають на особистісний вибір та його реалізацію. В рамках дослідження теми були визначені основні теоретичні концепції та погляди видатних діячів, надані тлумачення основних засад: особистісний вибір, впевненість у собі, схильність до ризику; проведене дослідження включає в себе опитування, проведення експерименту та тренінгу. За результатом виконаної роботи були сформульовані рекомендації, щодо а) роботи над розумінням що таке особистісний вибір, б) покращенням навички прийняття рішень та в) збагачення інструментарію для прийняття особистісних рішень.

Робота складається із вступу, двох розділів, висновків та списку використаної літератури, що налічує 18 найменувань.

Ключові слова: особистісний вибір, впевненість у собі, схильність до ризику, чинники особистісного вибору, інструменти прийняття особистісного рішення.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТЕМИ	
ДОСЛІДЖЕННЯ.....	11
Розділ 1.1 Теоретичні засади вибору та особистісного	
вибору.....	11
Розділ 2. МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ	
ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО	
ДОСЛІДЖЕННЯ	17
Розділ 2.1 Опис методів та методик	
дослідження.....	17
Розділ 2.2 Опис умов проведення	
експерименту	21
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ	
ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОГО	
ВИБОРУ	25
Розділ 3.1 Результати дослідження психологічних особливостей	
особистісного	
вибору	25
Розділ 3.2 Тренінгова програма «опрацювання	
вибору».....	30
ВИСНОВКИ.....	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ	
ДЖЕРЕЛ.....	40

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Виклики, які постають перед кожною окремо взятою людиною в контексті доленосних питань, таких як обрання професійної стежки, партнера, місця проживання тощо, поставали перед *homo sapiens* завжди. Однак сьогодні, у зв'язку з такими масштабними подіями, як впровадження у мас-маркет штучного інтелекту та початок нових війн, людство відчуває неабиякі труднощі у прийнятті складних та безмежно значущих рішень. Це зумовлено цілою низкою причин: станом хронічної невизначеності, нерозумінням того, куди прямує світ, втратою довіри та відсутністю відчуття безпеки [13]. Через прояв цих гострих екзистенційних проблем прийняття свідомого, чесного перед самим собою вибору стає безмежно важливим та пріоритетним [8].

Людське життя є найціннішим ресурсом людства в цілому та будь-якого державного устрою зокрема, причому неважливо, чи визнає устрій цю аксіому публічно (демократія, лібералізм), чи ні (авторитаризм, тоталітаризм). В аспекті прагнення особистості до самоактуалізації та розвитку саме людина генерує ресурси першої необхідності, забезпечує нагляд за усіма системами, які дарують нам комфорт, а також досліджує, створює, вигадує і творить [7; 9].

Однак, не дивлячись на те, що кожна людина здатна до творчості в будь-якому виді діяльності, не кожен здатний її генерувати. При розгляді цього феномену не можна оминати стороною його комплексність, а отже — багатовимірність і незліченну кількість причин. Неспроможність до продуктивної діяльності сьогодні не свідчить про абсолютну недієздатність особистості, якщо її чинниками виступають кризові етапи чи серйозні життєві проблеми. Людина здатна подолати ці перепони, проте існують різні рівні детермінації. Зокрема, Віктор Франкл відокремлював фізіологічні чинники (причини) від психологічних (підстав) [15]. Наприклад, альпініст на висоті 3000 метрів, який відчуває тривогу, може мати на це як причину (брак кисню), так і підставу (розуміння того, що він недостатньо підготовлений до

цього підйому). Саме психологічні підстави створюють найскладніші задачі для вирішення у процесі особистісного самовизначення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В першу чергу варто зауважити, що сам по собі вибір є «перехрестям» у житті людини. Наявність альтернативи є фундаментальною аксіомою, яка фігурує в наукових працях незалежно від психологічної школи чи напрямку дослідження [1]. Це розгалуження приваблювало людство ще в стародавні часи, відобразившись у міфах про «суд Паріса», вибір Геракла, втрату Еврідіки Орфеєм чи пророцтво Ахіллеса. Зважаючи на давню історію вивчення цього питання, доцільно виділити чотири основні наукові напрями, представники яких найглибше занурювалися у проблематику вибору.

Філософія є початком усіх наук, тож саме в її межах зародилося вивчення вибору. Філософська думка сьогодення оперує передусім аспектом альтернативи, яка постає як селекція між двома константами — мотиваційним комплексом та ціннісною сферою особистості, або ж як кореляція між категоріями самовизначення та самореалізації [5]. З точки зору екзистенційно-філософського напрямку вибір — це онтологічний акт, який є найважливішим показником незалежного, самостійного існування та розвитку людини [13]. Філософія керується масштабними духовними протилежностями (добро та зло, істина та похибка), між якими суб'єкт здійснює свідому селекцію. Саме свідомість відіграє провідну роль у безпосередньому поведінковому акті. На перетині цих категорій постають ідеї Жан-Поль Сартра, згідно з якими вибір є своєрідним конструюванням сутності особистості, її обрамленням певними моральними і ціннісними принципами.

Сучасний філософський дискурс розглядає вибір також через призму цифрової трансформації суспільства. Зокрема, Лучано Флориді у своїй концепції «інфосфери» наголошує на тому, що людина сьогодні стикається з кризою суб'єктності через тотальну алгоритмізацію її повсякденного життя та життєвих рішень [14]. Своєю чергою, український філософ Вахтанг Кебуладзе аналізує вибір у контексті свободи волі та відповідальності,

підкреслюючи, що в кризові історичні періоди особистісний вибір стає фундаментальним актом утвердження ідентичності [5].

Логічним є перехід від філософії до *гуманістичної та екзистенційної психології*. Ця парадигма концептуалізує вибір як процес пошуку сенсу та подолання есенційної тривоги [8; 16]. Провідними діячами цих напрямів постають В. Франкл, І. Ялом, Р. Мей та інші. Віктор Франкл розглядав вибір через призму трьох екзистенціалів: духовність, свобода та відповідальність, визначаючи його як спроможність людини обирати власне ставлення до подій навіть тоді, коли зовнішні обставини не є підконтрольними [15]. У межах сучасного екзистенційного аналізу Альфред Ленгле визначає вибір як ключовий механізм реалізації чотирьох фундаментальних мотивацій: безпеки, цінності, автентичності та сенсу [6]. Науковці Еммі ван Дорцен [2] та Шіна Айєнгар [1] досліджують феномен «парадоксу вибору», вказуючи, що тривога є необхідним каталізатором автентичності, а подолання внутрішніх суперечностей — ознакою зрілості людини. Важливий внесок у розробку цієї проблематики зробила українська дослідниця Тетяна Титаренко, яка розглядає вибір як стрижневий елемент життєтворення та життєстійкості індивіда, що набуває особливої ваги в умовах воєнного стану [12].

Наступним важливим напрямом є *когнітивна психологія*. Тут варто виділити Даніеля Канемана (та його співавтора Амоса Тверскі), який у праці «Мислення швидко й повільно» експериментально довів вплив когнітивних викривлень та евристик на прийняття рішень, розмежувавши діяльність психіки на дві системи: автоматичну (Система 1) та аналітичну (Система 2) [4]. Крім того, Річард Талер та Касс Санстейн у своїй концепції «архітектури вибору» обґрунтували, що контекст і зовнішнє структурування альтернатив здатні м'яко скеровувати рішення індивіда без прямого примусу [11].

Останнім напрямом постає *нейронаука*, яка завдяки технологіям фМРТ дозволяє візуалізувати процеси прийняття рішень. Праці нейробіолога Роберта Сапольскі детально описують роль префронтальної кори головного мозку в гальмуванні імпульсів, оцінці ризиків та відтермінуванні винагороди

під час здійснення складного вибору [10]. Антоніо Дамасіо у межах своєї гіпотези «соматичних маркерів» довів, що емоційні переживання, які базуються на попередньому досвіді, виступають необхідним фізіологічним підґрунтям для прийняття раціональних рішень [3].

Отже, наука здійснила великий пласт роботи, розглядаючи вибір всебічно — на перетині філософії, психології та нейронаук. Проте стверджувати, що цей феномен досліджено вичерпно, було б помилкою.

Аналіз проблематики дослідження вибору.

1. *Питання автентичності вибору.* Через діджиталізацію суспільства постає проблема екологічності та автентичності рішень — від побутового споживання до вибору професійного шляху. Доступність чужих поглядів у соціальних мережах призводить до того, що вибір часто базується на думці інфлюенсерів чи алгоритмів штучного інтелекту, а не на власних потребах суб'єкта [14]. Постає питання: чи дійсно особистісний вибір є автентичним, а не нав'язаним ззовні [9]?
2. *Парадокс надлишкового вибору.* Ш. Айєнгар [1] та Е. ван Дорцен [2] довели: коли опцій стає занадто багато, мозок схильний «вимикати» захисні механізми, що призводить до паралічу рішень. Це виклик для науки, оскільки більшість класичних концепцій будувалися в умовах дефіциту альтернатив.
3. *Проблема екологічної валідності.* Лабораторні, стерильні дослідження ефективно моделюють вибори малого масштабу, проте результати таких експериментів не можна автоматично копіювати та переносити на життєві рішення високого рівня (наприклад, рішення піти на фронт), які потребують системного аналізу в реальних умовах [12].
4. *Нейро-екзистенційний розрив.* Теоретичні напрацювання В. Франкла [15] та нейробіологічні дослідження А. Дамасіо [3] розгортаються у різних площинах (фізичній та психічній). Наука все ще шукає відповідь на те, як саме дофаміновий імпульс чи активація префронтальної кори [10] трансформуються у моральну відповідальність особистості за власну долю.

5. *Прийняття рішень в умовах хронічного стресу і війни.* Військовий стан видозмінює вхідні психологічні дані суб'єктів. Як зазначає Р.

Сапольскі, хронічний стрес руйнує здатність до впевненого та раціонального вибору [10]. Адаптація експериментальних моделей під реалії тривалого макросоціального стресу є вкрай актуальною, і наразі активну роботу в цьому напрямі веде Т. Титаренко [12].

Мета дослідження — на основі теоретико-емпіричного дослідження визначити рівень впливу впевненості у собі та схильності до ризику на прийняття особистісного вибору.

Завдання дослідження:

1. узагальнити теоретико-методологічні підходи до вивчення феномену вибору;
2. розробити методологічний інструментарій емпіричного дослідження;
3. здійснити емпіричне дослідження впливу рівня впевненості у собі та схильності до ризику на прийняття особистісного рішення;
4. розробити рекомендаційні засади для роботи з людьми у питаннях вибору;
5. розробити методологічні основи тренінгової програми «Опрацювання вибору».

Об'єкт дослідження — особистісний вибір.

Предмет дослідження — впевненість у собі та схильність до ризику як чинники особистісного вибору.

Методологічна база дослідження — наукові уявлення про особистість та психологічні принципи суб'єктно-діяльнісного підходу [17]; теоретичні положення когнітивної психології та нейронаук щодо специфіки діяльності людського мозку під час прийняття рішень (Д. Канеман [4], А. Дамасіо [3], Р. Сапольскі [10]).

У ході роботи використовувалися теоретичні (аналіз, узагальнення, порівняння) та емпіричні методи (спостереження, бесіда, психодіагностичне тестування). Психодіагностичний комплекс включав: «Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (MDMQ)», «Шкалу загальної

самоефективності» (GSE) [18], методику «Особистісні фактори прийняття рішень» (ЛФР-25), а також авторську поведінкову модель квазі-експерименту.

Елементи наукової новизни полягають у тому, що були визначені кореляційні характеристики між суб'єктивними стилями прийняття рішень, рівнем самоефективності та реальною поведінкою суб'єкта у ситуації вибору під впливом стресового чинника. Було подолано обмеження «стерильного експерименту» через концептуалізацію феномену автономного збереження особистісних кордонів.

Практичне значення отриманих результатів полягає у тому, що розроблена на основі дослідження тренінгова програма «Опрацювання вибору» може бути використана у практичній діяльності психологів для підвищення самоефективності особистості [17; 18], подолання «паралічу вибору» та мінімізації негативних наслідків хронічного стресу в сучасних українських реаліях.

Структура та обсяг роботи.

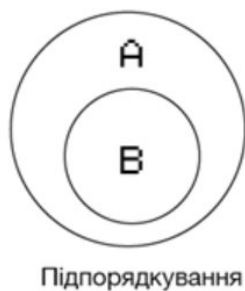
Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел 18 та додатку. Основний зміст кваліфікаційної роботи викладений на 35 сторінках.

РОЗДІЛ 1.

ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИБОРУ ТА ОСОБИСТІСНОГО ВИБОРУ.

Розпочати безпосереднє тлумачення терміну *особистісного вибору*, я вважаю за правильне через планомірний розподіл складових. Сам по собі термін «особистісний вибір» є підпорядковуючим (В, мал 1.1) поняттям до підпорядкованого поняття «вибір» (А). Отже, посилаючись на Ейлера та його метод візуалізації логічних тверджень, я можу затверджувати, що усе що відноситься до В, відноситься й до А; тобто увесь пласт контекстів, правил та розумінь, які належать до терміну «особистісний вибір» належать й до терміну «вибір». Складова «особистісного» з терміну, який є об'єктом дослідження, варто розглядати через іменник «особистість», який, в свою чергу, є ключовим поняттям для опису людини у розрізі загальної психології.



мал 1.1

Отже, розкладаючи термін «особистісний вибір» варто починати з тлумачення підпорядкованого поняття «вибір». Різні наукові школи, напрями психології тлумачать цей термін відштовхуючись від різноманітних засад. В якості орієнтиру, підходу, який допоможе глибше зрозуміти питання вибору, скористаємося ідеями Жана Піаже та концепцією «генетична епістемологія», він розглядав інтелект з 4-ох вимірів водночас: біологічний (А), психологічний (В), соціологічний (С) та логічний (D). Важливою складовою підходу Піаже є ієрархічна структура, в якій усе розуміння будови, механіки

інтелекту починається з біології (А) й закінчується логікою (D) (мал 1.2). Що стосується «особистісного вибору», то цей феномен також буде розглядатися через ієрархічну складову, проте без сходинки «логіка».



мал 1.2

Отже, першочергово, варто розібратися зі школами, які конструюють своє розуміння поняття «вибір» через узагальнення шляхом «біологізації» – когнітивна психологія та нейропсихологія.

В когнітивній психології основною концепцією виступає «подвійна система мислення», описана Канеманом та Тверским. Відповідно до цієї концепції, наш мозок функціонує на основі двох систем – система 1 (автоматична) та система 2 (аналітична). Система 1 є інтуїтивною, емоційною та автоматичною; вона забирає на себе більший пласт прийняття рішень. Система 2 є логічною, усвідомленою та аналітичною; вона витрачає дедалі більше ресурсів, потребує збільшеної концентрації тощо. Когнітивний напрям не задається питанням: «чи варто вважати прийнятті не усвідомлено (тобто, прийнятті системою 1) рішення вибором?», а констатує – механізм прийняття рішення може бути як усвідомленим, так і не усвідомленим. Дана інтерпретація є неусобленою, тобто такою, яка не враховує особливості особистості, а лише бере до уваги принцип функціонування мозку.

Сергій Леонідович Рубінштейн формулював термін «психіка» наступним чином: «Психіка – активне відображення суб'єктом об'єктивної реальності». Вибір як акт психіки, керується цим законом, а з цього виходить, що сам по собі механізм вибору, з точки зору когнітивної психології, складається з зовнішніх та внутрішніх компонентів. Зовнішні компоненти – це входні дані: ситуація та наявність опцій, альтернатив розвитку цієї ситуації. Внутрішні компоненти, безпосередньо, є суб'єктивними, особистісними, проте когнітивна психологія не розглядає

особистість у екзистенційному сенсі, вона радше розглядає загальні структури, стратегії.

Що це за загальні механізми та структури, які розглядає когнітивна психологія? В загальному, вони є обмеженнями людської психіки. Їх називають когнітивні викривлення або евристики. Це такі особливості людської психіки, які обмежують об'єктивність її діяльності. Канеман та Тверський виділяли 3 основні евристики, однак першою мені «випадково» на думку спала саме евристика «доступності». Це таке когнітивне викривлення, яке характеризується оцінкою вірогідності події, явища на основі тих прикладів, які легше спадають на думку. Важливим буде зауважити, що аналітична система – система 1 не є захищеною від жодної з евристик.

Нейропсихологія, в свою чергу, формулює *вибір* як процес, у якому мозок оцінює альтернативи, прогнозує наслідки та обирає дію на основі цінностей. Тобто, з точки зору нейропсихології, вибір – це механізм, процес інтеграції сигналів.

Щоб зрозуміти погляд нейропсихології на питання вибору варто розібратися з тим, як цей механізм працює.

Отже, механізм прийняття рішень працює на основі 4-ох етапів:

1. Мозок отримує інформацію про альтернативи;
2. Лімбічна система миттєво «вішає» на кожну альтернативу емоційну оцінку, «цінник» («приємно/неприємно»);
3. Префронтальна кора намагається проаналізувати ці «цінники», враховуючи минулий досвід, соціальні норми та майбутні наслідки.
4. Та нейронна мережа, чий сигнал виявиться сильнішим (електрично потужнішим), «перемагає» і запускає моторну реакцію (дію).

Важливо зауважити, що згідно нейропсихології, зробити абсолютно раціональний вибір не можливо. Антоніо Домасіо довів у своїй гіпотезі «соматичних маркерів», що емоції не те що не заважають вибору, ба більше, вони є його фундаментом. Емоції, в свою чергу, надають ситуації суб'єктивної оцінки, яка апріорно зменшує раціональність.

Отже, вибір як неусоблений акт описується нейропсихологією та когнітивною психологією. Перша констатує вибір як діяльність мозку та описує механізм прийняття рішення, з урахуванням компонентів, які на нього впливають. Друга – пояснює структуру рішення.

Тепер можна переходити до підпорядковуючого поняття «особистісний вибір». Такий вибір вже є уособленим, тобто таким, який враховує не загальні механізми і структури діяльності мозку, а характерні особливості особистості.

До напрямів, які беруть на себе відповідальність уособлювати вибір як акт відносяться гуманістична та екзистенційна психології. Загально, «вибір» концептуалізується через чи не найбільш масштабні, деінде навіть духовні феномени: сенс, відповідальність, свобода, цінність, автентичність тощо. А також, варто зазначити, що вищезгадані напрями розглядають вибір з точки зору «психологізації» та «соціологізації» (мал. 1.2).

Провідними діячами напряму екзистенційного є Франкл, Ялом, Мей, Ленгле. В їхньому розумінні вибір це поняття, яке нерозривно пов'язане з відповідальністю та свободою. В тому числі, при розкритті робіт вищезгаданих науковців, варто розуміти, що феномен вибору потребує виходу за межі психофізіологічних рамок, дихотомічної системи суб'єкт-об'єкт і переходу до онтологічного виміру людського буття.

У контексті екзистенційної психології вибір – це фундаментальний онтологічний акт, інструмент життєтворення та спосіб реалізації людської свободи. Це процес, за допомогою якого індивід конструює власну ідентичність і визначає своє ставлення до об'єктивної дійсності.

За В. Франклом, вибір є проявом духовної (ноетичної) сутності людини. Це не детермінована реакція на стимули чи інстинкти, а інтенціональна активність, спрямована на пошук сенсу. Відповідно, вибір – це здатність суб'єкта зайняти певну позицію щодо умов свого існування, навіть якщо ці умови є обмежувальними або трагічними. Для І. Ялома вибір є безпосереднім зіткненням із власною свободою, актом створення свого життєвого світу, де

людина виступає не як об'єкт впливу, а як безальтернативний автор своєї долі.

Важливим постає завдання у розборі того, як екзистенційний вибір проявляється, через низку яких психологічних та поведінкових феноменів.

Акт «відсікання» та прийняття втрати.

Будь-який вибір неминує містити у собі відмову від інших альтернатив. Як зазначав Р. Мей, конструктивний вибір завжди супроводжується конструктивною (екзистенційною) тривогою, оскільки обираючи один шлях, суб'єкт «вбиває» інші потенційні варіанти свого майбутнього.

Внутрішня згода.

У концепції А. Ленгле вибір проявляється через феномен «внутрішнього ТАК». Це не просто раціональне рішення, а емоційно-ціннісне резонування, коли людина відчуває, що обрана альтернатива відповідає її глибинній сутності.

Дія (або свідомо бездіяльність).

Вибір не є суто внутрішнім інтелектуальним конструктом; він завжди матеріалізується у вчинку. Навіть відмова від дії або перекладання рішення на оточення (конформність) є формою вибору, яка проявляється як уникнення відповідальності.

Синтез минулого та майбутнього.

Вибір проявляється в моменті «тут-і-тепер», але він завжди спирається на інтегрований минулий досвід особистості та її спрямованість (інтенцію) у майбутнє.

Не менш важливими виявляються фундаментальні категорії, які стоять за кожним актом вибору. Згідно з екзистенційною традицією, за кожним актом вибору стоять фундаментальні даності людського існування:

1. **Свобода волі.** Це першопричина вибору. Свобода в цьому контексті розуміється не як вседозволеність, а як неможливість уникнути авторства свого життя (за І. Яломом — людина «приречена бути вільною»).
2. **Відповідальність.** Вона є невіддільним тінню свободи. За вибором завжди стоїть готовність суб'єкта прийняти наслідки своїх дій як такі, що спричинені ним самим, а не зовнішніми обставинами чи іншими людьми. В. Франкл підкреслював, що свобода без відповідальності вироджується у сваволлю.
3. **Екзистенційна мужність.** Оскільки результати будь-якого вибору ніколи не гарантовані, за актом прийняття рішення стоїть мужність особистості (за Р. Меєм) діяти в умовах невідомості та ризику.
4. **Ціннісно-сміслова сфера.** Вибір ніколи не відбувається у вакуумі. Його невидимим фундаментом є система особистісних цінностей та прагнення до сенсу. Людина обирає те, що має для неї найбільшу екзистенційну вагу в конкретний момент часу.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.

2.1 Опис методів та методик дослідження

Отже, виходячи з попереднього підрозділу, ми можемо констатувати, що вибір має неймовірно широкий спектр формулювань, розумінь, підходів, тощо. В рамках бакалаврського дослідження не є можливим охопити їх усіх, тому були обрані наступні чинники, які впливають на вибір: сам по собі стиль вибору, схильність до ризику та рівень впевненості у собі.

Одне з головних завдань психології як науки полягає у прогнозуванні дії людей. Найпотужнішим інструментом для реалізації цього завдання є типізація. Психологія типізує, тим самим, розділяє людей на різні групи. Типи темпераменту, наприклад, прогнозують поведінку людини в багатьох різноманітних ситуаціях: реакція на стресову, лякаючу ситуацію (бий, біжи, ховайся та завмири), загальний емоційний фон (у флегматиків, до прикладу, він проявляється в якості стабільності, спокою та врівноваженості), тощо. Окрім типів темпераменту психологія типізує людей за акцентуаціями характеру, за моделлю Big five (OCEAN), на екстраверсивних та інтроверсивних, за копінг-стратегіями - цей список незлічений. До нього потрапляють і типізації на стилі у прийнятті рішень.

Вибір як феномен можна розрізнити на види. Наприклад, Георгій Балл розрізняє особистісні вибори на тактичні та стратегічні, які, в свою чергу, розділяються на операцію, свідому дію та вчинок. Однак для типізації стилів рішення наука користується певними хитрощами:

Видатний австралійський психолог Леон Манн разом із П. Бернетт, М. Редфорд та С. Форд створили «Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (MDMQ)». Опитувальник створювався на базі теорії конфлікту Дженіса та Манна (1997). Автори опитувальника обрали саме цю теорію в якості основи, виходячи з того, що вибір завжди супроводжується психологічним стресом. Опитувальник спрямований на визначення стилю прийняття рішення, який побудований на основі концепції про конфлікт – не

випадковість. У теорії конфліктів стрес – це паливо для змін. Перший інструмент до якого звертається людина задля змін – вибір. В цьому і полягає суть: проявляється N кількість та якість стресу а здійснюється вибір.

Результат опитувальника дає можливість дізнатися, як зазвичай людина схильна приймати рішення. Для показовості Манн зі своїми колегами виділили 4 стратегії або копінг-стилі, якими люди користуються під час прийняття рішень. Важливо зауважити, що стратегії чітко розділені на адаптивні та дезадаптивні. До адаптивних відноситься лише одна з 4-ох стратегій – «пильність», усі інші: «гіперпильність», «уникання» та «прокрастинація» - дезадаптивні. «Пильність» описується зваженим, конструктивним підходом. Тобто, людина шукає інформацію та зважує усі «за» та «проти» перед прийняттям рішення. «Гіперпильність» характеризується імпульсивністю та панікою, відповідно, людина діє хаотично через страх допуститися помилки. Стратегія «уникнення» - це про спробу перекласти відповідальність на інших, характеризується ігноруванням проблеми. «Прокрастинація», в свою чергу, є хронічним відкладанням проблем через брак часу або, наприклад, небажання напружуватися.

Важливо зауважити, що вкладаючи в основу опитувальника теорію конфліктів, Манн та колеги додали вимір контекстуальності. Манн припускав, що стиль може проявлятися інтенсивніше за умов високого ризику, необхідності знайти кращу альтернативу або браку часу. В проведеному експерименті умови гіпотези були дотримані.

Результуючи варто сказати, що методика оцінює переважні індивідуальні стилі прийняття рішень та копінг-патерни у ситуаціях вибору і конфлікту. Вона не прив'язана до конкретного часового інтервалу та орієнтована на діагностику відносно стійких способів реагування, які можуть модифікуватися під впливом стресу й контексту прийняття рішення.

Наступна методика, яка використовувалась для проведення емпіричного дослідження постає шкала загальної самооефективності (GSE). Дана методика створена Маттьясом Ієрусалімом та Ральфом Шварцером –

німецькими психологами. Їхня робота побудована на основі концепції самоефективності Альберта Бандури. Концепція Бандури – це про переконання особистості у власній здатності організовувати й реалізовувати дії, необхідні для досягнення певного результату. Структура самої методики GSE включає в себе 10 тверджень, які надають можливість виміряти показник самоефективності в діапазоні 10-40 балів; чим вищий показник, тим вища віра у власну спроможність досягти результату. Фактично методика GSE вимірює:

1) Очікування успішності

Людина оцінює свою можливість впоратися з ситуацією, ставлячи собі запитання: «Якщо з'явиться складність – чи зможу я впоратися?».

2) Стійкість до невизначеності

Високий показник за методикою корелює з більшою наполегливістю, рідшою поведінкою уникнення та вищим рівнем готовності до дії.

3) Поведінкову ініціативу.

Високий показник свідчить про потенціал до швидшого переходу до дії, рідше відкладання дій та довше утримання мети.

Тепер, варто розглянути, як саме методика Ієрусаліма та Шварцера дотична до теми дослідження. Важливо розуміти, що вибір це не лише про внутрішню мотивацію, наявність альтернатив та оцінку наслідків, тобто про процеси, які відбуваються в середині людини. Вибір вважається вибором, в той момент, коли задум реалізується. Саме в цей момент і виявляється актуальною методика GSE. Вона показує, як часто, наскільки активно вибір прийнятий в межах психіки людини буде втілюватися в життя.

Окрім зовнішнього аспекту вибору, методика GSE охоплює й внутрішні компоненти. В психології вибору часто аналізують автономію, відповідальність, самодетермінацію, суб'єктну позицію тощо. В такому випадку, висока самоефективність корелює з: внутрішнім авторством

рішення й, в наслідку, дії, готовністю брати на себе відповідальність за наслідки та переживанням контролю. В той же час, низька самоефективність характеризується зовнішньою опорою, залежністю від думок інших та делегуванням вибору.

Отже, методика використовується для оцінки суб'єктивної впевненості особистості у власній здатності реалізовувати рішення, долати труднощі та зберігати активність у ситуаціях невизначеності. Високий рівень самоефективності розглядається як чинник активного та автономного вибору, тоді як низький може бути пов'язаний із уникненням рішень, прокрастинацією та зовнішньою орієнтацією.

Останньою методикою, яка використовувалась в розрізі дослідження є методика «Особистісні фактори прийняття рішення» (ЛФР-25), за авторством Тетяни Корнілової. Методика спрямована на діагностику двох особистісних характеристик: схильність до ризику та суб'єктивної раціональності як факторів регуляції вибору та прийняття рішень.

Отже, Корнілова виходила з ідеї, що вибір людини визначається не лише логічним аналізом, інформацією, когнітивними операціями тощо. На прийняття рішень впливають й особистісні регулятори вибору. В центрі ідеї стоїть питання: «Як людина поводиться тоді, коли рішення треба приймати в умовах невизначеності?». Загалом, методика ЛФР-25 про внутрішній стиль регуляції вибору, яка розглядає особистісну готовність до ризику та суб'єктивну раціональність.

Структура методики включає в себе 25 тверджень, які і дозволяють вимірювати внутрішній стиль регуляції вибору. Важливо оговорити особистісні регулятори вибору та прийняття рішень глибше.

Особистісна готовність до ризику – це про готовність діяти в умовах невизначеності навіть тоді, коли інформації недостатньо. Ключовим моментом виступає факт того, який сенс Корнілова вкладає в термін ризик. Авторка методики розуміє ризик не як авантюризм, імпульсивність або безрозсудність, а радше як властивість саморегуляції, що дозволяє діяти при неповній визначеності ситуації. Виходячи з цього, високий рівень

особистісної готовності до ризику характеризується як: толерантність до невизначеності, готовність брати на себе відповідальність, меншу потребу у повній інформації, більшу автономність. Натомість, низький рівень особистісної готовності до ризику – потребою у визначеності, уникненню неоднозначності, затримкою рішення та орієнтацією на безпечні варіанти.

Суб'єктивна раціональність – готовність обдумувати рішення та максимально орієнтуватися в ситуації перед вибором. Даний показник оцінює схильність перевіряти інформацію, аналіз альтернатив, прогнозування наслідків та обережність. Важливо розуміти, що високий показник за цим особистісним регулятором вибору не пов'язаний з високим інтелектом, а радше про системність, рефлексивність та планування. В свою чергу, низький рівень суб'єктивної раціональності це про швидкість прийняття рішень, менше аналізу та опору на інтуїцію або ситуацію.

Фактично ЛФР-25 вимірює:

1) Регуляцію вибору

Тобто те, як людина внутрішньо організовує рішення, наскільки швидко вона їх приймає, наскільки далеко дивиться, при прийнятті рішень.

2) Ставлення до невизначеності

Тобто, як людина відноситься до неповноти наявної інформації. Наскільки комфортно їй діяти без повної інформації.

3) Баланс між ризиком і контролем

Фактично ЛФР-25 будується навколо осі ризик β à раціональність.

2.2 Опис умов проведення експерименту

Для експерименту використовувалися усі описані вище методики. Проте сам по собі експеримент не виявився безособовим анонімним опитуванням через Google Form, а отже не було звичайним анкетуванням, а радше квазі-експериментом. Яка ідея переслідувалась? Яким чином

проводився експеримент? На які умови звертали увагу в першу чергу? Всі ці питання ми розглянемо в розрізі розділу 2.2.

Через те, що в своїй бакалаврській роботі я досліджував саме особистісний вибір, мені потрібно було вивести дослідження за межі аркушу паперу чи то фізичного, чи то віртуального. Усі методики описані в попередньому розділі були роздруковані на аркушах паперу. Групи були сформовані не автором експерименту, а випадковим шляхом, що відповідно до загальноприйнятої класифікацій експериментів характеризується як квазі-експеримент.

Під час роздачі аркушів з методиками відбувалась промова, вступне слово, ідея якого полягала у «залякуванні» студентів. Це здійснювалось шляхом розповіді про експеримент «загадками» та словами про те, що експеримент проводиться разом з деканатом та кафедрою факультету. Якщо «невідомість» очевидно має владу над людським страхом, то у випадку, коли ця «невідомість» має обличчя – деканат та кафедра факультету, страх перед невідомим лише підсилюється.

Фінальним акордом вступного слова постають дві коробки – прозора та непрозора. Перша для студентів була описана, як така, що не збереже їхню анонімність, в той час як друга – збереже. Окрім ознаки прозорість/непрозорість, коробки відрізнялися за розміром та типом відкриття. Прозора коробка більша в 1.5 рази за непрозору й, при цьому, відкривалась одним рухом, в той час як непрозора мала на замок. Таким чином, була спроба нав'язати думку про анонімність та не анонімність коробок невербальним шляхом.

Після демонстрацій, опису та відкриття коробок, студенти почали роботу над методиками. На цьому етапі важливим для звіту є констатація того, що квазі-експеримент був польовим або напівпольовим. Справа в тому, що не дивлячись на те, що аудиторія може видатися за лабораторні умови, насправді студенти перебували там далеко не вперше, що дозволяє казати про підвищення екологічної валідності; тобто про наближення результатів квазі-експерименту до істинної поведінки людини в житті.

Експериментатор під час проходження студентами методик слідує за часом, тобто відмічає, наскільки швидко той чи інший студент закінчив проходження. А також дуже важливим є контроль над тим, щоб студенти ні в якому разі не здавали роботи через інших – лише власноруч.

Отже, концептуально проведений експеримент можна охарактеризувати як експериментально-психологічно польовий квазі-експеримент. Ідеєю експерименту виступала гіпотеза, про те що респонденти, які за тестами мають високий рівень впевненості (GSE) та толерантності до ризику (ЛФР-25), частіше обиратимуть прозору коробку (демонструючи відкритість свого вибору), тоді як респонденти зі стратегією уникнення (MDMQ) віддадуть перевагу непрозорій коробці (бажання зберегти анонімність/безпеку).

Окрім усього вищепереліченого увага зверталася на вік респондентів, аудиторію та час проведення експерименту. До числа респондентів входили студенти 3-ого курсу, відповідно вік респондентів складав 20-22 роки. Хоча, в розрізі теми дослідження, вік може здатися не обов'язковою складовою, однак для підвищення якості дослідження зведення щонайбільшої кіл-ті змінних до певної «норми» точно не є зайвим.

Аудиторія – місце проведення експерименту також може бути організованою, регульованою складовою експерименту, що й було використано. Аудиторії підпиралися за принципом «спорідненості». Тобто місце для проведення експерименту обиралося так, щоб студент не просто знав про існування такої аудиторії, а провів в ній переважну більшість годин.

Що стосовно часу проведення експерименту, був підібраний період початку заняття, аби студенти, по-перше, не були стомлені бучімо новою темою чи підкріпленням вже пройденого матеріалу шляхом опитування, тестування тощо. По-друге, був обраний саме початок пари заради ефекту «неочікуваності», який створювався шляхом входження в аудиторію людини з незвичним арсеналом: коробками та стопкою аркушів, а також незнайомим обличчям.

Також варто зауважити, що проведений квазі-експеримент несе за собою перелік з 9 змінних, які можуть бути враховані. Ці змінні поділяються на 3 блоки:

1. Блок незалежних змінних (внутрішні чинники)
 - 1) Рівень готовності до ризику (ЛФР-25);
 - 2) Рівень раціональності (ЛФР-25);
 - 3) Рівень загальної самооефективності/ впевненості у собі (GSE);
 - 4-7) Бали за опитувальником MDMQ (Пильність, Уникнення, Надпильність та Прокрастинація).
2. Блок залежної змінної (поведінковий вибір)

Вибір коробки:

 - прозора (толерантність до ризику/відкритість)
 - непрозора (уникнення ризику/закритість)
3. Блок ситуативних змінних

Швидкість прийняття рішення; тобто час затрачений на проходження методик та вибір коробки.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОГО ВИБОРУ

3.1 Результати дослідження психологічних особливостей особистісного вибору

Біноміальна логістична регресія

Показники відповідності моделі

Модель	Девіантність	AIC	R^2_{McF}
1	25.3	37.3	0.416

Примітка. Models estimated using sample size of N=33

Коефіцієнти моделі – Vox_Choice

Предиктор	Оцінити	SE	Z	p
Перехват	28.849	15.707	1.837	.066
LFR_Rational	-0.409	0.253	-1.613	.107
LFR_Risk	-0.554	0.295	-1.876	.061
GSE_total	-0.255	0.120	-2.115	.034
MDMQ_Avoidance	0.140	0.254	0.549	.583
MDMQ_Vigilance	-0.301	0.277	-1.084	.278

Примітка. Оцінки представляють логарифм ймовірності "Vox_Choice = 1" проти "Vox_Choice = 0"

мал 3.1

Задля перевірки головної гіпотези дослідження: «Респонденти, які за тестами мають високий рівень впевненості (GSE) та толерантності до

ризик (ЛФР-25), частіше обиратимуть прозору коробку (демонструючи відкритість свого вибору), тоді як респонденти зі стратегією уникнення (MDMQ) віддадуть перевагу непрозорій коробці (бажання зберегти анонімність/безпеку).» була використана біноміальна логорифмічна регресія. Вибір саме цього методу математичного аналізу базувався на дихотомічній змінній *прозора та непрозора коробка*.

Емпіричне дослідження психологічних характеристик чинників, що впливають на особистісний вибір, вимагало переходу від абстрактних теоретичних конструктів до конкретних, вимірюваних показників. Як зазначалося у методологічному розділі, для перевірки головної гіпотези був організований квазі-експеримент із використанням поведінкової моделі вибору («прозора» та «непрозора» коробки) в умовах контрольованого стресу та невизначеності.

Вибірку склали 33 респонденти ($N=33$), якими виступили студенти 3-го курсу віком 20-22 роки. Задля перевірки висунутої гіпотези про те, що респонденти з високим рівнем впевненості (GSE) та толерантності до ризику (ЛФР-25) частіше обиратимуть прозору коробку (демонструючи відкритість), а особи зі стратегією уникнення (MDMQ) віддадуть перевагу непрозорій, було застосовано метод біноміальної логістичної регресії. Цей метод математичної статистики є найбільш релевантним, оскільки залежна змінна (Box_Choice) є дихотомічною: 0 — вибір непрозорої коробки (закритість, анонімність), 1 — вибір прозорої коробки (відкритість, соціальний ризик).

Оцінка якості регресійної моделі

Першочерговим етапом аналізу є оцінка загальної якості побудованої моделі (мал. 3.1). Показники відповідності моделі демонструють високий рівень її прогностичної здатності. Зокрема, критерій девіантності (Deviance) становить 25.3, а інформаційний критерій Акаїке (AIC) дорівнює 37.3. Найбільш показовим індикатором якості в цьому випадку виступає псевдо- R -квадрат МакФаддена (SR^2_{McF}). У нашій моделі він дорівнює 0.416. У статистичній практиці значення SR^2_{McF} в діапазоні від 0.2 до 0.4

вважається індикатором відмінної відповідності моделі емпіричним даним. Отриманий нами показник (0.416) свідчить про те, що обраний комплекс незалежних змінних (самоефективність, стилі прийняття рішень, ризик та раціональність) пояснює значну частку дисперсії поведінкового вибору респондентів.

Аналіз впливу незалежних змінних (предикторів)

Детальний розгляд коефіцієнтів моделі (Estimate) та їхньої статистичної значущості (p-value) дозволяє зробити глибокі висновки щодо механізмів особистісного вибору в умовах квазі-експерименту. Звернемося до таблиці «Коефіцієнти моделі – Vox_Choice» (мал. 3.1).

1. **Загальна самоефективність (GSE_total):** Це єдиний предиктор у моделі, який продемонстрував беззаперечну статистичну значущість ($p = .034$, що менше за порогове значення 0.05). Однак напрямок цього зв'язку (Estimate = -0.255) виявився *від'ємним*, що кардинально змінює початковий вектор нашої гіпотези. Від'ємний коефіцієнт означає: чим вищий рівень самоефективності має суб'єкт, тим *нижча* ймовірність того, що він обере прозору коробку (Vox_Choice = 1). Іншими словами, впевнені у собі особистості, які вірять у власну здатність впоратися з наслідками своїх дій, статистично достовірно обирали непрозору коробку (Vox_Choice = 0).
2. **Особистісна готовність до ризику (LFR_Risk):** Цей показник демонструє виражену тенденцію до статистичної значущості ($p = .061$, що знаходиться на межі прийнятного порогу), і його вплив також є *від'ємним* (Estimate = -0.554). Тобто особи з високою толерантністю до невизначеності також схильються до вибору непрозорої коробки.
3. **Суб'єктивна раціональність (LFR_Rational):** Вплив цього фактора не досягає рівня статистичної значущості ($p = .107$), проте зберігає загальну негативну спрямованість (Estimate = -0.409).
4. **Стилi прийняття рішень (MDMQ_Vigilance та MDMQ_Avoidance):** Напрочуд цікавим є той факт, що класичні копінг-стратегії за Мельбурнським опитувальником виявилися статистично незначущими

предикторами реальної поведінки в нашому експерименті. «Пильність» ($p = .278$) та «Уникнення» ($p = .583$) не мали прямого математичного впливу на вибір коробки. Це підтверджує окреслену в теоретичному розділі проблему екологічної валідності: те, як людина оцінює свій стиль прийняття рішень у стандартизованому опитувальнику, може не збігатися з її реальною поведінкою в умовах раптового стресу (незнайомий експериментатор, тиск часу, провокація).

Екзистенційно-психологічна та нейробіологічна інтерпретація результатів (Феномен автономного збереження)

Отримані емпіричні результати спростовують нашу початкову гіпотезу у її прямолінійному, наївному трактуванні, але водночас вони відкривають значно глибший зріз психології особистісного вибору в умовах українського сьогодення. Початкова гіпотеза базувалася на припущенні, що «прозора коробка» символізує екзистенційну мужність та відкритість, а «непрозора» — уникнення та страх. Проте математика показала зворотнє: саме респонденти з найвищою впевненістю у собі (GSE) достовірно обирали непрозору коробку.

Як це можна пояснити, спираючись на теоретичну базу нашого дослідження?

По-перше, звернемося до гуманістичної парадигми Карла Роджерса та його концепції локусу оцінки. Особистість із високим рівнем самоефективності володіє внутрішнім локусом оцінки. Вона не потребує зовнішнього підтвердження своєї сміливості. У ситуації квазі-експерименту експериментатор застосував соціальну провокацію, натякаючи, що відкритий вибір (прозора коробка) є більш «відкритим» або сміливим. Студенти з низькою самоефективністю, будучи більш піддатливими до соціального тиску та конформності, могли обрати прозору коробку саме через страх здатися боягузами в очах однолітків чи експериментатора. Натомість високосамоефективні індивіди здійснили автентичний вибір: вони проігнорували соціальний тиск і обрали непрозору коробку як раціональний інструмент захисту своїх персональних даних.

По-друге, варто проаналізувати отримані дані через призму концепцій поведінкової економіки та нейропсихології (Д. Канеман, А. Дамасіо, Р. Сапольскі). Як ми зазначали раніше, вибір в умовах хронічного стресу війни має свою специфіку. У стані пролонгованої загрози нейробіологічні механізми (зокрема, мигдалеподібне тіло та префронтальна кора) перекалібровують систему оцінки ризику. Ризик, за Т. Корніловою (методика ЛФР-25), — це не імпульсивний авантюризм, а здатність до саморегуляції при нестачі інформації. Відсутність інформації про те, куди саме підуть дані («експеримент спільно з деканатом»), змусила раціональних та впевнених студентів діяти обережно. Соматичні маркери (за А. Дамасіо) сигналізували їм, що демонстративна «відкритість» (прозора коробка) у цьому контексті є не мудрістю, а невиправданою небезпекою (Система 1), тоді як Система 2 стимулювала вибір на користь приватності та контролю (непрозора коробка із замком).

По-третє, з позицій екзистенційної психології (В. Франкл, І. Ялом), вибір є актом прийняття відповідальності. Обрання непрозорої скриньки впевненими у собі суб'єктами ілюструє їхню здатність встановлювати особистісні кордони. Це той самий акт «відсікання» зовнішніх нав'язаних умов. Відмова грати у гру «хто сміливіший» та збереження своїх відповідей у таємниці є свідомою дією (вчинком), яка стверджує авторство життя. Ті, хто дійсно готовий приймати на себе відповідальність за наслідки своїх дій, не розкидаються своєю відкритістю перед невідомими інституціями.

Висновки до емпіричного аналізу

Проведений математико-статистичний аналіз дозволяє зробити кілька фундаментальних висновків:

1. Залежність між впевненістю у собі та прийняттям рішення у стресовій ситуації є статистично доведеною ($p = .034$).
2. Характер цієї залежності свідчить про феномен автономного збереження: висока самоефективність та готовність до ризику в реаліях сучасного українського суспільства конвертуються не у

демонстративний авантюризм, а в раціональний, захисний стиль поведінки.

3. Експеримент довів обмеженість суто опитувальних методів: заявлені студентами стилі уникнення чи пильності (за MDMQ) не знайшли прямого відображення в їхньому реальному поведінковому акті, що вказує на потужний вплив ситуативних змінних (тиску середовища, специфіки стресу) на особистісний вибір.

Отримані результати підкреслюють багатовимірність особистісного вибору та вимагають подальшої психологічної роботи з тими, чия низька самоефективність штовхає їх на імпульсивні, неавтентичні рішення під впливом алгоритмів або соціального тиску. Це обґрунтовує гостру необхідність впровадження розробленої нами тренінгової програми, спрямованої на опрацювання навичок автентичного вибору.

3.2 Тренінгова програма «опрацювання вибору»

Обґрунтування та методологічна основа тренінгової програми

Результати емпіричного дослідження, викладені у попередньому підрозділі, переконливо довели складність та багатовимірність феномену особистісного вибору. Виявлений нами феномен «автономного збереження» — коли особи з високим рівнем самоефективності та готовності до ризику обирають закритість (непрозору коробку) як засіб захисту власних кордонів від соціальної провокації — вказує на критичну важливість розвитку автентичності суб'єкта. У сучасному українському суспільстві, що перебуває у стані хронічного стресу та тотальної невизначеності, вибір часто деформується: він або підпорядковується конформним тенденціям (страх засудження), або блокується через екзистенційну тривогу (прокрастинація, гіперпильність).

Спираючись на отримані емпіричні дані, нами було розроблено програму психологічного тренінгу «Опрацювання вибору». Програма має прикладний

характер і виступає логічним продовженням теоретичних та практичних здобутків даного кваліфікаційного дослідження.

Методологічним підґрунтям тренінгу слугує інтегративний підхід, що поєднує:

Екзистенційно-аналітичну парадигму (В. Франкл, І. Ялом, А. Ленгле): фокус на прийнятті відповідальності, пошуку внутрішньої згоди (екзистенційного «ТАК») та легалізації тривоги як невід'ємної частини свободи.

Когнітивно-поведінковий підхід (Д. Канеман): розпізнавання когнітивних викривлень (евристик) та свідоме перемикання з «Системи 1» (автоматичної) на «Систему 2» (аналітичну).

Нейропсихологічні концепції (А. Дамасіо, Р. Сапольські): використання соматичних маркерів для емоційної навігації та техніки зниження активності мигдалеподібного тіла задля відновлення функцій префронтальної кори в ситуаціях вибору.

Цільова аудиторія: особи юнацького та дорослого віку (студенти, працююча молодь), які стикаються з труднощами професійного чи особистісного самовизначення, відчувають «параліч вибору», або перебувають у стані ситуативної життєвої кризи.

Мета програми: підвищення загальної самоефективності особистості у ситуаціях вибору, розвиток навичок розпізнавання автентичних і нав'язаних потреб, зниження екзистенційної тривоги перед невідомим та формування конструктивної готовності до ризику.

Формат та тривалість: програма складається з 4 логічно взаємопов'язаних модулів. Оптимальний формат проведення — 4 зустрічі по 3 академічні години (або дводенний інтенсив по 6 годин з перервами). Кількість учасників у групі — 10-14 осіб, що забезпечує достатню групову динаміку та безпечний

простір для рефлексії.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ

Модуль 1. Інвентаризація альтернатив (Когнітивний блок)

Завдання модулю: Діагностика власного стилю прийняття рішень (за типологією Л. Манна) та виявлення когнітивних викривлень. Усвідомлення різниці між власними і соціально-нав'язаними критеріями вибору.

Вправа 1.1. «Карта архітектури вибору»

Мета: Візуалізація та аналіз типових стратегій ухвалення рішень.

Хід вправи: Учасникам пропонується згадати 3 останні важливі рішення у своєму житті (наприклад, вибір місця роботи, купівля дорогої речі, зміна місця проживання). На аркуші паперу вони мають розписати алгоритм прийняття кожного рішення за схемою: 1) Який був імпульс? 2) Скільки часу тривали роздуми? 3) З ким радився? 4) Яке почуття домінувало (страх, азарт, сумнів)?

Психологічний сенс: Вправа дозволяє екстерналізувати (винести назовні) внутрішні процеси. Учасники наочно бачать, чи домінує у них стратегія «пильності», чи переважає «прокрастинація/уникнення». Тренер допомагає групі проаналізувати вплив «Системи 1» та «Системи 2» на їхні рішення.

Вправа 1.2. «Аудит чужих голосів»

Мета: Подолання проблеми неавтентичності вибору, сепарація власного «Я» від очікувань соціуму.

Хід вправи: Учасники записують на картках поточну життєву дилему (наприклад: «Йти на магістратуру чи працювати?»). Далі група розбивається на пари. Завдання — озвучити всі аргументи «за» і «проти», але маркувати їх: "Це кажу я", "Це каже моя мама", "Це каже страх перед безробіттям", "Це каже модне віяння з Instagram".

Психологічний сенс: Спираючись на концепцію внутрішнього локусу оцінки

К. Роджерса, вправа повертає людині суб'єктність. Відбувається деконструкція соціального тиску, що дозволяє знайти власне, автентичне зерно мотивації.

Модуль 2. Приборкання амігдали (Нейро-емоційний блок)

Завдання модулю: Зниження рівня тривожності та робота зі стресом, який блокує аналітичні функції мозку. Навчання технікам контакту з тілесністю під час прийняття рішень.

Вправа 2.1. «Соматичний маркер» (за А. Дамасіо)

Мета: Тренування навички розпізнавати тілесні відгуки на різні варіанти вибору.

Хід вправи: Використовується метод спрямованої візуалізації. Тренер пропонує учасникам заплющити очі та максимально детально уявити, що вони обрали Варіант «А» у своїй актуальній дилемі. Учасники мають сфокусуватися виключно на тілі протягом 3 хвилин: чи змінилося дихання? чи є спазм у животі? чи розслаблені плечі? Потім процедура повторюється для Варіанту «Б».

Психологічний сенс: Емоції є фундаментом раціональності. Тіло часто «знає» правильну відповідь до того, як її сформулює свідомість. Зняття «кортизолового блоку» дозволяє відчути, який вибір насправді резонує з особистістю, а який викликає соматичне відторгнення.

Вправа 2.2. «Декатастрофізація наслідків»

Мета: Зниження гіперпильності та паралізуючого страху помилки.

Хід вправи: Учасники використовують таблицю з трьох колонок: 1) "Найгірший сценарій мого вибору", 2) "Ймовірність цього у відсотках", 3) "Мій план дій, якщо це станеться".

Психологічний сенс: За Сапольскі, префронтальна кора потребує відчуття контролю. Коли найгірший варіант стає не абстрактним "жахом", а конкретним планом дій (розвиток самоефективності), рівень тривоги падає до робочого, і людина отримує можливість зробити вибір без паніки.

Модуль 3. Екзистенційне «ТАК» (Смисловий блок)

Завдання модулю: Робота зі страхом втрати альтернатив, розвиток толерантності до невизначеності. Формування екзистенційної мужності.

Вправа 3.1. «Ціна не-вибору» (Терапевтична конфронтація)

Мета: Усвідомлення прокрастинації як деструктивного вибору без прийняття відповідальності.

Хід вправи: Учасникам пропонується написати есе-прогноз на тему: «Що буде з моїм життям через 5 років, якщо я залишу цю ситуацію вибору незмінною (пущу на самоплив)?». Після написання відбувається групове обговорення.

Психологічний сенс: Згідно з І. Яломом, уникнення вибору — це захисний механізм від тривоги. Вправа створює штучну екзистенційну кризу: учасники усвідомлюють, що бездіяльність має набагато вищу ціну, ніж найризикованіший, але свідомий вибір. Це стимулює внутрішню рішучість.

Вправа 3.2. «Акт відсікання»

Мета: Тренування здатності свідомо і з гідністю відмовлятися від альтернатив.

Хід вправи: Учасники виписують усі можливі варіанти розвитку подій на стікерах. Їхнє завдання — фізично відривати і викидати по одному стікеру, вголос проговорюючи: "Я свідомо відмовляюся від [назва альтернативи], розуміючи свою втрату, заради головного". Вправа триває, поки не залишиться один або два стікери.

Психологічний сенс: Допомогає прожити "скорботу" за втраченими можливостями. Здатність попрощатися з ілюзією "всемогутності" (неможливо обрати всі шляхи одночасно) є ознакою психологічно зрілої особистості з високим рівнем самооефективності.

Модуль 4. Крок у невідоме (Поведінковий блок)

Завдання модулю: Інтеграція набутого досвіду, посилення самооефективності (за А. Бандурою), створення конкретного плану дій та опрацювання готовності до ризику.

Вправа 4.1. «Сходинки ризику»

Мета: Формування адаптивної готовності до ризику (згідно з концепцією Т. Корнілової).

Хід вправи: Учасники працюють з обраним на попередньому етапі рішенням. Їхнє завдання — розбити глобальне, ризиковане рішення на 5 мікро-кроків. Кожен крок повинен бути настільки малим, щоб не викликати паніки, але містити елемент дії у стані неповної визначеності.

Психологічний сенс: Толерантність до ризику (показник ЛФР-25, який ми вимірювали) не є вродженою константою, її можна тренувати через методику поступового наближення. Досягнення успіху на кожному мікро-етапі підживлює дофамінову систему, що закріплює впевненість у власних силах.

Вправа 4.2. «Екзистенційний контракт»

Мета: Фіксація відповідальності за прийняте рішення.

Хід вправи: Завершальний етап тренінгу. Кожен учасник заповнює спеціальний бланк «Контракту із собою», в якому зазначає: "Я, [Ім'я], приймаю рішення [опис]. Я усвідомлюю, що це рішення несе наступні ризики: [...]. Я беру на себе повну відповідальність за наслідки цього вибору і зобов'язуюся не перекладати її на обставини чи інших людей". Контракт підписується та залишається в учасника.

Психологічний сенс: Це ритуал ініціації автономності. Він закріплює суб'єктну позицію та є маніфестацією того самого феномену «автономного збереження», який ми дослідили: людина стає закритою для маніпуляцій зовнішнього світу, оскільки спирається на внутрішній стрижень відповідальності.

Підсумки програми: Реалізація даної тренінгової програми дозволяє перевести концептуальні психологічні знання про природу особистісного вибору в глибоку практичну площину. Проходження запропонованих модулів сприяє трансформації дезадаптивних патернів прийняття рішень (прокрастинації, конформності) у стратегію конструктивної пильності. Учасники отримують дієві інструменти для підвищення своєї самоефективності, що в довгостроковій перспективі дозволяє їм не просто

уникати викликів сучасної кризи, а свідомо здійснювати акти життєтворення, зберігаючи психологічну цілісність та автентичність.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі на тему «Психологічні характеристики чинників, що впливають на особистісний вибір» здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження особистісно-регуляторних, когнітивно-поведінкових та ситуативних детермінант прийняття рішень суб'єктом. За результатами проведеного наукового пошуку сформульовано такі підсумкові висновки:

1. **Теоретично обґрунтовано багатовимірну природу особистісного вибору** як інтегрального психологічного феномену, що розгортається на перетині екзистенційного, когнітивного та нейробіологічного рівнів функціонування психіки. Вибір визначено не просто як механічний процес селекції альтернатив, а як онтологічний акт життєтворення, через який суб'єкт стверджує власну автентичність, автономію та відповідальність. Доведено, що в умовах сучасного українського соціуму, який характеризується пролонгованим макросоціальним стресом та високим рівнем екзистенційної загрози, архітектура вибору зазнає трансформацій, дедалі більше задіюючи захисні та адаптаційні механізми особистості.
2. **Сформовано та апробовано комплексний методологічний інструментарій**, який дозволив подолати обмеження суто декларативних методів психодіагностики. Емпірична схема дослідження успішно поєднала класичні стандартизовані опитувальники («Мельбурнський опитувальник прийняття рішень» MDMQ, «Шкала загальної самооефективності» GSE, «Особистісні фактори прийняття рішень» ЛФР-25) із поведінковою моделлю квазі-експерименту (дилема «прозорої» та «непрозорої» скриньок). Це дало змогу зафіксувати не лише суб'єктивні уявлення респондентів про свій стиль вибору, а й безпосередній поведінковий акт в умовах контрольованої соціальної провокації та дефіциту інформації.
3. **Математико-статистично верифіковано систему чинників особистісного вибору** за допомогою методу біноміальної логістичної регресії. Побудована регресійна модель продемонструвала високу

прогностичну здатність (псевдо-R-квадрат МакФаддена $SR^2_{\{McF\}} = 0.416\$$), підтвердивши, що комплекс індивідуально-психологічних властивостей (самоефективність, раціональність, готовність до ризику) виступає надійним предиктором реальної поведінки суб'єкта під час прийняття рішень.

4. **Емпірично виявлено та концептуалізовано «феномен автономного збереження» особистості в ситуації вибору.** Статистичний аналіз коефіцієнтів моделі продемонстрував значущий *від'ємний* вплив загальної самоефективності (GSE_total, Estimate = -0.255, $p = .034$) та негативно спрямовану тенденцію особистісної готовності до ризику (LFR_Risk, Estimate = -0.554, $p = .061$) на вибір відкритого варіанту (прозорої скриньки). Отримані дані свідчать про те, що особистості з високим рівнем упевненості у власних силах та розвиненою толерантністю до невизначеності схильні ігнорувати зовнішній соціальний тиск і провокаційні умови. Вони обирають закритий варіант (непрозору скриньку) як раціональний, автентичний інструмент захисту своїх кордонів, приватності та персональних даних, демонструючи внутрішній локус оцінювання. Натомість вибір прозорої скриньки менш впевненими респондентами інтерпретується як прояв конформності та прагнення відповідати зовнішнім очікуванням через страх соціального засудження.
5. **Констатовано розбіжність між заявленими стилями прийняття рішень та реальною поведінкою суб'єктів.** Показники «пильності», «уникнення» чи «прокрастинації» за опитувальником MDMQ не виявили статистично значущого прямого впливу на поведінковий вибір у квазі-експерименті. Це підтверджує висунуте теоретичне положення про те, що в умовах раптового стресу та невизначеності вирішальну роль відіграють не стільки генералізовані декларативні копінг-стилі, скільки динамічні процеси саморегуляції, соматичні маркери актуального стану та миттєва оцінка безпечності середовища префронтальною корою.

6. Розроблено та практично обґрунтовано тренінгову програму

«Опрацювання вибору», яка безпосередньо спирається на виявлені емпіричні закономірності. Програма, що інтегрує когнітивно-поведінковий, екзистенційний та нейропсихологічний підходи, структурує процес психологічної допомоги особам, які переживають «параліч волі» або схильні до неавтентичних, нав'язаних рішень. Впровадження цієї 4-модульної програми («Інвентаризація альтернатив», «Приборкання амігдали», «Екзистенційне "ТАК"», «Крок у невідоме») забезпечує надійне підґрунтя для підвищення особистісної самоефективності, трансформації дезадаптивних стратегій уникнення та формування екологічної готовності до ризику в сучасному кризовому просторі.

Перспективи подальших наукових розвідок у межах обраної проблематики полягають у розширенні обсягу емпіричної вибірки, залученні респондентів різних вікових та професійних груп, а також у детальнішому дослідженні крос-культурних та гендерних особливостей функціонування «феномену автономного збереження» особистості в умовах тривалих соціальних криз.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. **Айєнгар Ш.** Мистецтво вибору / пер. з англ. Київ : Наш Формат, 2019. 312 с.
2. **Ван Дорцен Е.** Екзистенційна психотерапія та консультування. Практичний підхід / пер. з англ. Київ : ВАКлер, 2021. 280 с.
3. **Дамасіо А.** Дивний порядок речей. Життя, почуття і створення культур / пер. з англ. Київ : Кліо, 2022. 352 с.
4. **Канеман Д.** Мислення швидко й повільно / пер. з англ. М. Яковлєв. Київ : Наш Формат, 2017. 480 с.
5. **Кебуладзе В.** Чарунки долі. Есеї. Тернопіль : Видавництво Анетти Антоненко, 2016. 160 с.
6. **Ленгле А.** Екзистенційний аналіз. Знайти згоду із життям. Київ : ВАКлер, 2018. 230 с.
7. **Маслоу А.** Мотивація і особистість / пер. з англ. Київ : Наш Формат, 2020. 352 с.
8. **Мей Р.** Мужність творити / пер. з англ. Київ : Дух і Літера, 2020. 184 с.
9. **Роджерс К.** Становлення особистості. Погляд психотерапевта / пер. з англ. Київ : Наш Формат, 2023. 416 с.
10. **Сапольскі Р.** Біологія поведінки. Причини доброго і поганого в нас / пер. з англ. Київ : Наш Формат, 2021. 672 с.
11. **Талер Р., Санстейн К.** Поштовх. Як допомогти людям зробити правильний вибір / пер. з англ. Київ : Наш Формат, 2017. 312 с.
12. **Титаренко Т. М.** Психологічне здоров'я особистості: засоби відновлення в умовах тривалої травматизації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 200 с.
13. **Тілліх П.** Мужність бути / пер. з англ. Київ : Дух і Літера, 2015. 200 с.
14. **Флориді Л.** Четверта революція. Як інфосфера змінює людську реальність / пер. з англ. Київ : Ніка-Центр, 2020. 264 с.
15. **Франкл В.** Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 160 с.

16. **Ялом І.** Стаючи собою. Спогади психіатра / пер. з англ. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. 352 с.
17. **Bandura A.** Toward a Psychology of Human Agency. *Perspectives on Psychological Science*, 2018. 13(2), 130–136.
18. **Schwarzer R., Jerusalem M.** The General Self-Efficacy Scale (GSE). *Measurement Instrument Database for the Social Sciences*, 2010.