

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

Бакалавр

(освітній рівень)

на тему:

**«Психологічні аспекти прийняття рішень у екстремальних життєвих ситуаціях»**

Виконав: студент IV курсу,

Групи ДПс-41

Спеціальності С4 Психологія

Приймак Антоніна Віталіївна

Керівник

Кандидат психологічних наук,

Доцент Когутяк Надія Михайлівна

Рецензент

Кандидат психологічних наук,

доцент кафедри соціальної психології

Сметаняк Владислав Ігорович

Івано-Франківськ – 2025 р

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ.....	6
1.1. Підходи до вивчення екстремальної психології.....	6
1.2. Психологічні чинники, що впливають на процес прийняття рішень у стресових умовах.....	9
1.3. Роль емоцій, когнітивних викривлень та соціального впливу в прийнятті рішень.....	17
Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ.....	26
2.1. Дизайн та методологія дослідження психологічних аспектів прийняття рішень.....	26
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	30
2.3. Обмеження та дискусія щодо проведеного дослідження.....	38
2.4. Психологічні рекомендації щодо підвищення ефективності прийняття рішень у екстремальних умовах.....	40
Висновки до другого розділу.....	43
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
ДОДАТКИ.....	56

## ВСТУП

*Актуальність теми.* Постійна загроза життю, швидкі зміни обставин та високий рівень невизначеності ставлять людину перед необхідністю ухвалювати рішення в умовах гострого стресу. Це стосується не лише військових, які приймають доленосні рішення на полі бою, але й цивільних осіб, що опиняються у кризових ситуаціях, таких як евакуація, пошук укриття чи організація допомоги. Розуміння психологічних механізмів, що впливають на поведінку людини у таких обставинах, є критично важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки, навчання стресостійкості та адаптації до складних умов. Знання у цій сфері можуть також сприяти покращенню роботи рятувальних служб, волонтерів та інших фахівців, які діють у зоні ризику, забезпечуючи їхню здатність діяти впевнено та ефективно в умовах надзвичайного психологічного навантаження. Таким чином, дослідження цієї теми є не лише науково значущим, а й практично необхідним для підтримки стійкості та життєздатності українського суспільства в умовах війни.

Прийняття рішень у екстремальних життєвих ситуаціях є надзвичайно важливим процесом, який визначає подальший розвиток подій та, у багатьох випадках, саму можливість виживання. Екстремальні ситуації – це обставини, які характеризуються високим рівнем небезпеки, невизначеністю, обмеженістю ресурсів і часу, а також значним емоційним навантаженням. До таких ситуацій належать природні катастрофи, техногенні аварії, військові дії, раптові захворювання чи інші непередбачувані події, які вимагають миттєвої реакції.

Психологічні аспекти прийняття рішень у таких умовах охоплюють низку важливих чинників: когнітивні процеси, вплив стресу, особистісні характеристики людини, попередній досвід, а також соціальний контекст. У кризових обставинах людина часто стикається з необхідністю швидко аналізувати ситуацію, оцінювати ризики, враховувати обмеженість ресурсів і діяти в умовах підвищеного емоційного напруження. Наприклад, у момент раптової небезпеки мозок активує механізми, пов'язані з інстинктами

самозбереження, які можуть як допомогти, так і завадити прийняттю зважених рішень.

*Об'єкт дослідження* - психологічні особливості прийняття рішень у екстремальних життєвих ситуаціях.

*Предмет дослідження* - психологічні чинники, як от стрес, емоції, когнітивні викривлення та соціальний контекст, визначають процес прийняття рішень в екстремальних життєвих ситуаціях.

*Мета дослідження* - дослідити психологічні аспекти прийняття рішень у екстремальних життєвих ситуаціях, визначити основні чинники, що впливають на ефективність цього процесу, та розробити рекомендації для покращення здатності приймати обґрунтовані рішення у кризових умовах.

Мета зумовила постановку наступних завдань дослідження:

1. визначити підходи до вивчення екстремальної психології;
2. проаналізувати психологічні чинники, роль емоцій, когнітивних викривлень та соціального впливу прийняття рішень в екстремальних умовах;
3. розробити та обґрунтувати організацію й методологію дослідження психологічних аспектів прийняття рішень;
4. визначити результати емпіричного дослідження, окреслити його обмеження та запропонувати психологічні рекомендації щодо підвищення ефективності прийняття рішень у екстремальних умовах.

*Стан наукової розробки.* Тема прийняття рішень в екстремальних ситуаціях активно вивчається в контексті психологічної невизначеності. В.Кошинець [18] трактує її як стан обмеженої інформації про поточну ситуацію, коли необхідно швидко диференціювати важливі стимули.

Л.Наугольник [30] вважає, що невизначеність виникає, коли у свідомості людини відсутній чіткий спосіб дії чи бажаний результат, що ускладнює процес прийняття рішень.

С.Максименко [23] розглядає невизначеність як психологічний процес, що виникає через взаємодію мінливих чинників екстремальної ситуації.

П.Лушин [21] підкреслює, що екстремальні обставини можуть сприйматися як виклик, а не лише як загроза, і їхній вплив залежить від суб'єктивного сприйняття, незалежності від часу та впливу на емоційний стан особистості.

Під час написання кваліфікаційної роботи було використано наступні *методи дослідження: теоретичні методи:* аналіз літературних джерел з вивчення наукових праць, монографій та статей з психології прийняття рішень, екстремальної психології та теорії стресу; систематизація поглядів на ключові поняття, такі як невизначеність, емоційний стан, когнітивні викривлення та соціальні чинники; синтез та узагальнення різних підходів до розуміння прийняття рішень в екстремальних умовах для створення цілісної теоретичної моделі; порівняльний аналіз психологічних реакцій у різних типах екстремальних ситуацій; *емпіричні:* метод експерименту, анкетування, опитування, статистичний аналіз, порівняння результатів дослідження, інтерпретація: *методики дослідження:* дослідження впливу стресу на прийняття рішень за методикою 1. Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale-10, PSS-10) (Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R., 1983 в адаптації О.О.Вельдбрехт, Н.І.Тавровецької, 2022) (в умовах війни); дослідження емоційної регуляції у процесі прийняття рішень за методикою «Дослідження «Емоційного інтелекту» (Н.Холл)»; дослідження впливу емоцій на прийняття рішень за методикою «Шкала диференціальних емоцій» DES адаптована А.Леонової.

*Структура роботи.* Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів та висновків до них, загального висновку, списку використаних джерел і додатків.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

### 1.1. Підходи до вивчення екстремальної психології

У сучасному світі регулярно відбуваються природні, екологічні та техногенні катастрофи, що спричиняють жертви, травми та глибокі соціально-економічні наслідки. У таких умовах психічне життя людини змінюється, викликаючи специфічні поведінкові та емоційні реакції. Вивчення цих процесів допомагає зрозуміти механізми адаптації до стресу й розробити ефективні підходи до допомоги постраждалим. Це стало основою екстремальної психології, яка досліджує психічні стани та способи підвищення психологічної стійкості в умовах стресу.

На сьогоднішній день не існує єдиного і загальноприйнятого визначення поняття «екстремальної психології», що обумовлено складністю та багатогранністю феномену надзвичайних ситуацій. Вони можуть включати різноманітні події: стихійні лиха, як-от землетруси чи повені; техногенні катастрофи, наприклад, завали у шахтах; соціальні явища, такі як паніка в натовпі; а також індивідуальні кризи, як-от суїцид чи втрата роботи. Кожна з цих ситуацій має свої унікальні особливості, які потребують різних підходів до вивчення і розуміння.

Через це в сучасній психологічній літературі використовується низка термінів, які стосуються дослідження психологічних аспектів у подібних обставинах. Серед них – «психологія діяльності в особливих умовах» (Б. Ломов, 1985), що акцентує увагу на особливостях людської діяльності під час екстремальних подій, та «екстремальна психологія» (В. Лебедев, 2001; О. Тімченко, 2007), яка спрямована на вивчення психологічних закономірностей у надзвичайних обставинах [50].

Також часто використовуються поняття «кризова психологія» (В.Спадковий, М.Варій, М.Коваль) [5;], що зосереджується на підтримці людей під час гострих кризових станів, та «психологія безпеки» (О. Тімченко) [50], яка

вивчає фактори забезпечення психологічної стійкості і безпеки. Додатково існує концепція «екстремальної психопедагогіки» (М. Кришталь) [41], яка розглядає підготовку і навчання людей до ефективного реагування в екстремальних умовах, а також «психологія екстремальних ситуацій» (М. Козяр) [14], що вивчає поведінкові та емоційні реакції в умовах загрозованих подій.

Такий широкий спектр підходів відображає багатовимірність проблематики і складність формування єдиного понятійного апарату, проте всі вони спрямовані на вивчення людської психіки в екстремальних умовах, з метою забезпечення психологічної допомоги, підвищення адаптивності та стійкості особистості.

Представники *психологічного підходу* до вивчення екстремальної психології розглядають її через призму особливостей діяльності людини в екстремальних умовах. Так, О.Тімченко [50, с. 141] аналізують специфіку виконання завдань в умовах, які вимагають надзвичайної концентрації, витривалості та адаптивності. У свою чергу, М.Корольчук [16, с. 251] акцентує увагу на стрес-факторах, які впливають на професійну діяльність, включаючи психологічне навантаження та ризики, пов'язані з роботою в небезпечних середовищах.

Соціально-психологічне забезпечення діяльності також є важливим аспектом, який досліджують М.Козяр [14], В.Садковий [34], М. Кришталь [41]. Їхні праці зосереджені на питаннях групової динаміки, взаємодії в колективах, а також забезпечення психологічної підтримки в умовах підвищеного ризику. М.Корольчук [16] досліджує адаптаційні механізми до екстремальних умов та аналізує психічні стани, які виникають у разі дезадаптації, зокрема тривожність, страх, депресивні прояви.

На думку цих дослідників, екстремальна психологія є галуззю психології, що вивчає загальні психологічні закономірності життя та діяльності людей у незвичних, змінених умовах існування. Це можуть бути авіаційні та космічні польоти, підводні експедиції, перебування у важкодоступних районах земної кулі, а також інші ситуації, які виходять за межі звичайного людського досвіду.

В таких умовах формуються унікальні психологічні реакції, які потребують окремого вивчення для розробки ефективних методів підтримки, адаптації та профілактики дезадаптаційних станів.

Представники психотерапевтичного підходу до вивчення екстремальної психології зосереджуються на таких поняттях, як «кризова психологія», «важкі життєві ситуації» та «психологічна травма». Науковці, зокрема І.Приходько [39], Н.Потапчук [38], В.Боснюк [4] та Г.Гегель [6] розглядають цю галузь з точки зору впливу екстремальних ситуацій на особистість та методів подолання їх наслідків. Вони акцентують увагу на дослідженні широкого спектра важких життєвих ситуацій і конфліктів, які можуть включати втрату роботи чи близької людини, насильство, тероризм або інші події, що мають значний вплив на психіку людини.

Хоча деякі з цих подій можуть не досягати рівня загальноприйнятого поняття екстремальності, вони є критичними для конкретної особи, оскільки викликають глибокі емоційні та психологічні переживання. У цьому контексті екстремальна психологія розглядається як дисципліна, яка досліджує психічну діяльність людини в умовах подій, що належать до ординарного (звичного) чи трансординарного (надзвичайного) модусів існування.

Цей підхід також охоплює аналіз переходу до межових станів свідомості, пов'язаних із екзистенційними питаннями буття і небуття. Дослідження в рамках психотерапевтичного підходу спрямовані на розробку методів подолання кризових станів, підтримку особистості у процесі адаптації та терапію посттравматичних станів.

Психологія безпеки розглядає екстремальні ситуації як взаємодію особистості та середовища, де безпека визначається як захищеність людини й її оточення. Вона досліджує соціально-психологічні процеси загрози, поведінкові механізми адаптації, стратегії подолання стресу та запобігання кризам. Завдяки цьому напряду має практичне значення для зменшення ризиків і посилення захищеності на особистому та соціальному рівнях [6, с. 342].

Співвідношення вищезазначених наукових підходів та понять наведені у таблиці 1.1.

**Таблиця 1.1.**

*Співвідношення наукових підходів та понять екстремальної психології*

<b>Підходи до вивчення</b>		
Психологічний підхід	Психотерапевтичний підхід	Соціально-психологічний підхід
<b>Основна категорія вивчення</b>		
Діяльність	Травма та її наслідки	Безпека
<b>Напрямок психології</b>		
Екстремальна психологія	Кризова психологія	Психологія безпеки
<b>Ключові поняття</b>		
Надійність придатність. адаптація. Стрес-фактори	Психологічна Професійна Кризи розвитку. Травматичні кризи. Кризи втрати	Психологічна безпека середовища. Психологічна безпека особистості

[складено автором на основі джерела 44, с. 3]

Вивчення екстремальної психології охоплює різні підходи до аналізу поведінки та адаптації людини в надзвичайних умовах. Психологічний підхід досліджує стрес-фактори та професійну адаптацію, психотерапевтичний – кризові стани й методи їх подолання, а соціально-психологічний – взаємодію особистості та середовища. Незважаючи на відмінності, усі підходи спрямовані на розуміння адаптаційних механізмів і розробку ефективної психологічної допомоги. Екстремальна психологія має як наукове, так і практичне значення для підготовки, підтримки та реабілітації в кризових ситуаціях.

## **1.2. Психологічні чинники, що впливають на процес прийняття рішень у стресових умовах**

Сучасне динамічне середовище супроводжується викликами, що спричиняють високий рівень стресу, який впливає на когнітивні процеси, емоційний стан і поведінку. Стрес може як ускладнювати прийняття рішень,

посилюючи когнітивні упередження, так і сприяти адаптації. Існують різні моделі прийняття рішень, що пояснюють поведінку в нормальних умовах, проте під впливом стресу люди часто діють інтуїтивно, емоційно й менш раціонально, що може знижувати ефективність ухвалених рішень.

Дослідження впливу стресу на прийняття рішень набуває особливої актуальності в умовах зростаючих вимог і непередбачуваних обставин. Розуміння цих процесів допомагає керівникам зберігати ефективність у стресових ситуаціях. Прийняття рішень поєднує раціональний аналіз та суб'єктивні фактори, що впливають на поведінку.

Економічний підхід до прийняття рішень базується на принципі раціональності, який передбачає, що людина завжди прагне максимізувати вигоди та мінімізувати витрати. У рамках цього підходу широко використовуються такі моделі, як:

- Теорія корисності, яка дозволяє кількісно оцінити переваги різних варіантів.
- Теорія ігор, що аналізує взаємодію між учасниками у конкурентних ситуаціях.
- Аналіз витрат та вигод, який сприяє вибору найоптимальнішого рішення на основі порівняння затрат і очікуваних результатів [47, с. 13].

Такі моделі забезпечують структурований підхід до прийняття рішень і допомагають передбачити ймовірні наслідки кожного вибору.

У реальних умовах рішення приймаються в умовах обмеженої раціональності під впливом емоцій, мотивації, стресу та когнітивних упереджень. Часто люди покладаються на інтуїцію й досвід, що може відхиляти їх від оптимальних моделей.

Інтеграція економічного та психологічного підходів дає змогу отримати більш цілісне уявлення про процес прийняття рішень. Економічні моделі допомагають формалізувати та структурувати цей процес, забезпечуючи обґрунтованість рішень з точки зору ресурсів і результатів. Водночас

психологічний аналіз дозволяє врахувати внутрішні та зовнішні чинники, які впливають на поведінку особистості [43, с. 34].

Застосування комплексного підходу сприяє підвищенню ефективності управління в організаціях, оскільки дозволяє врахувати не лише об'єктивні аспекти раціональності, але й емоційні та когнітивні особливості поведінки керівників. Такий підхід є особливо актуальним у сучасному мінливому середовищі, де успіх залежить від здатності адаптуватися до викликів і поєднувати аналітичне мислення з інтуїтивними рішеннями.

Основні концепції прийняття рішень охоплюють кілька ключових підходів, які вивчають процес вибору найбільш оптимальних варіантів дій у різних ситуаціях. Однією з основних є теорія раціонального вибору, яка передбачає, що індивіди прагнуть максимізувати корисність своїх рішень, ретельно аналізуючи можливі наслідки та вибираючи найкращий варіант серед доступних. Цей підхід акцентує увагу на логічності та послідовності у процесі прийняття рішень, де кожен крок обґрунтований і передбачуваний [33, с. 24].

Проте на противагу раціональній теорії існує концепція обмеженої раціональності, запропонована Гербертом Саймоном, яка визнає, що можливості людей щодо обробки інформації та аналізу варіантів обмежені. Цей підхід підкреслює важливість задоволення мінімальних вимог, а не досягнення максимально можливого результату, у процесі прийняття рішень, особливо в умовах обмеженої інформації та часу [36, с. 310].

Інтуїтивне прийняття рішень є ще однією важливою концепцією, що підкреслює значення підсвідомих процесів і попереднього досвіду при виборі рішень. Відповідно до цієї концепції, люди часто приймають рішення швидко, ґрунтуючись на інтуїції, особливо коли вони стикаються з високою невизначеністю або дефіцитом часу.

Поведінкові економічні підходи вивчають, як психологічні фактори, такі як емоції, соціальні впливи та когнітивні упередження, впливають на процес прийняття рішень. Ці підходи розширюють наше розуміння, враховуючи

нерациональні аспекти людської поведінки, які часто визначають вибір рішень [21, с. 35].

Кожна з цих концепцій надає унікальний погляд на процес прийняття рішень, дозволяючи глибше розуміти та прогнозувати поведінку індивідів та організацій у різних ситуаціях.

У Таблиці 1.2. представлено різні моделі прийняття рішень, зокрема їх основні характеристики, ключові концепції, а також переваги та недоліки. Ці моделі включають як раціональні, так і поведінкові підходи до аналізу процесу прийняття рішень, враховуючи обмеження інформації, вплив емоцій та інтуїтивні методи.

**Таблиця 1.2.**

*Моделі прийняття рішень*

<b>Модель прийняття рішень</b>	<b>Основні характеристики</b>	<b>Ключові концепції</b>	<b>Переваги</b>	<b>Недоліки</b>
Теорія раціонального вибору	Логічний та послідовний процес вибору найкращого варіанту	Максимізація корисності, аналіз наслідків	Чіткість та структурованість	Ігнорує обмеження в інформації та часу
Обмежена раціональність	Визнання обмежених можливостей обробки інформації	Задоволення, а не максимізація	Враховує реальні умови та обмеження	Може призводити до субоптимальних рішень
Теорія перспектив	Аналіз впливу ризиків та невизначеності	Когнітивні упередження, асиметрія втрат і вигод	Відображає реальну поведінку людей	Може бути складною для застосування
Інтуїтивне прийняття рішень	Використання підсвідомих процесів та попереднього досвіду	Швидке прийняття рішень, інтуїція	Ефективність в умовах високої невизначеності	Може бути менш точним
Поведінкові економічні моделі	Врахування психологічних факторів та соціальних впливів	Емоції, соціальні впливи, когнітивні упередження	Розширює розуміння поведінки	Вимагає комплексного аналізу

[складено автором на основі джерел 22; 29 ]

Таблиця 1.2. містить коротке порівняння основних моделей прийняття рішень, їх ключових характеристик, концепцій, а також переваг і недоліків.

У швидкоплинному середовищі стрес суттєво впливає на прийняття рішень, знижуючи логічний аналіз та посилюючи когнітивні упередження. Його розуміння критично важливе для розробки стратегій, що допомагають керівникам залишатися ефективними в кризових ситуаціях.

Основні характеристики стресу включають кілька важливих аспектів [31, с. 275]. По-перше, це стан підвищеного фізіологічного та емоційного напруження, що супроводжується активацією нервової та ендокринної систем. Типовими фізіологічними реакціями на стрес є підвищення частоти серцевих скорочень та артеріального тиску. Такі реакції є адаптивними і спрямовані на підготовку організму до дії в ситуаціях загрози, як-то боротьба чи втеча.

По-друге, стрес містить психологічний компонент, який виражається через суб'єктивні відчуття тривоги, занепокоєння, страху або безпорадності. Психологічний стрес може бути спричинений як реальними подіями, так і передбаченням потенційних небезпек. Важливим є також те, що одна й та сама стресова ситуація може по-різному впливати на різних людей, в залежності від їх індивідуального сприйняття та попереднього досвіду.

Стресори можна класифікувати за різними критеріями [41, с. 113]. Залежно від тривалості впливу їх поділяють на гострі (короткотривалі, але інтенсивні) та хронічні (тривалі, менш інтенсивні). За характером впливу стресори бувають фізичними (шум, температура, фізичні травми) і психосоціальними (конфлікти, фінансові проблеми, професійні вимоги). Важливим фактором є також індивідуальні характеристики, такі як рівень стресостійкості, які визначають, як людина реагує на стресові ситуації.

Отже, стрес є комплексною реакцією організму та психіки на різноманітні виклики з навколишнього і внутрішнього середовища. Розуміння його характеристик і механізмів виникнення є важливим для розробки ефективних стратегій управління стресом, що сприятиме підтриманню психологічного та фізіологічного здоров'я, а також підвищенню ефективності прийняття управлінських рішень в умовах стресу.

У Таблиці 1.2 представлено різні типи стресу, їх особливості та вплив на когнітивні процеси.

**Таблиця 1.2.**

*Види стресу та їх вплив на когнітивні процеси*

<b>Вид стресу</b>	<b>Характеристики</b>	<b>Вплив на когнітивні процеси</b>
Гострий стрес	Короткотривалий, інтенсивний; виникає у відповідь на негайні загрози	Підвищує концентрацію, мобілізує увагу; може призводити до тунельного бачення, зменшення здатності до критичного мислення
Хронічний стрес	Тривалий, менш інтенсивний; викликаний постійними факторами	Знижує когнітивні функції, призводить до втоми, проблем із пам'яттю, зменшує здатність до навчання та прийняття рішень
Емоційний стрес	Викликаний сильними емоціями, такими як страх, гнів, тривога	Впливає на емоційну регуляцію, може призводити до імпульсивних рішень, погіршує логічне мислення
Фізичний стрес	Викликаний фізичними факторами, такими як біль, втома	Зменшує когнітивні резерви, порушує увагу і концентрацію, уповільнює процеси обробки інформації
Психосоціальний стрес	Викликаний соціальними і психологічними факторами, такими як конфлікти, тиск на роботі	Впливає на соціальні когнітивні процеси, зменшує здатність до співпраці, може призводити до соціальної ізоляції та депресії

[складено автором на основі джерела 45]

Таблиця 1.2 надає загальний огляд різних типів стресу та їх впливу на когнітивні процеси, що дозволяє краще зрозуміти, як різні стресори можуть впливати на здатність ухвалювати рішення та ефективно працювати в управлінських ситуаціях.

Основні психологічні фактори, що впливають на прийняття управлінських рішень, змінюються в умовах стресу та включають такі аспекти [53, с. 42]:

- Емоційні фактори – страх, тривога, гнів, емоційне виснаження;
- Когнітивні фактори – когнітивні упередження (підтверджувальне упередження, гіперболічне дисконтування, ефект прив'язки, упередження доступності) та зниження когнітивних функцій (погіршення концентрації, пам'яті, зменшення здатності до критичного мислення);
- Мотиваційні фактори – внутрішня мотивація, зовнішня мотивація, відсутність мотивації;

- Соціальні фактори – соціальна підтримка, конфлікти в колективі, відчуженість, взаємодія з колегами;
- Індивідуальні фактори – рівень стресостійкості, попередній досвід, особистісні характеристики (емоційна стабільність, впевненість у собі, самоконтроль);
- Організаційні фактори – робоче навантаження, підтримка керівництва, культура організації, робоче середовище.

Серед цих факторів варто виділити кілька груп, що потребують особливої уваги.

Емоційні реакції відіграють ключову роль у процесі управлінської діяльності, особливо в умовах підвищеного стресу [2]. Вони значною мірою впливають на здатність керівників ухвалювати ефективні рішення, формуючи емоційний фон, що супроводжує аналіз ситуації та вибір дій. До основних емоцій, які проявляються в стресових умовах, належать страх, тривога, гнів та емоційне виснаження, кожна з яких має свої специфічні наслідки для прийняття рішень.

Страх обмежує інноваційність, тривога знижує когнітивні функції, а гнів спричиняє імпульсивність. Емоційне виснаження знижує продуктивність і ефективність рішень. Мотивація та самооцінка також відіграють ключову роль в управлінні стресом [1, с. 164].

Мотивація буває внутрішньою та зовнішньою. Внутрішня сприяє стресостійкості та ефективним рішенням, тоді як зовнішня, хоч і стимулює, може послаблюватися під тривалим стресом.

Самооцінка впливає на впевненість у прийнятті рішень: висока сприяє відповідальності, низька – викликає вагання. Стрес посилює негативні аспекти самооцінки, тому важливі розвиток навичок і психологічна підтримка.

Психологічна стійкість забезпечує адаптацію до стресу, збереження працездатності та швидке відновлення, що є ключовим у прийнятті управлінських рішень.

Психологічно стійкі особистості залишаються спокійними і зосередженими в кризових ситуаціях, ухвалюючи раціональні рішення. Вони менше піддаються когнітивним упередженням і ефективно використовують свій досвід для вибору оптимальних дій [3, с. 4].

Емоційний баланс допомагає їм контролювати емоції, уникати імпульсивних рішень і підтримувати впевненість та мотивацію, створюючи атмосферу довіри та підвищуючи ефективність колективу.

Розвиток психологічної стійкості передбачає використання низки підходів, які допомагають керівникам покращити адаптивні здібності та стресостійкість:

1. Тренінги з управління стресом. Навчання технікам релаксації, таким як дихальні вправи, медитація чи майндфулнес, допомагає знижувати рівень стресу та підтримувати концентрацію в напружених умовах.

2. Розвиток соціальної підтримки. Налагодження позитивних стосунків у колективі, створення систем наставництва та взаємодопомоги дозволяють керівникам почуватися впевненіше та отримувати необхідну емоційну підтримку.

3. Формування позитивного мислення. Робота над здатністю бачити можливості навіть у складних ситуаціях сприяє зменшенню впливу негативних емоцій. Використання технік когнітивно-поведінкової терапії допомагає змінювати шкідливі переконання на більш конструктивні.

4. Адаптивні стратегії подолання. Ефективні способи реагування на виклики включають тайм-менеджмент, розподіл завдань, делегування та пріоритизацію. Це допомагає зменшити робоче навантаження та уникнути емоційного виснаження.

5. Навчання та професійний розвиток. Постійне вдосконалення знань і навичок забезпечує керівникам впевненість у своїх можливостях, що є важливим чинником стійкості в умовах невизначеності.

6. Робота над емоційним інтелектом. Розуміння власних емоцій, здатність керувати ними та враховувати емоції інших сприяють покращенню

комунікації, що є критично важливим у складних управлінських ситуаціях [7, с. 96].

Психологічна стійкість допомагає керівникам ефективно реагувати на виклики та підтримувати стабільність в умовах кризи, сприяючи розвитку лідерських якостей та адаптивної корпоративної культури. Вона є важливою компетенцією для успішного управління в сучасному швидкозмінному світі.

Розуміння психологічних чинників, які впливають на прийняття рішень у стресових умовах, критично важливе для ефективного управління. Стрес може бути як стимулом до адаптації, так і фактором, що обмежує раціональність та підсилює когнітивні упередження.

Психологічний підхід дозволяє врахувати емоції, стрес, мотивацію та інтуїцію, що часто виходять за межі традиційних економічних моделей, і сприяє глибшому розумінню поведінки керівників у кризових ситуаціях. Це основа для розробки стратегій управління стресом, що допомагають залишатися ефективними в складних умовах.

### **1.3. Роль емоцій, когнітивних викривлень та соціального впливу в прийнятті рішень**

Процес прийняття рішень є важливим аспектом людської діяльності, який впливає на всі сфери життя. Хоча раціональний аналіз традиційно вважався основою для прийняття рішень, сучасні дослідження підкреслюють важливість психологічних, емоційних і соціальних факторів.

Емоції можуть як покращувати, так і ускладнювати здатність оцінювати ситуацію. Страх може уберегти від ризику, а впевненість — спонукати до дій. Проте надмірні емоції часто призводять до імпульсивних рішень.

Когнітивні викривлення спотворюють наше сприйняття інформації та аналіз ситуації, наприклад, ефект підтвердження змушує шукати лише підтвердження наших переконань, ігноруючи інші погляди.

Соціальний вплив також відіграє роль, оскільки ми часто враховуємо думки інших людей, групове мислення, тиск чи культурні норми при ухваленні рішень.

Розглянемо більш детально кожен особливості, яка відіграє значну роль у прийнятті рішень [4, с. 53].

### **Емоції**

Прийняття рішень є невід'ємною складовою життя кожної людини, а також її професійної діяльності. Для ефективного ухвалення рішень необхідно вміти аналізувати інформацію, оцінювати доступні варіанти та обирати найкращий шлях дій. Одним із ключових чинників, що впливає на цей процес, є раціональність.

Раціональність полягає в здатності мислити логічно та системно, аналізуючи всі аспекти ситуації і оцінюючи варіанти за об'єктивними критеріями. Вона передбачає вміння розрізняти факти від припущень і мінімізувати вплив емоцій на ухвалення рішень.

Однак емоції можуть змінювати хід раціонального мислення, приводячи до поспішних чи необґрунтованих висновків. Тому важливо знайти баланс між раціональним мисленням і емоціями для прийняття ефективних рішень.

Для підвищення рівня раціональності корисно застосовувати детальний аналіз, логічне мислення та систематичний підхід. Врахування індивідуальних особливостей і здатності до критичного мислення також є важливими [9, с. 51].

Емоції впливають на когнітивні процеси, зокрема концентрацію і оцінку ризиків. Позитивні емоції знижують обережність у ризикованих рішеннях, а негативні – підвищують увагу до небезпек.

Емоції також впливають на творчість та інноваційність. Позитивні емоції сприяють творчому мисленню, відкритості до нових ідей і мотивації. Негативні емоції, навпаки, можуть пригнічувати творчість і обмежувати здатність до генерування нових ідей, змушуючи уникати ризику.

Емоційний стан може змінюватися залежно від ситуації, тому важливо підтримувати позитивні емоції, щоб відновити здатність до творчості після

стресу чи невдач. Позитивні емоції стимулюють інновації, тоді як негативні можуть обмежувати цей процес.

Емоції відіграють важливу роль у прийнятті рішень через інтуїцію. Позитивні емоції, як-от задоволення чи захоплення, створюють сприятливий фон для швидкого реагування в ситуаціях, що потребують негайних дій. Негативні емоції, як-от страх чи тривога, можуть спонукати уникати ризиків, але не завжди ведуть до оптимальних рішень [15, с. 187].

Важливо підтримувати баланс між раціональним і емоційним підходами, щоб ухвалювати більш зважені рішення. Позитивні емоції сприяють нестандартному мисленню, відкриваючи нові можливості, тоді як негативні звужують перспективи та можуть обмежувати творчість, змушуючи обирати більш безпечні варіанти. Усвідомлення цього впливу допомагає вдосконалити процес прийняття рішень.

Емоції впливають на наші цілі та мотивацію. Позитивні емоції, як радість та захоплення, надихають на активні дії та допомагають долати труднощі. Вони сприяють пошуку нових можливостей та підвищують енергію. Негативні емоції, як страх чи тривога, часто спонукають уникати ризиків і зберігати статус-кво [].

Це підкреслює важливість розвитку емоційної інтелігентності для ефективного досягнення цілей. Позитивні емоції також сприяють кращому розумінню інших людей, поліпшуючи соціальні взаємодії та створюючи довірчі стосунки.

Емоції впливають на наші інтуїтивні судження та переконання, формуючи сприйняття ситуацій і рішень. Вони можуть підсилювати чи змінювати переконання залежно від контексту. Розуміння цього впливу важливе як на індивідуальному, так і на організаційному рівнях [18, с. 55].

Організації, що враховують емоційний фактор у рішеннях, краще адаптуються, підвищуючи продуктивність і задоволеність працівників. Взаємодія між раціональністю та емоціями визначає підхід до аналізу ситуацій,

і іноді емоції можуть переважати раціональні аргументи, змінюючи вибір, навіть коли потрібно логічне обґрунтування.

Емоційний стан, як стрес чи тривога, може змінювати сприйняття ризиків і вигод, впливаючи на уявлення про потенційні виграші та втрати. Навіть при раціональному підході до ухвалення рішень емоційний компонент має значний вплив [1].

Це особливо важливо в умовах невизначеності, як у стратегічному плануванні чи фінансовому менеджменті, де емоції можуть впливати на здатність оцінювати інформацію, що змінює результати вибору. Страх чи тривога схиляють до уникання ризиків, тоді як позитивні емоції можуть стимулювати готовність до ризику.

Залежно від контексту й культурних особливостей, емоції можуть впливати по-різному. Це підкреслює складність їх впливу на ухвалення рішень і потребу у створенні стратегій, що поєднують раціональний аналіз з управлінням емоціями для кращих результатів [19, с. 35].

Когнітивні викривлення – це систематичні помилки в процесах мислення, які призводять до неправильної або неадекватної оцінки ситуації [26, с. 13]. Вони можуть виникати через різноманітні фактори, такі як емоції, попередній досвід, соціальні впливи або недосконалість в інформаційному обробленні. Вони мають вагомий вплив на прийняття рішень як у повсякденному житті, так і в професійній діяльності. Знання цих викривлень допомагає краще розуміти, чому люди часто роблять нераціональні вибори, і дозволяє розробити стратегії для їх подолання.

Існує багато когнітивних викривлень, які впливають на процес прийняття рішень. Одним з найбільш поширених є ефект підтвердження, коли люди схильні шукати та інтерпретувати інформацію так, щоб вона підтверджувала їхні переконання. Це може призвести до рішень на основі неповної або упередженої інформації.

Інше викривлення виникає, коли люди приймають рішення, спираючись на інформацію, яка є легко доступною або яскравою в пам'яті, замість усієї

релевантної інформації. Наприклад, новини про авіакатастрофу можуть змусити людину вірити в небезпеку авіаперевезень, незважаючи на статистику.

Також існує викривлення, коли велика кількість інформації перевищує здатність її обробляти, і люди починають покладатися на інтуїцію або попередні уподобання, що може призвести до помилок через обмежену обробку даних.

Викривлення, при якому людина схильна зберігати поточний стан і уникає змін, навіть якщо вони можуть бути корисними, часто виникає через страх перед невизначеністю або упереджене ставлення до нових ідей. Наприклад, компанія може продовжувати використовувати застаріле програмне забезпечення, лише тому що співробітники звикли до нього [29, с. 16].

Когнітивні викривлення можуть призвести до того, що люди не помічають важливі факти або маніпулюють інформацією, вибираючи лише те, що підтверджує їхні переконання. Це особливо поширено, коли є сильна емоційна прив'язаність до ідеї, що ускладнює об'єктивну оцінку.

Емоційні викривлення можуть змусити перебільшувати або недооцінювати ризики, наприклад, страх перед невдачею може призвести до надмірної обережності, а надмірна впевненість — до необґрунтованих ризиків. Когнітивні викривлення також можуть бути спричинені соціальним тиском чи культурними нормами, коли люди приймають рішення через бажання відповідати груповим стандартам або слідувати трендам [26, с. 12].

Ключовим аспектом є розгляд різних альтернатив перед ухваленням рішення, що дозволяє уникнути зосередження на одній версії подій і прийняти більш обґрунтоване рішення.

Навчання критичному мисленню допомагає об'єктивно ставитись до інформації, логічно оцінювати варіанти рішень та мінімізувати вплив емоцій і викривлень.

Автоматизація ухвалення рішень через алгоритми та штучний інтелект може зменшити вплив людських викривлень, надаючи додаткові дані для більш раціональних рішень.

Когнітивні викривлення – це потужний фактор, який впливає на наші рішення, формуючи наше сприйняття ситуації і взаємодію з навколишнім світом. Розуміння і визнання існування когнітивних викривлень є важливим кроком до поліпшення процесу прийняття рішень. Правильне навчання та стратегії, спрямовані на подолання цих викривлень, можуть допомогти приймати більш ефективні й обґрунтовані рішення в різних сферах життя [22, с. 278].

Соціальний вплив є важливим аспектом прийняття рішень, коли думки та поведінка інших людей змінюють або спрямовують наші власні рішення. Люди часто орієнтуються на думку інших, щоб зменшити невизначеність, ризики або підвищити соціальну прийнятність своїх вчинків. Соціальний вплив може проявлятися через норми, групову динаміку, авторитети чи тиск соцмереж. Це може мати як позитивні, так і негативні наслідки в залежності від контексту та обґрунтованості рішень [24, с. 3].

Розглянемо типи соціального впливу у таблиці 1.3.

**Таблиця 1.3.**

*Типи соціального впливу*

<b>Тип соціального впливу</b>	<b>Опис</b>	<b>Приклад</b>	<b>Можливі наслідки</b>
Конформізм (відповідність)	Процес зміни поведінки або переконань для відповідності соціальним нормам або вимогам групи.	Людина починає курити через тиск з боку друзів, щоб бути прийнятою в компанії.	Може призвести до втрати індивідуальності, залежності від групи.
Нормативний вплив	Прагнення відповідати вимогам групи, щоб уникнути осуду чи відторгнення.	Підліток одягається відповідно до модних трендів, щоб бути "як усі".	Підвищена соціальна прийнятність, але можлива втрата самовираження.
Інформаційний вплив	Зміна переконань на основі нової інформації або вірити в правильність рішень більш досвідчених осіб.	Людина обирає певний товар, оскільки його рекомендують експерти або відомі особистості.	Може призвести до розширення світогляду, але й до сліпого слідування авторитету.
Лідерство та авторитети	Вплив осіб з високим рівнем знань або влади, яких інші вважають експертами або лідерами.	Працівники слідуєть вказівкам керівника щодо вибору стратегії розвитку, навіть якщо	Підвищена довіра та ефективність, але може обмежити креативність.

		вони не повністю згодні з ним.	
Соціальний підтекст (Social proof)	Оцінка правильності рішення на основі того, що роблять інші люди.	Людина купує популярний товар, оскільки бачить, що інші теж його обирають.	Може сприяти швидкому прийняттю рішень, але й привести до наслідування без аналізу.
Груповий тиск (Peer pressure)	Тиск з боку групи для того, щоб індивід прийняв рішення, яке відповідає груповим переконанням.	Друзі тиснуть на людину, щоб вона приєдналася до певної активності або прийняла рішення, яке суперечить її власним переконанням.	Може призвести до непотрібних або шкідливих рішень.
Вплив соціальних мереж	Вплив, що здійснюється через соцмережі, де популярні думки та поведінка формують переконання.	Людина підтримує певну політичну ідею, оскільки більшість людей у її мережі висловлюються так.	Може призвести до формування стереотипів або неглибоких переконань.

[складено автором на основі джерела 37]

Соціальний вплив є важливим чинником у прийнятті рішень, оскільки взаємодія з іншими може змінювати наші переконання та поведінку. Одним із видів є конформізм, коли людина орієнтується на норми групи, щоб уникнути осуду чи бути частиною спільноти. Це може забезпечити соціальний порядок, але іноді обмежує індивідуальність. Іншим чинником є підкорення авторитету, коли рішення приймаються на основі порад авторитетних осіб. Це корисно в ситуаціях, що вимагають експертних знань, але може обмежувати критичне мислення. Соціальний вплив також включає інформаційний вплив, коли люди спираються на досвід інших, але це може бути ризикованим, якщо інформація неповна чи ненадійна.

Груповий тиск виникає, коли група людей схиляє індивіда до рішень, що відповідають загальним стандартам, навіть якщо вони не збігаються з особистими інтересами. Це може стимулювати досягнення спільних цілей, але й призводити до не оптимальних рішень [41, с. 198]. Соціальний доказ проявляється, коли люди орієнтуються на поведінку інших, вважаючи її правильним вибором. Це корисно в умовах невизначеності, але може призвести до бездумних рішень. Нормативний вплив мотивує людей до прийняття рішень, що відповідають груповим нормам, навіть якщо вони не є вигідними для них.

Соціальний вплив може як сприяти позитивним змінам, так і обмежувати індивідуальність у прийнятті рішень, залежно від контексту [1].

Процес ухвалення рішень складний, оскільки на нього впливають емоційні, когнітивні та соціальні фактори. Емоції можуть змінювати сприйняття ризиків та вигод, а когнітивні викривлення, як-от ефект підтвердження, можуть спотворювати аналіз. Соціальний вплив, зокрема групове мислення, також формує наші вибори. Для покращення процесу ухвалення рішень важливо розвивати критичне мислення, емоційну інтелігенцію та використовувати інструменти, які зменшують вплив викривлень і емоцій. Це допомагає ухвалювати більш обґрунтовані й ефективні рішення.

### **Висновки до першого розділу**

Визначено, що екстремальна психологія є міждисциплінарною галуззю, яка вивчає психічні та емоційні реакції людини в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема в контексті стресу, адаптації та професійної діяльності в екстремальних умовах. З'ясовано, що існує низка підходів до вивчення цієї дисципліни, серед яких психологічний, психотерапевтичний та соціально-психологічний. Кожен з підходів фокусується на певних аспектах людської поведінки в критичних ситуаціях, таких як стрес-фактори, психологічні травми, механізми безпеки та адаптації. Усі вони мають на меті розробку ефективних методів психологічної підтримки, реабілітації та профілактики дезадаптаційних станів. Різноманітність наукових концепцій і підходів вказує на складність і багатогранність цієї проблематики, що вимагає інтегрованого підходу для забезпечення високої стійкості особистості в екстремальних ситуаціях.

З'ясовано, що стрес є складним психологічним і фізіологічним явищем, який впливає на когнітивні процеси, емоційний стан та поведінку, зокрема на прийняття рішень. В умовах стресу людина може діяти не завжди раціонально, що призводить до посилення когнітивних упереджень, зниження здатності до

критичного аналізу та ухвалення оптимальних рішень. Процес прийняття рішень у стресових ситуаціях є багатовимірним і залежить від численних психологічних чинників, таких як емоції, мотивація та інтуїція. Окремо розглянуті різні моделі прийняття рішень, серед яких теорії раціонального вибору, обмеженої раціональності та інтуїтивного підходу, що дозволяють оцінити вплив стресу на ефективність управлінських рішень. Визначено, що стрес ускладнює процес прийняття рішень, що вимагає застосування комплексного підходу для адаптації та підтримання ефективності в умовах змін. Розуміння психологічних факторів, які впливають на прийняття рішень, є важливим для розробки стратегій стрес-менеджменту в управлінському середовищі.

Проаналізовано роль емоцій, когнітивних викривлень та соціального впливу в процесі прийняття рішень, що є важливим аспектом людської діяльності. Емоції можуть значно впливати на здатність до раціонального мислення, змінюючи наше сприйняття ситуації та оцінку ризиків, що впливає на якість прийнятих рішень. Позитивні емоції сприяють творчості та інноваціям, тоді як негативні можуть обмежувати можливості для розвитку. Когнітивні викривлення, як-от ефект підтвердження, спрощення інформації чи потяг до збереження статусу-кво, також можуть спотворювати процес ухвалення рішень.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ**

### **2.1. Дизайн та методологія дослідження психологічних аспектів прийняття рішень**

Дослідження психологічних аспектів прийняття рішень у період військових дій в Україні базувалося на комбінованому підході, що поєднує теоретичний аналіз літератури та емпіричне дослідження. Даний підхід дозволяє комплексно оцінити вплив екстремальних умов на когнітивні процеси, емоційний стан та поведінкові особливості прийняття рішень у ситуаціях невизначеності.

**Метою** даного дослідження було виявлення та аналіз психологічних чинників, що впливають на процес прийняття рішень під час війни, зокрема в умовах міграції (як внутрішньої, так і за межі країни). Дослідження спрямоване на оцінку зв'язку між рівнем стресу, тривожності, когнітивним перевантаженням та ефективністю прийнятих рішень.

**Гіпотеза** дослідження полягає в тому, що екстремальні умови (загроза життю, відсутність стабільності, необхідність швидкого вибору) суттєво модифікують процес прийняття рішень, зокрема: знижують здатність до раціонального аналізу альтернатив, підвищують імпульсивність та емоційну реактивність, сприяють використанню спрощеної стратегії мислення (евристики) замість логічного мислення, а також викликають когнітивне перевантаження, що обмежує обсяг оброблюваної інформації та знижує точність оцінок. Також передбачається, що соціальні та емоційні фактори (страх, підтримка сім'ї, соціальне оточення) можуть або сприяти, або ускладнювати прийняття рішень у критичних ситуаціях.

У дослідженні взяли участь 20 осіб віком від 20 до 45 років, які у період військових дій в Україні були змушені приймати важливі рішення в умовах невизначеності, зокрема щодо міграції. До вибірки увійшли як внутрішньо переміщені особи, так і ті, хто виїхав за межі країни. Вибірка була сформована

за методом цілеспрямованого відбору, що дозволило включити учасників із реальним досвідом прийняття критичних рішень.

Методологічний підхід базувався на використанні стандартизованих психометричних інструментів, що дозволяють кількісно оцінити психологічні аспекти прийняття рішень в екстремальних умовах. Особливо в умовах війни, коли проведення дослідження у форматі особистих зустрічей є майже неможливим через безпекові ризики та географічну розосередженість респондентів, було прийнято рішення використовувати дистанційні методи збору даних. Для цього були створені Google-форми зі стандартизованими методиками, які дозволили оперативно та безпечно отримати відповіді від учасників. Опитувальники містили шкали оцінки рівня стресу, тривожності, когнітивного навантаження та особливостей прийняття рішень у критичних ситуаціях. Після збору даних результати було проаналізовано за допомогою кількісного аналізу, що дозволило виявити загальні тенденції та зв'язки між рівнем емоційного стану і прийняттям рішень. Додатково було проведено якісний аналіз відкритих відповідей респондентів, що допомогло глибше зрозуміти мотиваційні чинники, страхи та механізми адаптації під час ухвалення важливих рішень у кризових ситуаціях.

Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale-10, PSS-10) є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки рівня суб'єктивного стресу, який людина переживає у повсякденному житті. Методика розроблена S. Cohen, T. Kamarck та R. Mermelstein у 1983 році й адаптована українськими дослідниками О. О. Вельдбрехт і Н. І. Тавровецькою у 2022 році. Вона використовується для вимірювання того, наскільки ситуації в житті сприймаються як стресові, а також дозволяє оцінити ступінь контролю над власними емоціями та подіями.

### **1. Шкала сприйманого стресу**

Даний опитувальник містить 10 тверджень, що стосуються почуттів і думок респондента протягом останнього місяця. Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою (від 0 – «ніколи» до 4 – «дуже часто»). Запитання охоплюють два основні аспекти: рівень пережитого стресу та ступінь

сприйнятого контролю над життєвими обставинами. Важливою особливістю шкали є її здатність оцінювати саме суб'єктивне сприйняття стресових подій, що робить її ефективним інструментом для аналізу психологічних реакцій на екстремальні умови.

Результати оцінюються за сумарним балом, який дозволяє розподілити респондентів за рівнем сприйманого стресу: низький (0–10 балів), середній (11–29 балів) та високий (30–40 балів). Високий рівень стресу вказує на значну психологічну напругу та труднощі в адаптації до життєвих обставин, тоді як низький рівень сигналізує про хорошу стресостійкість і адаптаційні механізми.

Дана методика є швидким і зручним способом діагностики стресового стану, що робить її особливо корисною в дослідженнях, пов'язаних із впливом екстремальних умов на психологічне благополуччя людини. У контексті нашого дослідження шкала дозволяє оцінити, як військові події та вимушене прийняття рішень впливають на рівень стресу респондентів та їхню здатність зберігати контроль над ситуацією.

## **2. Діагностика «Емоційного інтелекту» (Н. Холл)**

Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла спрямована на оцінку здатності особистості усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також ефективно взаємодіяти з емоційним станом інших людей. Вона дозволяє визначити рівень розвитку емоційного інтелекту, що відіграє ключову роль у прийнятті рішень, соціальній адаптації та ефективності міжособистісного спілкування. Методика складається з 30 тверджень, за якими респонденти оцінюють свою згоду за шкалою від -3 до +3 балів. Це дає можливість кількісно виміряти рівень сформованості емоційного інтелекту за такими аспектами, як усвідомлення власних емоцій, вміння контролювати емоційні реакції, здатність підтримувати внутрішню мотивацію, розуміння почуттів інших людей та вплив на емоційний стан оточуючих.

Обробка результатів передбачає підрахунок балів за окремими шкалами та визначення загального рівня емоційного інтелекту. Високий показник свідчить про розвинені навички емоційної регуляції та ефективного спілкування, тоді як

низький рівень може вказувати на труднощі в керуванні емоціями та соціальній взаємодії. Дана методика є ефективним засобом психологічного аналізу, оскільки дозволяє не лише визначити загальний рівень емоційного інтелекту, але й виявити сильні та слабкі сторони емоційної регуляції людини. У контексті нашого дослідження вона допоможе оцінити, як рівень емоційного інтелекту впливає на прийняття рішень в екстремальних умовах, особливо під час війни та вимушеної міграції.

### **3. Шкала диференціальних емоцій адаптована А. Леонової**

Шкала диференціальних емоцій (ШДЕ), адаптована А. Леоновою, є інструментом для оцінки інтенсивності та різноманіття емоційних переживань людини у певний момент часу. Методика дозволяє виміряти як позитивні, так і негативні емоційні стани, аналізуючи суб'єктивне сприйняття респондентом наявної ситуації. Вона використовується для оцінки рівня емоційної напруги, тривоги, радості, здивування, агресії та інших афективних станів, що є важливими показниками психологічного благополуччя та адаптації особистості.

Опитувальник містить список прикметників, що характеризують різні емоційні переживання, кожне з яких оцінюється респондентом за п'ятибальною шкалою від 1 («переживання повністю відсутнє») до 5 («переживання виражене в максимальному ступені»). Відповіді групуються за трьома основними індексами: позитивні емоції, гострі негативні емоції та тривожно-депресивні емоції. Індекс позитивних емоцій (ПЕМ) відображає загальний рівень позитивного емоційного ставлення до ситуації та включає показники інтересу, радості та подиву. Індекс гострих негативних емоцій (НЕМ) оцінює рівень вираженості негативного емоційного реагування, яке включає горе, гнів, відразу та презирство. Індекс тривожно-депресивних емоцій (ТДЕМ) характеризує рівень переживань, пов'язаних зі страхом, соромом і почуттям провини.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарних балів за кожним з індексів, що дозволяє визначити рівень вираженості кожної групи емоцій. Високий рівень позитивних емоцій свідчить про позитивне ставлення до ситуації, емоційну стійкість і добру адаптацію, тоді як високі показники

негативних або тривожно-депресивних емоцій можуть вказувати на психологічний дистрес, емоційне виснаження чи складнощі у сприйнятті та опрацюванні життєвих подій.

ШДЕ є ефективним інструментом для діагностики емоційного стану в різних ситуаціях, включаючи стресові умови та кризові моменти. У контексті нашого дослідження методика допоможе оцінити, як екстремальні умови, пов'язані з військовими діями та прийняттям рішень у критичних ситуаціях, впливають на емоційний стан респондентів, зокрема на баланс позитивних і негативних емоційних реакцій.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

В результаті проведеного дослідження за методикою «Шкала сприйманого стресу» ми отримали наступні результати, представлені у таблиці (Додаток Г).

Розглянемо результати дослідження на рис. 2.1.



*Рис. 2.1. Відсоткове співвідношення рівнів стресу респондентів за методикою «Шкала сприйнятого стресу»*

Аналіз отриманих результатів за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) дозволив оцінити рівень стресового навантаження, яке переживали респонденти

в екстремальних умовах. Визначення індивідуальних показників дозволило виокремити три рівні сприйнятого стресу: низький, середній та високий.

Результати показали, що частина респондентів продемонструвала низький рівень стресу (0–10 балів), що свідчить про їхню адаптивність до складних ситуацій, здатність контролювати емоційний стан та ефективно управляти життєвими викликами. Особи з такими показниками, ймовірно, володіють стійкими механізмами психологічного захисту та стресостійкості.

Переважаюча частина учасників потрапила в категорію середнього рівня стресу (11–29 балів), що вказує на наявність помірного емоційного напруження, яке може проявлятися у періодах невизначеності або прийняття важливих рішень. Ця група респондентів, ймовірно, відчуває стрес через зовнішні фактори, однак у більшості випадків має достатньо внутрішніх ресурсів для його подолання.

У респондентів з високим рівнем стресу (30–40 балів) виявлено значний рівень психологічного навантаження, що може вказувати на хронічний стресовий стан, труднощі в управлінні емоціями та сприйняття ситуації як такої, що виходить за межі їхнього контролю. Високий рівень стресу може призводити до когнітивного перевантаження, емоційного виснаження та зниження ефективності прийняття рішень.

Загальний аналіз отриманих даних свідчить, що стресові реакції респондентів напряму залежать від їхнього суб'єктивного сприйняття ситуації, а також від наявності або відсутності підтримки, адаптаційних стратегій та попереднього досвіду подолання кризових ситуацій. Високий рівень стресу характерний для тих, хто стикався з непередбачуваними труднощами, мав обмежений доступ до ресурсів чи приймав рішення в умовах крайньої невизначеності. Водночас низький рівень сприйнятого стресу частіше спостерігався у тих, хто мав певний рівень контролю над ситуацією або ефективні механізми саморегуляції.

Наступною методикою дослідження стала «Діагностика Емоційного інтелекту (Н. Холла)» (Додаток Д) для встановлення зв'язку між рівнем стресу

та емоційним інтелектом оскільки він визначає, наскільки ефективно людина розпізнає, розуміє та регулює власні емоції в складних ситуаціях. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає людині адаптуватися до стресових умов, знаходити ефективні стратегії подолання труднощів та підтримувати психоемоційний баланс.

На рисунку 2.2. представимо результати загального рівню емоційного інтелекту (інтегративний показник).



Рис.2.2. Загальний рівень емоційного інтелекту (інтегративний показник)

Результати дослідження за методикою Н. Холла дозволили оцінити рівень емоційного інтелекту респондентів як у загальному показнику, так і за окремими його складовими. Загалом більшість учасників (13 осіб) мають середній рівень емоційного інтелекту, що свідчить про певний баланс між здатністю керувати власними емоціями та розуміти емоційний стан інших людей, хоча в окремих аспектах можуть спостерігатися труднощі. П'ять респондентів мають низький рівень емоційного інтелекту, що може свідчити про обмежені можливості у розпізнаванні та контролі емоцій, а також у встановленні ефективних соціальних взаємодій. Лише два учасники продемонстрували високий рівень емоційного інтелекту, що свідчить про їхню емоційну стійкість, розвинену здатність до саморегуляції та ефективної комунікації з оточенням.

При аналізі середніх значень за окремими шкалами було виявлено, що найбільш вираженими аспектами емоційного інтелекту серед респондентів є самомотивація та емпатія, що свідчить про відносно добре розвинену здатність до внутрішнього налаштування на подолання труднощів та розуміння емоційного стану інших людей. Трохи нижчі показники спостерігаються за шкалою управління своїми емоціями, що може вказувати на певні труднощі у подоланні стресових ситуацій і контролі власних емоційних реакцій. Водночас емоційна обізнаність та розпізнавання емоцій інших людей мають дещо нижчі середні значення порівняно з іншими шкалами, що може свідчити про недостатню усвідомленість власних емоційних станів і не завжди точне розуміння почуттів оточуючих.

Особливу увагу варто звернути на взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю. Респонденти, які у дослідженні за методикою «Шкала сприйнятого стресу» показали низький рівень стресу, в більшості випадків мають вищий рівень емоційного інтелекту. Це підтверджує важливу роль емоційної обізнаності, самоконтролю та емпатії у подоланні стресових ситуацій. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту краще регулюють свої емоційні реакції, швидше адаптуються до змін та ефективніше взаємодіють із соціальним оточенням, що допомагає їм зменшувати рівень психологічного навантаження.

Загалом отримані результати свідчать про те, що розвиток емоційного інтелекту є важливим фактором психологічного благополуччя. Особи, які мають добре розвинені навички управління емоціями, саморегуляції та емпатії, краще справляються зі стресом і приймають більш зважені рішення навіть у складних життєвих ситуаціях. Це підкреслює необхідність розвитку емоційної компетентності для підвищення адаптивності та стійкості особистості перед викликами сучасного життя.

Останньою методикою для дослідження психологічних особливостей прийняття рішень в екстремальних ситуаціях стала «Шкала диференціальних

емоцій адаптована А. Леонової», результати якої представлені у Додатку Е. Результати представимо порівнюючи з рівнем стресу.

У дослідженні, проведеному за методикою «Шкала диференціальних емоцій» (адаптована А. Леоновою), були отримані важливі емпіричні дані щодо емоційного стану респондентів у контексті їхнього рівня сприйманого стресу. Дослідження дозволило виявити емоційні особливості, які супроводжують різні рівні стресу, що є суттєвим при вивченні психологічних механізмів прийняття рішень в екстремальних ситуаціях.

У респондентів із високим рівнем стресу (№5, 10, 16) спостерігається знижений індекс позитивних емоцій (ПЕМ) (від 14 до 16 балів), що свідчить про зменшення позитивного емоційного фону, відчуття радості та інтересу. Натомість індекси негативних емоцій (НЕМ) та тривожно-депресивних емоцій (ТДЕМ) є значно вищими, досягаючи критичних значень (НЕМ – 31–34 бали, ТДЕМ – 28–32 бали), що вказує на вираженість станів гніву, відрази, тривоги та внутрішньої напруги. Такі результати підтверджують, що високий рівень стресу корелює з домінуванням негативного емоційного сприйняття ситуації та схильністю до тривожно-депресивних переживань.

Навпаки, респонденти з низьким рівнем стресу (№6, 12, 13, 20) продемонстрували високі показники ПЕМ (від 29 до 37 балів), що свідчить про здатність підтримувати позитивне емоційне ставлення до ситуації навіть у потенційно напружених умовах. Показники НЕМ і ТДЕМ у цій групі є низькими, що вказує на стійкість до емоційного виснаження та знижену чутливість до стресових впливів.

Респонденти із середнім рівнем стресу демонструють помірні значення всіх трьох індексів, що свідчить про збалансовану емоційну реакцію. Вони не виявляють крайніх проявів як позитивних, так і негативних емоцій, що може бути ознакою адаптивної стресостійкості або латентної внутрішньої напруги.

Загалом результати підтверджують, що рівень стресу безпосередньо впливає на емоційне сприйняття ситуації. Високий рівень стресу асоціюється зі зниженням позитивного емоційного тла та підвищенням негативних і

тривожно-депресивних емоцій. Така динаміка є важливою для врахування у практиці психологічного супроводу осіб, які діють в умовах екстремального ризику. Додаткові дослідження могли б поглибити розуміння внутрішніх ресурсів, що допомагають знижувати вплив стресу та підтримувати емоційну рівновагу.

Перед розрахунком виявлення залежності змінних, перевіримо чи відповідають результати нормальному розподілу. Для розрахунку, нами було обрано онлайн-калькулятор Shapiro-Wilk Test Calculator (Додаток Є).

В результаті ми дійшли наступних висновків: було взято масиви значень для рівня стресу: 17, 24, 22, 14, 32, 8, 18, 19, 19, 33, 22, 9, 7, 25, 27, 35, 26, 15, 12, 8; для емоційного інтелекту: 51, 48, 43, 32, 20, 71, 44, 50, 40, 21, 46, 64, 55, 41, 48, 28, 35, 52, 44, 73. За допомогою онлайн-сервісу обрахували і отримали:

- Для рівня стресу:  $W = 0.9583$ ,  $p = 0.5109$
- Для емоційного інтелекту:  $W = 0.9646$ ,  $p = 0.639$

Оскільки обидва значення  $p > 0.05$ , це свідчить про відсутність статистично значущих відхилень від нормального розподілу — отже, ми можемо використовувати коефіцієнт кореляції Пірсона.

Перевіривши нормальність розподілу можемо застосувати коефіцієнт кореляції Пірсона (Табл. 2.5.), який розраховується за формулою.

$$r = \frac{n\sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{\left(n\sum X^2 - (\sum X)^2\right)\left(n\sum Y^2 - (\sum Y)^2\right)}} \quad \text{Формула 2.1.}$$

**Таблиця 2.5.**

*Вихідні матеріали для розрахунку коефіцієнту кореляції Пірсона*

Респондент	Рівень стресу (X)	Емоційний інтелект (Y)	XY	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>
1	17	51	867	289	2601
2	24	48	1152	576	2304
3	22	43	946	484	1849

4	14	32	448	196	1024
5	32	20	640	1024	400
6	8	71	568	64	5041
7	18	44	792	324	1936
8	19	50	950	361	2500
9	19	40	760	361	1600
10	33	21	693	1089	441
11	22	46	1012	484	2116
12	9	64	576	81	4096
13	7	55	385	49	3025
14	25	41	1025	625	1681
15	27	48	1296	729	2304
16	35	28	980	1225	784
17	26	35	910	676	1225
18	15	52	780	225	2704
19	12	44	528	144	1936
20	8	73	584	64	5329
Сума	392	906	15892	9070	44896

Першим кроком є для кожного респондента множимо значення  $X$  і  $Y$ , далі Для кожного значення  $X$  обчислюємо  $X^2$ , для кожного значення  $Y$  –  $Y^2$ . Після заповнення таблиці обчислюємо наступні підсумки:

$$\sum X = 392$$

$$\sum Y = 906$$

$$\sum XY = 15892$$

$$\sum X^2 = 9070$$

$$\sum Y^2 = 44896$$

$$n = 20$$

Підставимо значення у формулу.

$$r = \frac{20 \times 15892 - (392 \times 906)}{\sqrt{[20 \times 9070 - (392^2)][20 \times 44896 - (906^2)]}}$$

$$= \frac{317840 - (355152)}{\sqrt{[181400 - (153664)][897920 - (820836)]}}$$

$$r = \frac{317840 - 355152}{\sqrt{27736 \times 77084}}$$

$$r = \frac{-37312}{\sqrt{2138001824}}$$

$$r = \frac{-37312}{46238.5318106} \approx -0.807$$

Коефіцієнт кореляції Пірсона  $r \approx -0.807$ , що свідчить про сильний обернений зв'язок між рівнем стресу та емоційним інтелектом: чим вищий емоційний інтелект, тим нижчий рівень стресу.

Значущість коефіцієнта кореляції потребує перевірки. Вона базується на t-критерії Стьюдента:

$$t = \frac{r \times \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

$$r = -0.807$$

$$n = 20$$

Підставимо значення:

$$t = \frac{-0.807 \times \sqrt{20-2}}{\sqrt{1-(-0.807)^2}} = \frac{-0.807 \times 4.243}{\sqrt{0.349}} = \frac{-3.424}{0.591} \approx -5.79$$

Ступені свободи (df) обчислюються як:

$$df = n - 2 = 20 - 2 = 18$$

Використовуючи таблицю t-розподілу Стьюдента або статистичний калькулятор, можна визначити p-значення для отриманого t-значення та 18 ступенів свободи.

Для  $t = -5.8$  і  $df = 18$ , p-значення буде дуже малим, значно меншим за 0.05. Це свідчить про те, що кореляція є статистично значущою.

Отримане p-значення (менше 0.05) вказує на те, що коефіцієнт кореляції Пірсона є статистично значущим. Це означає, що існує сильний обернений зв'язок між рівнем стресу та емоційним інтелектом: чим вищий емоційний інтелект, тим нижчий рівень стресу.

Загалом, результати дослідження підтверджують важливість емоційного інтелекту як фактору, що допомагає знижувати рівень стресу та підтримувати емоційну рівновагу. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту краще

справляються зі стресовими ситуаціями, оскільки мають здатність ефективно управляти своїми емоціями, зберігати позитивне ставлення до життя і взаємодіяти з оточенням. Ці результати підкреслюють необхідність розвитку емоційної компетентності для підвищення адаптивності та стійкості особистості в умовах стресу та екстремальних ситуацій.

### **2.3. Обмеження та дискусія щодо проведеного дослідження**

Попри значні результати, отримані під час дослідження, варто зазначити кілька обмежень, які можуть вплинути на точність та узагальнення висновків. Одним з основних обмежень є розмір вибірки — всього 20 респондентів. Це не дозволяє зробити широко узагальнені висновки, оскільки вибірка може бути не репрезентативною для більшої популяції. Для більш глибоких і надійних висновків необхідно було б збільшити кількість учасників, а також забезпечити різноманітність за віком, професією, соціальним статусом і культурним фоном. Це дозволило б отримати більш точну картину того, як різні фактори можуть впливати на рівень стресу та емоційний інтелект.

Ще одне обмеження пов'язане з використанням методик самозвітів. Всі респонденти оцінили свій рівень стресу та емоційного інтелекту самостійно, що може призвести до певних упереджень у відповідях. Люди схильні або завищувати свої досягнення, намагаючись виглядати в позитивному світлі, або, навпаки, недооцінювати власні здобутки, що може спотворювати реальні результати. Для підвищення достовірності результатів у майбутньому було б доцільно застосувати комбінацію самооцінок з об'єктивними методами вимірювання, такими як спостереження чи психофізіологічні методи.

Дослідження також має обмеження, пов'язані з культурними та індивідуальними особливостями респондентів. Респонденти з певним соціокультурним контекстом можуть по-різному сприймати стрес і емоції, а також мати різні способи вираження та управління емоціями. Наприклад, культурні фактори можуть впливати на соціально прийнятні методи вираження

емоцій, що, в свою чергу, може спотворювати результати оцінки емоційного інтелекту чи рівня стресу. Для більш точного розуміння цих аспектів варто було б врахувати ці фактори у подальших дослідженнях, можливо, включивши в них респондентів з різних культурних і соціальних груп.

Не можна також не звернути увагу на те, що в дослідженні не було проведено детального аналізу різних типів стресу. Наприклад, стрес може бути як гострим, так і хронічним, і їх вплив на емоційний інтелект та адаптацію до стресових ситуацій може бути різним. У цьому дослідженні було оцінено лише загальний рівень стресу, що не дозволяє зробити чітких висновків щодо того, як різні види стресу можуть впливати на емоційний інтелект і адаптацію. Подальші дослідження, що зосереджуються на розрізненні різних типів стресу, можуть дати більш повну картину.

Ще одним важливим аспектом є те, що кореляція між рівнем стресу та емоційним інтелектом не означає причинно-наслідковий зв'язок. Розрахований коефіцієнт кореляції Пірсона показує лише те, що ці дві змінні пов'язані між собою, але не дозволяє стверджувати, що одна з них є причиною іншої. Для підтвердження причинно-наслідкового зв'язку необхідні подальші дослідження, наприклад, з використанням експериментальних або лонгітюдних методів.

Ще одним обмеженням є використання «Шкали диференціальних емоцій» для оцінки емоційних реакцій на стрес. Хоча цей інструмент дозволяє досліджувати широкий спектр емоцій, він може не охоплювати всі можливі емоційні реакції в екстремальних ситуаціях. Наприклад, такі емоції, як сором чи біль, не завжди розглядаються в цій шкалі, і тому не всі аспекти емоційної реакції на стрес можуть бути враховані. Врахування більш широкого спектру емоційних станів може зробити результат більш комплексним.

У дискусії слід зазначити, що хоча дослідження показує наявність сильного оберненого зв'язку між рівнем стресу та емоційним інтелектом, цей зв'язок є лише частиною більш широкої картини. Стрес — це складний, багатогранний феномен, і його вплив на людину залежить від багатьох факторів, включаючи соціальні, культурні та індивідуальні характеристики. Розвиток

емоційного інтелекту, як виявилось, може допомогти людині краще справлятися з стресом, але варто враховувати й інші механізми, що сприяють адаптації. Це можуть бути такі фактори, як когнітивна гнучкість, соціальна підтримка або конкретні копінг-стратегії.

Не менш важливим є врахування того, як розвиток емоційного інтелекту може бути корисним не лише для зниження рівня стресу, але й для покращення загального психологічного благополуччя. Особи, які володіють високим рівнем емоційного інтелекту, часто демонструють кращі навички саморегуляції, більш ефективно справляються зі складними ситуаціями та знижують ризики емоційного виснаження. Тому розвиток емоційного інтелекту може бути важливим компонентом для підвищення стресостійкості та адаптації до змін у житті.

## **2.4. Психологічні рекомендації щодо підвищення ефективності прийняття рішень у екстремальних умовах**

Прийняття рішень у екстремальних умовах є складним і багатограним процесом, який потребує високої психоемоційної стійкості, швидкості реакцій, здатності до адаптації та ефективного управління стресом. У ситуаціях високого ризику або невизначеності, коли час для прийняття рішення обмежений, а наслідки можуть бути фатальними, важливо розуміти, як психологічні аспекти впливають на цей процес і як можна покращити здатність до прийняття зважених і ефективних рішень. Розглянемо кілька психологічних рекомендацій, які ми розробили внаслідок проведеного дослідження.

### **1. Розвиток емоційного інтелекту**

Емоційний інтелект (EI) — це здатність розпізнавати, розуміти і регулювати власні емоції, а також розуміти емоції інших людей. Розвиток емоційного інтелекту особливо важливий у стресових і екстремальних ситуаціях, оскільки дозволяє підтримувати емоційну рівновагу, знижувати вплив стресу і уникати імпульсивних рішень, що можуть призвести до

негативних наслідків. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє не тільки ефективно справлятися з власними емоціями, але й розуміти емоції інших учасників ситуації, що є важливим для командної роботи.

Для розвитку емоційного інтелекту варто тренувати такі навички, як самоусвідомлення (розпізнавання власних емоцій), саморегуляція (управління емоціями) і емпатія (розуміння емоцій оточуючих). Практика технік глибокого дихання, медитацій, когнітивно-поведінкових підходів допоможе підвищити емоційну стійкість, що критично важливо у складних ситуаціях.

## **2. Використання когнітивних стратегій**

Когнітивні стратегії допомагають скоротити час, необхідний для прийняття рішення, а також знизити емоційний вплив стресових ситуацій. Когнітивна гнучкість дозволяє швидко адаптуватися до змінюваних умов і знаходити альтернативні варіанти вирішення проблеми. Важливо навчитися оцінювати ситуацію з різних перспектив, визначати пріоритети і приймати рішення, не дозволяючи емоціям керувати процесом.

Один з ефективних підходів — це метод «розбиття» ситуації на дрібніші етапи, що дозволяє зменшити когнітивне навантаження. Коли проблема здається занадто складною, корисно спочатку визначити її складові частини та поетапно вирішувати їх. Крім того, важливо мати чіткий план дій, що дозволить знизити тривожність і збільшити впевненість у своїх силах.

## **3. Управління стресом і тривогою**

Екстремальні умови часто супроводжуються високим рівнем стресу і тривоги, що може суттєво вплинути на прийняття рішень. Тривога може привести до «замороження» або імпульсивних рішень, що погіршує результат. Однак існують методи, які дозволяють знизити вплив стресу на процес прийняття рішень.

Один з таких методів — це техніки релаксації, як-от глибоке дихання або прогресивна м'язова релаксація. Вони допомагають знизити рівень фізіологічного напруження і заспокоїти розум. Практика усвідомленості (mindfulness) також є корисною, оскільки вона допомагає зосередитися на

поточному моменті, зменшуючи хвилювання про майбутнє і дозволяючи зберігати ясність мислення.

Іншим підходом є навчання прийняття рішень у контексті обмеженого часу та стресових умов. Це можна досягти за допомогою тренувань у подібних ситуаціях, коли людина практикує прийняття рішень в умовах стресу. Постійне повторення таких вправ може значно знизити рівень стресу під час реальних подій.

#### **4. Розвиток навичок прийняття рішень у групі**

У екстремальних ситуаціях часто необхідно приймати рішення спільно з іншими людьми. Тут важливу роль відіграють комунікація та командна робота. Оскільки стрес може ускладнити ефективну комунікацію, критично важливо навчитися спільно вирішувати проблеми, враховуючи думки і емоції всіх учасників.

Для цього важливо розвивати навички активного слухання, бути відкритим до думок інших, а також уміти висловлювати свої ідеї чітко і зрозуміло. Зрозуміле і ефективне спілкування дозволяє уникнути непорозумінь і збільшити ймовірність прийняття правильного рішення в команді. Крім того, розвиток лідерських навичок може допомогти організувати роботу групи і забезпечити злагодженість у процесі прийняття рішень.

#### **5. Навчання на попередньому досвіді**

Аналіз минулих ситуацій, коли рішення було прийнято в екстремальних умовах, може стати важливим інструментом для покращення прийняття рішень у майбутньому. Важливо розуміти, що навіть помилки можуть стати корисним досвідом, якщо їх правильно проаналізувати і винести з них уроки. Це дає можливість уникнути подібних помилок у майбутньому і застосувати більш ефективні стратегії.

Відкритість до навчання та саморефлексії є важливим чинником, що дозволяє постійно вдосконалювати свої навички прийняття рішень у складних умовах.

#### **6. Підготовка та планування**

Підготовка до можливих екстремальних ситуацій, розробка планів дій, прогнозування можливих сценаріїв та визначення альтернативних варіантів є важливим кроком для підвищення ефективності прийняття рішень. Підготовка дозволяє зменшити невизначеність у майбутньому і забезпечити ясність мислення у складних ситуаціях.

Планування передбачає як стратегічний, так і тактичний підхід, що дозволяє бути готовим до різних варіантів розвитку подій. Гнучкість в адаптації плану відповідно до нових умов також є важливою для ефективного реагування на непередбачувані ситуації.

Психологічні рекомендації щодо підвищення ефективності прийняття рішень у екстремальних умовах зосереджуються на розвитку емоційного інтелекту, управлінні стресом, когнітивних стратегій, а також на навчанні через досвід. Всі ці аспекти допомагають зберегти ясність мислення, знижують емоційне навантаження і дозволяють приймати обґрунтовані рішення, що є критично важливим у екстремальних ситуаціях. Розвиток цих навичок дозволяє не лише підвищити ефективність рішень, але й сприяє психоемоційному благополуччю людини в умовах високої напруги та ризику.

## **Висновки до другого розділу**

Проведене емпіричне дослідження психологічних аспектів прийняття рішень в екстремальних життєвих ситуаціях, зокрема під час військових дій в Україні, підтвердило комплексний вплив стресових факторів на когнітивні, емоційні та поведінкові процеси. Використання комбінованого методологічного підходу, що поєднує теоретичний аналіз з емпіричним вивченням, дозволило всебічно охарактеризувати особливості прийняття рішень у період невизначеності, загрози життю та вимушеної міграції.

Результати дослідження засвідчили, що екстремальні умови суттєво ускладнюють раціональний аналіз альтернатив, збільшують імпульсивність, сприяють активному застосуванню евристичних стратегій і викликають

когнітивне перевантаження. Це негативно впливає на точність оцінок і знижує ефективність ухвалення рішень. Водночас було встановлено, що соціальні фактори, такі як підтримка сім'ї та оточення, можуть як пом'якшувати, так і посилювати стресові реакції, впливаючи на якість прийнятих рішень.

Особливої уваги заслуговує виявлений тісний та статистично значущий обернений зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та сприйманим стресом: учасники з високим рівнем емоційної обізнаності, самоконтролю та емпатії демонструють значно нижчий рівень стресу, що сприяє кращій адаптації до кризових ситуацій і підвищенню якості прийняття рішень. Це підтверджує, що розвиток емоційного інтелекту є ключовим чинником психологічної стійкості та ефективності поведінки в умовах високої напруги.

Разом з тим, важливо враховувати обмеження дослідження: обмежений розмір вибірки, застосування методик самозвітів та специфічний культурний контекст респондентів, що можуть впливати на узагальнення висновків. Потребують подальшого вивчення також різні типи стресу, особливості їх впливу на психологічні ресурси та механізми прийняття рішень.

Отримані результати відкривають перспективи для розробки ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення емоційної компетентності, управління стресом, розвиток когнітивної гнучкості та командної взаємодії. Такий підхід може значно покращити здатність осіб діяти адекватно і свідомо в умовах екстремальних життєвих викликів.

## ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження ми дійшли наступних висновків.

1. Визначено, що екстремальна психологія є багатогранною дисципліною, яка вивчає адаптацію людини до надзвичайних ситуацій та механізми підтримки психологічної стійкості в умовах стресу. Різноманітність ситуацій, що потрапляють у сферу екстремальної психології, вимагає використання численних підходів, серед яких психологічний, психотерапевтичний та соціально-психологічний. Кожен з цих підходів сприяє глибшому розумінню поведінки людини в умовах екстремальних ситуацій і дає можливість розробити ефективні методи адаптації, зниження стресу та підтримки психологічного здоров'я.

Психологічний підхід орієнтований на вивчення стрес-факторів та адаптаційних механізмів, що допомагають людині зберігати професійну ефективність в екстремальних умовах. Психотерапевтичний підхід акцентує увагу на кризових станах та методах їх подолання, таких як терапія посттравматичних стресових розладів. Соціально-психологічний підхід, у свою чергу, досліджує взаємодію особистості з середовищем і роль соціальних факторів у збереженні психологічної безпеки.

Завдяки цим підходам, екстремальна психологія не лише допомагає зрозуміти складні психічні процеси, які відбуваються в умовах надзвичайних ситуацій, але й має велике практичне значення. Вона сприяє розробці програм підготовки та підтримки осіб, які працюють в умовах високого ризику, а також застосовує методи реабілітації і профілактики дезадаптаційних станів, що можуть виникнути після кризових ситуацій. Таким чином, екстремальна психологія є важливим інструментом для підвищення психологічної стійкості та безпеки в екстремальних умовах, що забезпечує ефективне реагування на різноманітні загрози і кризи.

2. Проаналізовано, що стрес значно впливає на процес прийняття рішень, підвищуючи ризик когнітивних викривлень і емоційних реакцій, що можуть ускладнити вибір оптимальних варіантів. У стресових умовах люди часто

ухвалюють інтуїтивні та емоційно забарвлені рішення, що можуть відрізнитися від раціональних і логічних рішень, прийнятих в умовах відсутності стресу. Водночас, стрес може також виконувати роль адаптивного механізму, активуючи ресурси організму і мобілізуючи увагу. Розуміння психологічних чинників, таких як емоції, когнітивні упередження та соціальний вплив, є критично важливим для розробки стратегій управління стресом і підтримки ефективності в умовах стресу.

Емоції, зокрема страх, тривога, гнів та емоційне виснаження, можуть впливати на здатність до критичного мислення, знижуючи когнітивну гнучкість і підвищуючи схильність до імпульсивних рішень. Когнітивні викривлення, як-от ефект підтвердження чи когнітивна дисонансія, можуть призводити до обмеженого сприйняття ситуації та неадекватного аналізу інформації. Крім того, соціальний вплив, зокрема конформізм, груповий тиск і вплив авторитетів, часто визначає наші рішення в умовах невизначеності, посилюючи тенденцію до слідування загальноприйнятим нормам і переконанням.

Розвиток критичного мислення, емоційної інтелігентності та використання структурованих методів прийняття рішень, таких як аналіз витрат і вигод чи моделювання наслідків, дозволяє зменшити вплив стресу та когнітивних викривлень, підвищуючи ефективність ухвалених рішень. У підсумку, розуміння психологічних чинників прийняття рішень є важливим аспектом для забезпечення раціональності й обґрунтованості рішень у стресових ситуаціях.

3. Розроблено та обґрунтовано дизайн і методологію дослідження психологічних аспектів прийняття рішень в умовах екстремальних ситуацій, зокрема під час війни та міграції. Для дослідження було використано комбінований підхід, що поєднує теоретичний аналіз літератури та емпіричне дослідження, що дозволяє комплексно оцінити вплив стресу та емоційних чинників на процес прийняття рішень. Основна мета дослідження полягала у виявленні психологічних чинників, що впливають на прийняття рішень під час війни, зокрема на рівень стресу, тривожності та когнітивне навантаження.

У дослідженні взяли участь 20 осіб з реальним досвідом ухвалення важливих рішень в умовах невизначеності, що дозволило отримати об'єктивні дані про вплив екстремальних умов на когнітивні й емоційні процеси. Методологія дослідження включала використання стандартизованих психометричних інструментів, таких як Шкала сприйманого стресу, діагностика емоційного інтелекту та шкала диференціальних емоцій, що дозволяють кількісно оцінити рівень стресу та емоційних реакцій респондентів.

Застосування дистанційних методів збору даних дозволило оперативно та безпечно отримати відповіді від учасників, що було особливо важливо в умовах воєнного часу. Результати дослідження продемонстрували, що екстремальні умови, включаючи військові події та необхідність прийняття рішень щодо міграції, мають значний вплив на психологічний стан людей, зокрема на їх здатність до адаптації та ухвалення раціональних рішень. Особливу роль у цьому процесі відіграють емоційні фактори, такі як страх, тривога і підтримка з боку близьких, а також рівень емоційного інтелекту, який впливає на здатність управляти емоціями та зберігати контроль у кризових ситуаціях.

4. Визначено, що проведене дослідження за допомогою трьох методик — «Шкала сприйманого стресу», «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла та «Шкала диференціальних емоцій» А. Леонової — дало важливі результати, які розкривають різні аспекти психологічних реакцій респондентів на екстремальні умови, зокрема під час війни та вимушеної міграції.

Результати за «Шкалою сприйманого стресу» (PSS-10) показали, що рівень стресу респондентів варіюється від низького до високого. Чотири респонденти продемонстрували низький рівень стресу, що вказує на їхню здатність адаптуватися до складних ситуацій. Більшість респондентів мали середній рівень стресу, що може свідчити про нормальне психоемоційне напруження в умовах невизначеності. Однак, у трьох респондентів виявлений високий рівень стресу, що вказує на значні труднощі в управлінні емоціями та психологічному навантаженні. Ці дані підтверджують, що стресові реакції

залежать від суб'єктивного сприйняття ситуації, наявності соціальної підтримки та індивідуальних адаптаційних механізмів.

За методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла було визначено, що більшість респондентів мають середній рівень емоційного інтелекту. Це означає, що більшість учасників здатні помірно управляти своїми емоціями та розуміти емоції інших людей, однак існують певні труднощі у регуляції емоційних реакцій в екстремальних умовах. Лише два учасники показали високий рівень емоційного інтелекту, що свідчить про їхню високу емоційну стійкість і здатність до ефективної комунікації. Тому високий рівень емоційного інтелекту дозволяє знижувати стрес, покращує адаптацію до змін і підвищує ефективність у вирішенні проблем.

Методика «Шкала диференціальних емоцій» виявила, що високий рівень стресу асоціюється з зниженим індексом позитивних емоцій і високими показниками негативних емоцій. Це підтверджує теорію про те, що стрес викликає емоційну виснаженість і домінування негативних переживань, таких як тривога та гнів. Водночас, у респондентів з низьким рівнем стресу спостерігався високий рівень позитивних емоцій, що свідчить про їхню здатність підтримувати оптимістичний настрій і залишатися емоційно стійкими навіть у складних умовах.

Однак, слід врахувати низку обмежень цього дослідження. По-перше, розмір вибірки складає лише 20 осіб, що обмежує можливість узагальнення результатів на більшу популяцію. Більше того, для покращення репрезентативності вибірки було б доцільно залучити учасників з різних соціальних груп, культурних середовищ і професій. Це дозволить більш точно визначити, як різні соціокультурні фактори можуть впливати на рівень стресу та емоційного інтелекту.

По-друге, методика самозвітів має свої обмеження, оскільки респонденти можуть бути схильні до соціально бажаних відповідей, що спотворює результати. Тому для підвищення достовірності даних у майбутніх

дослідженнях слід поєднувати самооцінку з об'єктивними методами вимірювання, такими як спостереження або психофізіологічні інструменти.

Враховуючи обмеження дослідження, можна запропонувати низку рекомендацій для підвищення ефективності прийняття рішень в екстремальних умовах:

1. Розвиток емоційного інтелекту: особи з високим рівнем емоційного інтелекту краще справляються зі стресом, адже вони мають здатність розпізнавати та регулювати свої емоції, а також розуміти емоційний стан оточуючих. Тому важливо активно розвивати ці навички за допомогою тренінгів, технік саморегуляції та емпатії.

2. Використання когнітивних стратегій: для зменшення стресу і покращення прийняття рішень варто застосовувати когнітивну гнучкість, розбиття задач на менші етапи, чітке планування дій і пріоритизацію завдань. Це допомагає знизити когнітивне навантаження та підтримувати ясність мислення.

3. Управління стресом і тривогою: використання технік релаксації та усвідомленості є корисним для зниження фізіологічного і емоційного напруження. Практика глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації та медитації дозволяє зберігати спокій і концентрацію в стресових ситуаціях.

4. Розвиток навичок прийняття рішень у групі: оскільки в екстремальних ситуаціях часто потрібно працювати в команді, важливо розвивати навички ефективної комунікації та співпраці, активно слухати інших і приймати колективні рішення, що враховують різні точки зору.

5. Навчання на попередньому досвіді: аналіз минулих помилок і успіхів у прийнятті рішень допоможе в майбутньому уникнути подібних помилок та застосувати більш ефективні стратегії.

6. Підготовка та планування: заздалегідь підготовлені плани дій на випадок екстремальних ситуацій зменшують невизначеність і допомагають зберігати ясність думки під час прийняття рішень. Розробка альтернативних

варіантів для різних сценаріїв підвищує гнучкість і готовність до непередбачених змін.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артемов, В. Ю., Сингаївська, І. В. Особливості процесів прийняття рішень в умовах невизначеності. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 1 (65). С.149-163.
2. Багрій, М. Соціально-психологічні чинники професійного стресу. 2022. URL: [http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/26008/1/22\\_Bahriy.pdf](http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/26008/1/22_Bahriy.pdf)
3. Бакаленко О.А. Емоційна складова в механізмі прийняття рішень, пов'язаних з ризиком. *The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series «Theory of Culture and Philosophy of Science»*, (1092). Retrieved from, 2014. с. 5. URL: <https://periodicals.karazin.ua/thcphs/article/view/2217>
4. Боснюк В. Ф. Психологічний спецпрактикум з екстремальної та кризової психології: курс лекцій. Харків: НУЦЗУ, 2021. 76 с.
5. Варій, М. Й. Військова психологія і педагогіка : посібник. М. Й. Варій, М. М. Козяр, М. С. Коваль. За заг. ред. М. Й. Варія. Львів : Вид-во «Сполом», 2003. 624 с.
6. Гегель, Г.В. Феноменологія духу. Вид-во Соломії Павличко «Основи», 2004. 548 с.
7. Гончар, М. Ф. Методи стрес-менеджменту та їхня класифікація. *Бізнес Інформ*. 2017. № 12 (479). С. 424-429.
8. Гончар, М. Ф., Білик, Ю. В. Особливості управління у стресових ситуаціях. Стресменеджмент на підприємстві. *Науковий вісник НЛТУ України*. 2017. № 27(2). С. 94- 97.
9. Гординя, Н. Психологічні особливості прийняття ефективних управлінських рішень державними службовцями в умовах воєнного стану в Україні. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 48-58.
10. Екстремальна психологія : підручник За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Київ : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
11. Екстремальна та кризова психологія: Термінологічний словник. За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Харків: ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. 291 с.

12. Казакова Є.С. Психологічні особливості прийняття особистістю рішень в умовах вітальної загрози, викликаній COVID-19. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 34 (73) № 1 2023, с. 122-127. URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1\\_2023/20.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/20.pdf)

13. Квасницька, Р. С., Дерикот, О. М. Аналіз моделей прийняття управлінських рішень. *Економіка та держава*. 2013. № 1. С. 38-40.

14. Козяр, М. М. Професійна підготовка до діяльності в екстремальних умовах : навчальний посібник. Львів : ЛДУ БЖД, 2009. 220 с.

15. Кохун О.М. Зміст та структура психологічної готовності фахівців до екстремальних видів діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. Вип. 7. Харків.: УЦЗУ, 2010. с. 182 – 190. URL:

[https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1728/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD\\_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F\\_2010\\_1.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1728/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F_2010_1.pdf)

16. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ника-центр, 2006. 580 с.

17. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 2 (1). С. 85–89.

18. Кошинець В.В., Галич М.Ю. Особливості надання екстреної психологічної допомоги за різних психофізіологічних реакцій особи. *Юридична психологія*, 2020. № 2 (27). с. 54-59. URL: <file:///C:/Users/innal/Downloads/1364-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-2739-1-10-20210601.pdf>

19. Куценко Я.М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. *Проблеми сучасної психології*. 2011. № 14, с. 32-38.

20. Лебідь, Н. К. Стрес в процесі управління. Актуальні проблеми регіонального управління та місцевого самоврядування: *Матеріали науково-практичної конференції за міжнародною участю*. 2011. С. 357-359.

21. Лушин П.В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2016. с. 33–40

22. Мазяр О.В. Особливості суб'єктної поведінки в екстремальних ситуаціях. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць. Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України*. за ред. Максименка С.Д. Київ: «Логос», 2008.т.7. вип. 15, 356 с

23. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. : Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2006, 240 с

24. Марка Н.М., Піцикевич В.В., Гнатишин Б.О., Кочін І.С., Михайлов Т.С., Ленько Н.В., Беззубий О.В. Психологічні фактори прийняття управлінських рішень в умовах стресу. *Соціальні та поведінкові науки. Психологія. Академічні візії*. Випуск 30, 2024. с. 1-7. URL: <file:///C:/Users/innal/Downloads/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf>

25. Мачинська, Н. Стрес у професійній діяльності керівника. Гуманітарні аспекти формування особистості 2019. URL: [http://edumns.org.ua/img/news/125/Zbirnik\\_gum.aspekti\\_2019.pdf#page=12](http://edumns.org.ua/img/news/125/Zbirnik_gum.aspekti_2019.pdf#page=12)

26. Мельник А. П. Психологія екстремальних ситуацій : програма вибіркової навчальної дисципліни підготовки бакалавра, галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія, освітньої програми «Практична психологія»; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, кафедра практичної та клінічної психології. Луцьк, 2020. 17 с.

27. Мельник Ю., Ющенко В., Резнік А. Психологічна характеристика ситуації невизначеності в життєвому просторі особистості. *Габітус*. 2021. № 21. С. 83–87.

28. Мельничук О. Б. Емоційна складова професійного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери. *ScienceRise*. 2015. № 11/1 (16). 74–81 с.
29. Моторик Д.Є. Сприйняття та викривлення інформації. Матеріали XXI Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів та аспірантів «Дні Науки» (19-20 квітня 2018 р. м. Київ), с. 15-16. URL: <https://fsp.kpi.ua/wp-content/uploads/2018/08/Zbirnik-Dni-Nauki-2018.pdf#page=15>
30. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
31. Новіцька А.Ю. Розпізнавання когнітивних викривлень та помилок – умова критичного мислення. *Актуальні питання розвитку науки та забезпечення якості освіти у XXI столітті : тези доповідей XLV Міжнародної наукової студентської конференції за підсумками науково-дослідних робіт студентів за 2021 рік* (м. Полтава, 13–14 квітня 2022 р.) с. 274-276. URL: [http://dspace.puet.edu.ua/bitstream/123456789/12044/3/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA-2022%20%D1%872\\_%D0%9A%D0%9D%D0%86%D0%A2.pdf#page=275](http://dspace.puet.edu.ua/bitstream/123456789/12044/3/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA-2022%20%D1%872_%D0%9A%D0%9D%D0%86%D0%A2.pdf#page=275)
32. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища шк., 2013. 126 с.
33. Носенко Е. Л. Посібник до вивчення курсу «Теорія емоційного інтелекту». Дніпропетровськ, 2014. 73 с.
34. Основи психологічного забезпечення діяльності МНС : підручник. За заг. ред. В. П. Садкового. Харків : УЦЗУ, 2009. 244 с.
35. Павлова Т. С. Етична емоція як основа права і моралі: соціально-філософський аспект. *Культура народів Причорномор'я*. 2013. № 245. С. 179–181.
36. Поліщук, О. В. Місце процесу прийняття рішення у ситуації стресу. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 5. С. 308-313.
37. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. Київ : Каф., 2013. 381 с.

38. Потапчук Н.Д. Чутки в умовах надзвичайних ситуацій: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2018. 344 с.
39. Приходько І.І. Засади психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності: Монографія. Харків: Акад. ВВ МВС України, 2013. 745 с.
40. Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип. 16. Харків: НУЦЗУ, 2014. 260 с.
41. Психологічне забезпечення професійної діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : навчальний посібник. Микола Андрійович Кришталь. Черкаси : Академія пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля, 2011. 226 с.
42. Психологія і процес прийняття рішень – взаємозв'язок та механізми впливу. *Психологія*. URL: <https://surl.li/cpurga>
43. Санніков А. І. Психологія життєвого вибору особистості. Монографія. Одеса. Вид-во ВМВ. 2015. 312 с. 58
44. Сірко Р. Методологічні питання екстремальної психології. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2013. № 6. с. 145-152. URL: [file:///C:/Users/innal/Downloads/Pippo\\_2013\\_6\\_16%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/innal/Downloads/Pippo_2013_6_16%20(2).pdf)
45. Сливка Я.І., Савка Ю.М., Крічфалушій О.П., Густі Є.О. Оцінка кореляційних співвідношень між рівнем сприйманого стресу та психосоматичними скаргами у студентів медичного факультету. Науково-практичний журнал для педіатрів та лікарів загальної практики – сімейної медицини. *Проблеми клінічної педіатрії*, 3 (61) 2023, с. 13-17. URL: [https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/57903/1/%D0%9F%D1%83%D0%B1%D0%BB%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%20Pediatria\\_2024%20%E2%80%93%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80.13-17.pdf](https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/57903/1/%D0%9F%D1%83%D0%B1%D0%BB%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%20Pediatria_2024%20%E2%80%93%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80.13-17.pdf)
46. Сова М. О. Екстремальна психологія : навчальний посібник. М. О. Сова, С. О. Деніжна, С. С. Митрофанова ; Державний податковий університет. Ірпінь, 2023. 346 с.

47. Соціально-психологічні особливості самореалізації особистості в сучасному суспільстві : монографія В. Й. Бочелюк, С. А. Білоусов, Т. А. Гришина та ін. ; за ред. В. Й. Бочелюка. Запоріжжя : КПУ, 2010. 280 с. 16.
48. Степура Є.В. Деякі проблеми дослідження прийняття рішень. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2015. Т. 11, вип. 15, 500-511 с.
49. Тимченко, О. В. Предмет, задачі та методи екстремальної юридичної психології. *Право і безпека*. 2004. № 3. С. 218–221.
50. Тімченко В.О. Психологічний аналіз екстремальних ситуацій у професійній діяльності працівників державної кримінально-виконавчої служби України. *Право і безпека, Law and Safety*. 2018. № 4 (71). с. 139-143. URL: <file:///C:/Users/innal/Downloads/225-Article%20Text-597-1-10-20190506.pdf>
51. Циганчук, Т. Стрес у професійній діяльності. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2019. № 30. с. 669-678. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/158121/157515>
52. Цюцюра, С. В., Криворучко, О. В., Цюцюра, М. І. Теоретичні основи та сутність управлінських рішень. *Моделі прийняття управлінських рішень. Управління розвитком складних систем* 2012. № 9. С. 50-58
53. Шарова, В. В. Роль емоцій у прийнятті рішень: емоційний інтелект та раціональність. *The role of emotions in decision-making: emotional intelligence and rationality* : кваліфікаційна робота бакалавра. Одеса, 2024. 63 с.
54. Яковенко О.В. Когнітивні викривлення в структурі інтелектуальної діяльності особистості, 2019. с. 80-83. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/764201e6-c115-4a8f-974b-9db1b9dd82cc/content>

## ДОДАТКИ

## Додаток А

*Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale-10, PSS-10) (Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R., 1983 в адаптації Вельдбрехт О. О., Тавровецької Н. І., 2022)*

Інструкція: Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує ЯК ЧАСТО ви відчували або міркували в певний спосіб: 0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

№	Питання	Варіанти відповідей				
		0	1	2	3	4
1	Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?	<i>ніколи</i>	<i>майже ніколи</i>	<i>іноді</i>	<i>двові часто</i>	<i>часто</i>
2	Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?	<i>ніколи</i>	<i>майже ніколи</i>	<i>іноді</i>	<i>двові часто</i>	<i>часто</i>
3	Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?	<i>ніколи</i>	<i>майже ніколи</i>	<i>іноді</i>	<i>двові часто</i>	<i>часто</i>
4	Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?	<i>ніколи</i>	<i>майже ніколи</i>	<i>іноді</i>	<i>двові часто</i>	<i>часто</i>
5	Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається повашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?	<i>ніколи</i>	<i>майже ніколи</i>	<i>іноді</i>	<i>двові часто</i>	<i>часто</i>
6	Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?	<i>ніколи</i>	<i>майже ніколи</i>	<i>іноді</i>	<i>двові часто</i>	<i>часто</i>
7	Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?	<i>ніколи</i>	<i>майже ніколи</i>	<i>іноді</i>	<i>двові часто</i>	<i>часто</i>
8	Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?	<i>ніколи</i>	<i>майже ніколи</i>	<i>іноді</i>	<i>двові часто</i>	<i>часто</i>
9	Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?	<i>ніколи</i>	<i>майже ніколи</i>	<i>іноді</i>	<i>двові часто</i>	<i>часто</i>
10	Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?	<i>ніколи</i>	<i>майже ніколи</i>	<i>іноді</i>	<i>двові часто</i>	<i>часто</i>

Обробка результатів: Залежно від сприйняття цих подій та переживань загальний бал за тестом може віднести одного з них у категорію

- низького стресу (0-10),
- високого стресу (30-40)

## Додаток Б

### Діагностика «Емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 – «Емоційна обізнаність»;
- шкала 2 – «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);
- шкала 3 – «Самотивація» (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 – «Емпатія»;
- шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших).

### Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

### Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокоїливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

**КЛЮЧ**

**Шкала 1** - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

**Шкала 2** - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

**Шкала 3** - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

**Шкала 4** - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

**Шкала 5** - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

**Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ**

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів:

**14 і більше** - високий;

**8-13** - середній;

**7 і менш** - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками:

**70 і більше** - високий;

**40-69** - середній;

**39 і менше** - низький.

## Додаток В

### Шкала диференціальних емоцій адаптована А. Леонової

*Інструкція:* перед вами список прикметників, які характеризують різні відтінки різних емоційних переживань людини. Праворуч від кожного прикметника розташований ряд цифр - від 1 до 5, - відповідних по наростанню різного ступеня вираженості даного переживання. Ми просимо вас оцінити, наскільки кожен із перелічених переживань притаманний вам в даний момент часу, закресливши відповідну цифру. Не хвилюйтесь довго над вибором відповіді: найбільш точним зазвичай виявляється ваше перше відчуття!

Ваші можливі оцінки:

- 1 «переживання повністю відсутня»;
- 2 - «переживання виражено незначно»;
- 3 - «переживання виражено помірно»;
- 4 - «переживання виражено сильно»;
- 5 - «переживання виражено в максимальному ступені».

I	1	уважний	1	2	3	4	5
	2	сконцентрований	1	2	3	4	5
	3	зібраний	1	2	3	4	5
II	1	насолоджується	1	2	3	4	5
	2	щасливий	1	2	3	4	5
	3	радісний	1	2	3	4	5
III	1	здивований	1	2	3	4	5
	2	здивований	1	2	3	4	5
	3	вражений	1	2	3	4	5
IV	1	Похмурий	1	2	3	4	5
	2	сумний	1	2	3	4	5
	3	зломлений	1	2	3	4	5
V	1	Оскаженілий	1	2	3	4	5
	2	гнівний	1	2	3	4	5
	3	Розлючений	1	2	3	4	5

I	V	1	відчуває неприязнь	1	2	3	4	5
		2	відчуває огиду	1	2	3	4	5
		3	відчуває огиду	1	2	3	4	5
II	V	1	зневажливий	1	2	3	4	5
		2	зневажливий	1	2	3	4	5
		3	гордовитий	1	2	3	4	5
III	V	1	наляканий	1	2	3	4	5
		2	боязкий	1	2	3	4	5
		3	паніка	1	2	3	4	5
X	I	1	сором'язливи й	1	2	3	4	5
		2	боязкий	1	2	3	4	5
		3	сором'язливи й	1	2	3	4	5
	X	1	жалкують	1	2	3	4	5
		2	винуватий	1	2	3	4	5
		3	кається	1	2	3	4	5

**Обробка і інтерпретація результатів.** *Індекс позитивних емоцій* характеризує ступінь позитивного емоційного ставлення суб'єкта до наявної ситуації. підраховується:

ПЕМ = I, II, III (Інтерес + Радість + Подив).

*Індекс гострих негативних емоцій* відображає загальний рівень негативного емоційного ставлення суб'єкта до наявної ситуації. підраховується:

НЕМ = IV, V, VI, VII (Горе + Гнів + Відраза + Презирство)

*Індекс тривожно-депресивних емоцій* відображає рівень щодо стійких індивідуальних переживань тривожно-депресивного комплексу емоцій, які опосередковують суб'єктивне ставлення до наявної ситуації. підраховується:

ТДЕМ = VIII, IX, X (Страх + Сором + Вина)

Для інтерпретації даних за узагальненими показниками ЩДЕ використовуються такі градації по кожному з названих індексів:

ПЕМ	Нем	ТДЕМ
<19 балів	<14 балів	<11 балів
Від 20 до 28 балів	Від 15 до 24 балів	Від 12 до 20 балів
Від 29 до 36 балів	Від 25 до 32 балів	Від 21 до 30 балів
> 36 балів	> 32 балів	> 30 балів

## Додаток Г

## Таблиця

*Результати дослідження за «Шкалою сприйманого стресу»*

Респонденти	Рівень стресу		
	Низький стрес (0-10)	Середній (10-30)	Високий (30-40)
1		17	
2		24	
3		22	
4		14	
5			32
6	8		
7		18	
8		19	
9		19	
10			33
11		22	
12	9		
13	7		
14		25	
15		27	
16			35
17		26	
18		15	
19		12	
20	8		
<b>Загальна кількість</b>	<b>4</b>	<b>13</b>	<b>3</b>

## Додаток Д

## Таблиця

*Результати дослідження за методикою «Діагностика Емоційного інтелекту (Н. Холла)» - по кожній шкалі окремо*

Респонденти	Шкали					
	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Само мотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	Заг. Рівень емоц. Інт-ту
1	6	9	16	13	7	51
2	6	6	12	17	7	48
3	4	15	9	6	9	43
4	7	9	7	5	4	32
5	3	5	5	4	3	20
6	14	18	15	8	16	71
7	6	8	9	11	10	44
8	7	7	12	14	10	50
9	6	8	9	11	6	40
10	5	4	5	3	4	21
11	6	8	12	9	11	46
12	11	9	12	17	15	64
13	18	10	11	7	9	55
14	7	6	9	11	8	41
15	8	8	11	11	10	48
16	5	8	6	5	4	28
17	9	10	1	7	8	35
18	10	12	13	8	9	52
19	9	7	8	9	11	44
20	12	19	14	17	11	73

## Додаток Е

## Таблиця

*Результати дослідження за методикою «Шкала диференціальних емоцій»*

Респондент	Рівень стресу	ПЕМ	НЕМ	ДТЕМ
1	Середній	26	21	14
2	Середній	26	20	16
3	Середній	26	23	14
4	Середній	26	20	12
5	Високий	15	34	32
6	Низький	37	13	10
7	Середній	23	20	15
8	Середній	21	19	16
9	Середній	26	20	16
10	Високий	14	32	29
11	Середній	23	18	17
12	Низький	35	16	10
13	Низький	29	14	19
14	Середній	26	20	16
15	Середній	21	19	17
16	Високий	16	31	28
17	Середній	24	21	18
18	Середній	25	20	17
19	Середній	22	16	16
20	Низький	33	17	12

## Додаток Є

### Стрес

\*The maximum sample size is 5000

Name:  Significance level ( $\alpha$ ):

Outliers:  Rounding:

Data:  
17, 24, 22, 14, 32, 8, 18, 19, 19, 33, 22, 9, 7, 25, 27, 35, 26, 15, 12, 8

#### Reporting Shapiro-Wilk test in APA Format

The Shapiro-Wilk test did not show a significant departure from normality,  $W(20) = .96, p = .511$

Parameter	Value
P-value	0.5109
W	0.9583
Sample size (n)	20
Average ( $\bar{x}$ )	19.6
Median	19
Sample Standard Deviation (S)	8.5434
Sum of Squares	1386.8
b	36.4555
Skewness	0.174
Skewness Shape	 Potentially Symmetrical (pval=0.734)

### Емоційний інтелект

Name:  Significance level ( $\alpha$ ):

Outliers:  Rounding:

Data:  
51, 48, 43, 32, 20, 71, 44, 50, 40, 21, 46, 64, 55, 41, 48, 28, 35, 52, 44, 73

### Reporting Shapiro-Wilk test in APA Format

The Shapiro-Wilk test did not show a significant departure from normality,  $W(20) = .96, p = .638$

Parameter	Value
P-value	.6384
W	0.9646
Sample size (n)	20
Average ( $\bar{x}$ )	45.3
Median	45
Sample Standard Deviation (S)	14.2426
Sum of Squares	3854.2
b	60.9723
Skewness	0.1396
Skewness Shape	 Potentially <b>Symmetrical</b> (pval=0.785)
Excess kurtosis	0.06222