

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

«Взаємозв'язок самоспівчуття та процесу прийняття рішень у дорослому віці»

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконала: студентка 2 курсу, групи ЗПС24-Мг

спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

	_____	/Юлія КУДИНЕНКО
	(підпис)	(ім'я та прізвище)
Керівник	_____	/Олександр БАЖЕНОВ
	(підпис)	(ім'я та прізвище)
Рецензент	_____	/
	(підпис)	(ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри	_____	/
	(підпис)	(ім'я та прізвище)
Нормоконтроль	_____	/
	(підпис)	(ім'я та прізвище)
Секретар ЕК	_____	/
	(підпис)	(ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна
академія»

Кафедра практичної психології та іноваційних оздоровчих технологій

Рівень вищої освіти другий (магістерський)

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ (підпис)

_____ (ініціали, прізвище)

«_____» _____ 2025р.

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Кудиненко Юлія Віталіївна

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи: «Взаємозв'язок самоспівчуття та процесу прийняття рішень у дорослому віці»

керівник роботи- Баженов Олександр Володимирович,
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від 06.10.2025 року №4801-5/3665

2. Строк подання студентом роботи 28.11.2025 року.

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

- Проаналізувати теоретичні засади вивчення феномену самоспівчуття у сучасній психології.
- Розкрити основні психологічні підходи до аналізу процесу прийняття рішень у дорослому віці.

- З'ясувати особливості прояву внутрішнього критика як дезадаптивної копінг-стратегії, пов'язаної з прокрастинацією, страхом ризику та низькою самооцінкою.
- Визначити методи та інструменти емпіричного дослідження взаємозв'язку самоспівчуття та процесу прийняття рішень у дорослих.
- Провести емпіричне дослідження й здійснити аналіз отриманих результатів щодо взаємозв'язків досліджуваних змінних.
- Розробити практичні рекомендації щодо розвитку самоспівчуття як ресурсу ефективного прийняття рішень у дорослому віці.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Затвердження теми та складання календарного плану
2	Пошук та аналіз літературних джерел, складання бібліографії
3	Написання теоретичної частини (Розділ 1)
4	Вибір та обґрунтування методик дослідження
5	Проведення емпіричного дослідження (онлайн-опитування)
6	Статистична обробка даних, кореляційний аналіз
7	Написання розділу 2 та розділу 3
8	Формулювання висновків, практичні рекомендації
9	Оформлення остаточного тексту та підготовка до захисту

5. Дата видачі завдання 07.10.2025 року.

Студент

(підпис)

Ю.В. Кудиненко

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

О.В. Баженов

(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна магістерська робота містить: 68 сторінок, 3 таблиці, 9 додатків, 66 використаних літературних джерел.

Об'єкт дослідження: процес прийняття рішень у дорослому віці.

Предмет дослідження: взаємозв'язок самоспівчуття та процесу прийняття рішень у дорослих.

Мета дослідження: виявити взаємозв'язок між рівнем самоспівчуття та особливостями процесу прийняття рішень у дорослих, з урахуванням прокрастинації, копінг-стратегій і самооцінки.

Основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до вивчення феномену самоспівчуття.

2. Розкрити психологічні особливості процесу прийняття рішень у дорослому віці.

3. Визначити методологічні засади та підібрати комплекс емпіричних методик для дослідження.

4. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку самоспівчуття та процесу прийняття рішень у дорослих.

5. Здійснити статистичний аналіз отриманих результатів і виявити закономірності.

6. На основі результатів емпіричного дослідження розробити програму розвитку самоспівчуття як ресурсу ефективного ухвалення рішень.

Практична значущість дослідження полягає у створенні програми психологічної підтримки, спрямованої на розвиток самоспівчуття як ресурсу емоційної стабільності та ефективного прийняття рішень у дорослих. Програму можна застосовувати у консультативній, освітній і тренінговій роботі для профілактики емоційного вигорання, підвищення впевненості у власних рішеннях і розвитку психологічної гнучкості.

Ключові слова: самоспівчуття, прийняття рішень, психологічна гнучкість, самооцінка, прокрастинація, копінг-стратегії, дорослий вік.

ABSTRACT

The master's qualification thesis includes 68 pages, 3 tables, 9 appendices, and 66 references.

Object of research: the decision-making process in adulthood.

Subject of research: the relationship between self-compassion and the decision-making process in adults.

Purpose of research: to identify the relationship between the level of self-compassion and the characteristics of the decision-making process in adults, taking into account procrastination, coping strategies, and self-esteem.

Main research objectives:

1. To analyze modern scientific approaches to the study of the phenomenon of self-compassion.
2. To reveal the psychological characteristics of the decision-making process in adulthood.
3. To determine the methodological framework and select a set of empirical methods for the study.
4. To conduct an empirical study of the relationship between self-compassion and the decision-making process in adults.
5. To perform statistical analysis of the obtained results and identify regularities.
6. Based on the results of the empirical study, to develop a program for enhancing self-compassion as a resource for effective decision-making.

Practical significance of the research lies in the development of a psychological support program aimed at fostering self-compassion as a resource for emotional stability and effective decision-making in adults. The program can be applied in counseling, educational, and training activities for the prevention of emotional burnout, the strengthening of confidence in personal decisions, and the development of psychological flexibility.

Keywords: self-compassion, decision-making, psychological flexibility, self-esteem, procrastination, coping strategies, adulthood.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОСПІВЧУТТЯ ТА ПРОЦЕСУ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ	11
1.1. Поняття самоспівчуття в сучасній психології.....	11
1.2. Психологічні особливості процесу прийняття рішень у дорослому віці	18
1.3. Прокрастинація, копінг-стратегії та їхній вплив на прийняття рішень.....	23
1.4. Самооцінка та прийняття рішень	29
1.5. Теоретико-методологічні підходи до вивчення взаємозв'язку самоспівчуття та прийняття рішень.....	34
Висновки до Розділу 1	41
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОСПІВЧУТТЯ ТА ПРОЦЕСУ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ.....	43
2.1. Характеристика вибірки досліджуваних	43
2.2. Методики дослідження	44
2.3. Організація та хід дослідження	46
2.4 Аналіз результатів дослідження.....	47
2.5. Кореляційний аналіз взаємозв'язків основних психологічних змінних дослідження	50
Висновки до розділу 2	56
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ САМОСПІВЧУТТЯ ЯК ЧИННИКА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У ДОРΟΣЛИХ.....	58
3.1. Мета, завдання та обґрунтування практичних рекомендацій	58

3.2. Цільова група та умови реалізації програми	59
3.3. Програма розвитку самоспівчуття як ресурсу ефективного прийняття рішень у дорослому віці	61
Висновки до розділу 3	64
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	68

ВСТУП

Сучасні соціальні умови життя дорослої людини характеризуються високою динамічністю, інформаційним перевантаженням і постійною необхідністю ухвалення рішень у ситуаціях невизначеності. У професійній діяльності, міжособистісних стосунках і повсякденному житті дорослі постійно стикаються з вибором, який потребує не лише раціонального аналізу, а й внутрішніх психологічних ресурсів. Водночас численні дослідження свідчать, що надмірна самокритика, низька самооцінка та жорсткі внутрішні вимоги можуть суттєво знижувати здатність до конструктивного прийняття рішень, підвищуючи рівень тривожності, уникання й прокрастинації.

У подібних умовах ключовою стає роль поняття самоспівчуття (self-compassion), який розглядається як здатність особистості з розумінням і прийняттям ставитися до власних труднощів і помилок, знижувати рівень внутрішньої критики та формувати здорові механізми саморегуляції. Самоспівчуття виступає одним із ключових ресурсів емоційного благополуччя, стресостійкості та усвідомленого вибору. Дослідження його взаємозв'язку з процесом прийняття рішень у дорослому віці сприяє кращому розумінню того, як ставлення людини до себе впливає на ефективність її когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій.

Попри значний інтерес до проблеми психологічного благополуччя, питання ролі самоспівчуття в механізмах прийняття рішень залишається недостатньо вивченим у вітчизняній психології. Це зумовлює наукову новизну й практичну значущість дослідження, а також потребу у створенні програм, спрямованих на розвиток самоспівчуття як ресурсу адаптивного вибору.

Об'єкт дослідження – процес прийняття рішень у дорослому віці.

Предмет дослідження – взаємозв'язок самоспівчуття та процесу прийняття рішень у дорослих.

Мета дослідження – виявити взаємозв’язок між рівнем самоспівчуття та особливостями процесу прийняття рішень у дорослих з урахуванням прокрастинації, копінг-стратегій і самооцінки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до вивчення феномену самоспівчуття.
2. Розкрити психологічні особливості процесу прийняття рішень у дорослому віці.
3. Визначити методологічні засади та підібрати комплекс емпіричних методик для дослідження.
4. Провести емпіричне дослідження взаємозв’язку самоспівчуття та процесу прийняття рішень у дорослих.
5. Здійснити статистичний аналіз отриманих результатів і виявити закономірності.
6. На основі результатів емпіричного дослідження розробити програму розвитку самоспівчуття як ресурсу ефективного ухвалення рішень.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що рівень самоспівчуття у дорослих позитивно пов’язаний з ефективністю процесу прийняття рішень: вищий рівень самоспівчуття сприяє більш усвідомленим, емоційно зрівноваженим і адаптивним рішенням.

Методи дослідження:

- теоретичні — аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел;
- емпіричні —
- Шкала самоспівчуття (К. Нефф),
- Шкала прокрастинації (К. Лей),
- Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (MDMQ, Л. Манн),
- Опитувальник копінг-стратегій (Brief COPE, Ч. Карвер),
- Шкала самооцінки (М. Розенберг),
- Шкала прийняття та дії (С. Гейс, AAQ-II);

– статистичні — описова статистика, кореляційний аналіз, методи математичної статистики (обробка даних здійснювалася у програмі Excel).

Теоретико-методологічна основа дослідження спирається на положення гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу), концепцію самоспівчуття К. Нефф, теорії саморегуляції та усвідомленого вибору (Р. Райан, Е. Дісі), а також сучасні підходи до вивчення процесів прийняття рішень (Д. Канеман, Г. Саймон).

Вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь 45 осіб віком від 21 до 60 років, різної статі та професійної належності. Опитування проводилося добровільно, з дотриманням принципів анонімності, етичності та конфіденційності.

Інформаційна база дослідження охоплює наукові статті, монографії та електронні джерела українських і зарубіжних авторів, нормативно-правові акти та методичні матеріали з питань психології саморегуляції, емоційної компетентності та прийняття рішень.

Наукова новизна дослідження полягає у здійсненні емпіричного аналізу взаємозв'язку між рівнем самоспівчуття та особливостями процесу прийняття рішень на українській вибірці дорослих. Уточнено специфіку впливу самоспівчуття на якість ухвалення рішень, обґрунтовано його роль як ресурсу психологічної гнучкості та адаптації.

Практичне значення результатів полягає у можливості використання отриманих даних у практиці психологічного консультування, коучингу та освітніх програмах, спрямованих на розвиток емоційної компетентності й саморегуляції. На основі результатів дослідження розроблено психологічну програму розвитку самоспівчуття, що може сприяти підвищенню ефективності процесу прийняття рішень і профілактики емоційного вигорання у дорослих.

Апробація результатів дослідження здійснювалась у межах навчально-наукової діяльності кафедри практичної психології.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОСПІВЧУТТЯ ТА ПРОЦЕСУ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

1.1. Поняття самоспівчуття в сучасній психології

Поняття самоспівчуття (self-compassion) увійшло в науковий обіг завдяки роботам К.Нефф, яка визначає його як здатність ставитися до себе з добротою та розумінням у ситуаціях невдач чи страждання [43]. На відміну від самокритики, що часто посилює негативний досвід, самоспівчуття допомагає підтримати емоційний баланс і зберегти психологічне благополуччя.

Подальші дослідження переконливо довели, що самоспівчуття є вагомим предиктором психологічного благополуччя дорослої особистості. Зокрема, встановлено, що високий рівень самоспівчуття асоціюється зі зниженням показників тривожності, депресивної симптоматики та емоційного вигорання, а також сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій і підвищенню стресостійкості [8; 14; 46]. Це свідчить про те, що самоспівчуття виконує не лише регулятивну, а й захисну функцію у процесі подолання психологічних труднощів.

Концепція самоспівчуття, розроблена К. Нефф, передбачає, що цей феномен складається з трьох взаємопов'язаних компонентів: доброта до себе, спільна людяність та усвідомленість. Вони не існують окремо, а утворюють цілісну систему, що дозволяє людині формувати збалансоване й приймаюче ставлення до себе та власного досвіду [43].

Одним із ключових компонентів самоспівчуття є доброта до себе (self-kindness). Вона передбачає уміння ставитися до себе з теплом, підтримкою та розумінням у ситуаціях невдач чи страждання, на відміну від жорсткої самокритики. Замість того, щоб карати себе за недосконалість, людина з високим рівнем доброти до себе здатна зберігати прийняття власних слабкостей, усвідомлюючи їх як природну складову людського життя [43].

Наукові дослідження підтверджують, що доброта до себе виконує захисну функцію: вона асоціюється з нижчим рівнем тривожності та депресії, а також із вищим рівнем життєзадоволення [9]. Навіть у складних життєвих обставинах доброта до себе виступає буфером, що зменшує вплив стресу [65].

Важливо підкреслити, що доброта до себе не є синонімом поблажливості чи уникнення відповідальності. Вона означає здатність визнавати власні помилки без жорсткого осуду та вчитися на них. Таким чином, формується збалансований внутрішній діалог, у якому критика трансформується у підтримку, а осуд — у мотивацію для розвитку [51].

У моделі «Терапія, сфокусована на співчутті» або «Терапія співпереживання» («compassion-focused therapy») Е. Гілберт розглядає внутрішню доброту як ключовий ресурс для боротьби з надмірною сором'язливістю та почуттям власної неповноцінності. Він вважає, що здатність співчувати собі є основою для розвитку емоційної регуляції [25].

Міжкультурні дослідження свідчать, що прояви доброти до себе можуть відрізнятися. У західних суспільствах її трактують у контексті особистісного розвитку, тоді як у східних культурах акцент робиться на гармонії з групою та уникненні сорому [47]. В обох випадках доброта до себе є важливим чинником психічного благополуччя.

Емпіричні дані також показують, що доброта до себе позитивно впливає на процес прийняття рішень. Люди з високим рівнем доброти до себе менш схильні до деструктивної самокритики, тому здатні ухвалювати більш зважені рішення, особливо в умовах невизначеності.

Отже, доброта до себе — це не лише емоційна установка, а й ключова навичка психологічної стійкості, яка дозволяє людині адаптуватися до стресових обставин і підтримувати особистісне зростання.

Другим важливим компонентом є спільна людяність (common humanity). Він полягає в усвідомленні, що помилки, недосконалості та страждання є універсальним аспектом людського життя. Коли людина сприймає свої труднощі

як частину загального досвіду людства, це допомагає уникнути почуття ізоляції та самотності [43].

К. Нефф підкреслює, що спільна людяність є протилежністю до відчуття ізоляції, яке часто виникає під впливом самокритики. Усвідомлення спільності досвіду формує відчуття належності до більшої соціальної групи, знижує індивідуальне відчуття провини та сприяє зміцненню психологічного благополуччя [51].

Емпіричні дослідження підтверджують, що люди з розвинутим відчуттям спільності легше долають кризові ситуації, оскільки отримують підтримку від соціального оточення [47]. Вони схильні до більшої емпатії, співпереживання та конструктивної взаємодії з іншими [51].

У контексті прийняття рішень спільна людяність допомагає зменшити тиск «перфекціоністських стандартів». Усвідомлення того, що помилятися є нормальною частиною людського досвіду, дозволяє діяти більш гнучко та ефективно, не блокуючи себе страхом зробити неправильний вибір [6].

Таким чином, спільна людяність виконує роль когнітивного механізму, що змінює спосіб інтерпретації власних помилок і сприяє формуванню більш стійкої та приймаючої картини світу.

Третім компонентом є усвідомленість (mindfulness). Вона означає здатність збалансовано сприймати власні переживання, не придушуючи їх і не перебільшуючи. На відміну від надмірної ідентифікації з емоціями, усвідомленість дозволяє людині зберігати дистанцію від негативних думок і почуттів, що відкриває простір для конструктивної саморефлексії [46].

Розвиток усвідомленості асоціюється з підвищенням рівня емоційної стабільності, зниженням тривожності та розвитком адаптивних копінг-стратегій [30]. Вона дозволяє людині приймати власні переживання без осуду та будувати більш зрілий спосіб реагування на труднощі.

Крім того, усвідомленість є важливим регулятивним механізмом у процесі прийняття рішень. Люди, здатні до усвідомленості, краще відокремлюють

раціональні аргументи від імпульсивних реакцій і менш схильні до когнітивних викривлень [55].

Отже, усвідомленість можна розглядати як навичку саморегуляції, що забезпечує можливість адекватного оцінювання ситуації та формування зважених рішень.

Попри її поширеність, концепція самоспівчуття має певні обмеження. Деякі автори підкреслюють, що підхід К. Неффа відображає специфіку західної індивідуалістичної культури, тоді як у колективістичних суспільствах (наприклад, Східна Азія) акцент робиться на гармонії з групою та уникненні сорому [25]; [47]. Це ставить під сумнів універсальність конструкта. Крім того, існують дискусії щодо відмежування самоспівчуття від суміжних понять, зокрема самооцінки. Макбета і Гамільтон-Грін [38] зауважують, що обидва феномени мають схожу буферну дію стосовно стресу, що ускладнює їхню диференціацію на емпіричному рівні.

В українській психології самоспівчуття розглядається як важливий ресурс психологічної стійкості. Так, Т.М. Титаренко [4] зазначає, що в умовах соціальних потрясінь внутрішня підтримка і доброзичливе ставлення до себе є необхідними для збереження психічного здоров'я. Окрему увагу приділено адаптації шкали самоспівчуття К. Неффа у вітчизняних вибірках. Зокрема, Сидоренко [3] повідомляє про задовільні психометричні показники короткої версії шкали самоспівчуття (SCS) в українській вибірці та вказує на її значущі кореляції з рівнем тривожності та психологічною стійкістю. Це свідчить про актуальність вивчення самоспівчуття саме в українському соціокультурному контексті.

Три компоненти, які інтегрує система самоспівчуття - емоційний (доброта до себе), когнітивний (усвідомлення спільності з іншими) та регулятивний (усвідомленість) забезпечують людині психологічну стійкість, здатність адекватно реагувати на труднощі й формують основу для прийняття зважених рішень. Водночас критичні зауваження й українські дослідження підкреслюють

необхідність адаптації цього феномену до різних культурних контекстів, що збагачує розуміння його змісту й практичної значущості.

У сучасній психології досить активно обговорюється співвідношення понять самоспівчуття (self-compassion) та самооцінки (self-esteem). Обидва феномени стосуються ставлення особистості до себе та виконують захисну функцію в умовах стресу, однак мають різні механізми формування та психологічні наслідки [43]; [38].

Самооцінка традиційно розглядається як загальна оцінка людиною власної цінності, яка базується на порівнянні із соціальними стандартами, очікуваннями чи досягненнями [53]. Висока самооцінка зазвичай асоціюється з більшою психологічною стійкістю, упевненістю в собі та задоволеністю життям [9]. Водночас вона має суттєві вразливі місця: залежність від зовнішніх підтверджень, нестабільність у кризових ситуаціях, схильність до нарцисизму й уникання самокритики [31].

Самоспівчуття, на відміну від самооцінки, не ґрунтується на судженні про власну «цінність» чи переваги. Воно передбачає безумовне прийняття себе навіть у ситуаціях невдач і помилок. Людина з високим рівнем самоспівчуття не потребує постійних зовнішніх підтверджень власної значущості, оскільки базує своє ставлення до себе на доброті, усвідомленості та розумінні спільності людського досвіду [49].

Спільні риси між самоспівчуттям і самооцінкою полягають у їхньому позитивному впливі на психологічне благополуччя. Обидва конструкти виконують буферну роль щодо стресу, сприяють зниженню тривожності й депресивних симптомів [38]. Однак способи досягнення цього ефекту різні: самооцінка залежить від успіхів і визнання, тоді як самоспівчуття дозволяє залишатися стабільним навіть у разі невдач.

Відмінності особливо проявляються у кризових ситуаціях. Згідно з результатами наукових досліджень, особи, які характеризуються високим рівнем самооцінки у випадку поразки можуть демонструвати агресивні реакції або уникати відповідальності [10]. Натомість високий рівень самоспівчуття

асоціюється з гнучкішими копінг-стратегіями, конструктивною саморефлексією та більшою готовністю визнавати власні помилки [35].

В українському науковому дискурсі також відзначається потреба розмежування цих феноменів. Наприклад, Сидоренко підкреслює, що в умовах соціальної нестабільності саме самоспівчуття, а не самооцінка, забезпечує довготривалу психологічну стійкість, оскільки не потребує зовнішніх підкріплень. Подібні висновки роблять і сучасні дослідження адаптації шкали самоспівчуття, які демонструють її значущі зв'язки з рівнем прокрастинації та тривожності серед студентської молоді [3].

Хоча самоспівчуття і самооцінка мають певні спільні функції, вони є різними за своєю природою. Самооцінка більшою мірою залежить від зовнішніх факторів і досягнень, тоді як самоспівчуття є внутрішнім ресурсом, що забезпечує стабільність та адаптивність навіть у складних життєвих ситуаціях. Це робить самоспівчуття перспективним конструктом для дослідження психологічного благополуччя та процесу прийняття рішень у дорослому віці.

Аналізуючи структуру та функції самоспівчуття, доцільно розглянути його вплив на одну з ключових бар'єрних установок особистості — так званого внутрішнього критика.

У психологічній літературі внутрішній критик визначається як внутрішній голос чи набір негативних автоматичних думок, спрямованих на знецінення власних досягнень, посилення почуття провини та сорому [24]. Він може виникати як результат інтерналізації зовнішніх оцінок у процесі виховання, переживання травматичних ситуацій або ж як стійкий когнітивно-емоційний патерн, що активується у стресових умовах.

Самоспівчуття пропонує альтернативний спосіб взаємодії з внутрішнім критиком. Замість боротьби чи придушення критичних думок, воно ґрунтується на їх прийнятті з позиції доброти та розуміння. Такий підхід дозволяє не підживлювати негативний внутрішній діалог, а поступово трансформувати його у більш підтримувальну форму [43].

Дослідження свідчать, що високий рівень самоспівчуття пов'язаний із меншою інтенсивністю самозвинувачувальних думок та нижчим рівнем румінацій [35]. Крім того, люди, які практикують самоспівчуття, демонструють більшу здатність до емоційної регуляції й конструктивного подолання стресових ситуацій [46].

У практичному аспекті це означає, що розвиток самоспівчуття може стати важливим інструментом для зменшення руйнівного впливу внутрішнього критика. Терапевтичні підходи, зокрема «Терапія, сфокусована на співчутті» (compassion-focused therapy CFT), активно інтегрують цю ідею у свої методики, навчаючи клієнтів будувати більш доброзичливе ставлення до себе та поступово знижувати домінування критичного внутрішнього голосу [25].

Виходить, що самоспівчуття виконує функцію «антитоксину» до внутрішньої самокритики, допомагаючи людині зберігати емоційний баланс, долати почуття сорому й провини та приймати більш здорові рішення у складних життєвих ситуаціях.

Зарубіжні та українські дослідження у своїй сукупності доводять, що самоспівчуття є універсальним, але водночас культурно чутливим феноменом. Воно виступає важливим предиктором психологічного благополуччя та ефективного функціонування дорослої особистості, а також має значний потенціал у практиці психологічного консультування та психотерапії.

Самоспівчуття є цілісною системою, що включає емоційний (доброта до себе), когнітивний (усвідомлення спільності людського досвіду) та регулятивний (усвідомленість) компоненти. На відміну від самооцінки, яка залежить від зовнішніх підтверджень, самоспівчуття функціонує як внутрішній ресурс, що забезпечує стійкість особистості до стресових факторів. Воно знижує інтенсивність негативних емоцій, сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій та сприяє формуванню більш обґрунтованих рішень. Розгляд цього феномену є теоретично значущим для сучасної психології та практично важливим у контексті дослідження механізмів саморегуляції дорослої особистості.

1.2. Психологічні особливості процесу прийняття рішень у дорослому віці

Процес прийняття рішень є центральною складовою людської діяльності та розглядається як один із ключових механізмів саморегуляції поведінки дорослої особистості. У психологічній науці сформувалося кілька концептуальних підходів до його пояснення: раціональна теорія, теорія обмеженої раціональності, теорія перспектив та моделі подвійних процесів.

Класичні раціональні моделі доповнені концепцією обмеженої раціональності Г. Саймона який описав людину як суб'єкта, що діє на основі логіки та об'єктивної оцінки інформації [61]. У її межах індивід зважає всі можливі альтернативи, оцінює ймовірні наслідки та обирає оптимальне рішення. Водночас реальні умови рідко дозволяють діяти повністю раціонально, що пізніше підтвердили емпіричні дослідження [30].

Теорія обмеженої раціональності (*bounded rationality*), також запропонована Г. Саймоном, підкреслює, що когнітивні можливості людини обмежені, тому рішення приймаються не як «ідеально раціональні», а як «достатньо прийнятні» (*satisficing*) [62]. Для цього часто застосовуються евристики (*heuristics*) — когнітивні «правила спрощення», які зменшують навантаження на мислення, але можуть призводити до систематичних помилок [65].

Теорія перспектив (*prospect theory*), розроблена Д. Канеманом і А. Тверські, стала впливовою у вивченні прийняття рішень у ситуаціях ризику [30]. Вона показала, що люди оцінюють виграші й втрати асиметрично: втрати переживаються сильніше, ніж рівні за величиною виграші (ефект уникання втрат). Крім того, рішення суттєво залежать від способу подання інформації (ефект фреймінгу).

Моделі подвійних процесів (*dual-process theories*) описують мислення як результат роботи двох систем: швидкої, інтуїтивної (Система 1), та повільної, аналітичної (Система 2). Ці підходи були розвинені в когнітивній психології та згодом систематизовані у працях Дж. Еванса та Д. Канемана [18; 29]. Така

перспектива дозволяє пояснити, чому дорослі часто комбінують інтуїтивні та логічні стратегії у процесі вибору.

Когнітивно-поведінковий підхід приділяє особливу увагу на ролі когнітивних схем і переконань, що впливають на інтерпретацію ситуацій і якість ухвалених рішень [11]; [17]. Цей підхід показує, що рішення не можна розглядати лише як раціональний аналіз: вони завжди опосередковані індивідуальними установками, попереднім досвідом і емоційним станом.

Емоційні, когнітивні та соціальні фактори у прийнятті рішень

Прийняття рішень у дорослому віці є багатофакторним процесом, на який суттєво впливають емоційні, когнітивні та соціальні чинники. Вони визначають якість ухвалених рішень та формують загальну стратегію поведінки особистості в умовах невизначеності [51].

Емоційні фактори. Позитивні емоції сприяють когнітивній гнучкості та підвищують креативність, тоді як негативні, особливо страх і тривога, звужують когнітивне поле [36]. Теорія «афекту як інформації» (*affect-as-information*) пояснює, що люди використовують емоційний стан як додаткове джерело інформації [54]. Концепція «ризик як почуттів» (*risk-as-feelings*) показує, що емоції іноді сильніше впливають на вибір, ніж логіка [37].

Когнітивні фактори. Люди застосовують «евристику доступності» (*availability heuristic*) та «евристику репрезентативності» (*representativeness heuristic*), що спрощує вибір, але призводить до помилок [65]. Когнітивні викривлення (катастрофізація, надмірне узагальнення) суттєво знижують якість рішень [11]. Теорія подвійних процесів підкреслює важливість взаємодії інтуїтивного та аналітичного мислення [18]; [29].

Соціальні фактори. Дослідження групового впливу показали, що норми й тиск оточення можуть змінювати індивідуальні рішення [7]. Водночас соціальна підтримка підвищує впевненість і знижує стрес. Кроскультурні дослідження доводять, що в індивідуалістичних суспільствах переважає автономність вибору, а в колективістичних — орієнтація на гармонію з групою [40].

Особливу увагу в дослідженні процесу прийняття рішень привертають вікові відмінності дорослої особистості. Якщо на попередніх етапах життя рішучість часто зумовлюється пошуком ідентичності та експериментами, то у зрілому віці дедалі більшого значення набувають життєвий досвід, сформовані цінності та соціальні ролі. Це визначає специфіку когнітивних і емоційних процесів, які лежать в основі прийняття рішень, а також впливає на стратегії поведінки у складних ситуаціях. Процес прийняття рішень у дорослому віці має свої особливості, зумовлені як когнітивними, так і соціально-емоційними чинниками. У психології дорослості акцент робиться на поєднанні накопиченого життєвого досвіду, сформованих цінностей та певного зниження когнітивної гнучкості, що відрізняє дорослу особистість від підлітків та молодших вікових груп.

Когнітивний розвиток. Згідно з класичною теорією когнітивного розвитку Ж. Піаже, дорослі люди функціонують на рівні формальних операцій, що передбачає здатність до абстрактного мислення та гіпотетико-дедуктивних міркувань [49]. Проте сучасні підходи уточнюють, що в дорослому віці мислення часто набуває постформального характеру — воно стає більш релятивістським, діалектичним та контекстуальним [56]. Це означає, що дорослі у прийнятті рішень схильні враховувати суперечливість інформації, різні точки зору та неоднозначність життєвих ситуацій.

Інтелектуальні ресурси. У дорослому віці зберігається баланс між «кристалізованим» та «флюїдним» інтелектом (за моделлю Р. Кеттелла). Флюїдний інтелект, що відповідає за швидкість обробки інформації, поступово знижується з віком, тоді як кристалізований, який спирається на знання та досвід, зростає або залишається стабільним [14]; [26]. Це безпосередньо впливає на прийняття рішень: молодші дорослі є більш швидкими та гнучкими, тоді як старші дорослі — більш обережними та схильними використовувати попередній досвід.

Життєвий досвід і соціальні ролі. У середньому дорослому віці людина має більше соціальних зобов'язань (робота, сім'я, батьківство, кар'єра), що впливає

на її стратегії прийняття рішень. Рішення частіше орієнтовані на довгострокові наслідки та відповідність соціальним очікуванням [32]. У молодшому дорослому віці, навпаки, домінує прагнення до самостійності, пошуку ідентичності та експериментів (Дж. Арнетт — концепція «emerging adulthood») [6].

Емоційний аспект. Теорія соціально-емоційної вибірковості Л. Карстенсен стверджує, що у старшому дорослому віці зростає орієнтація на емоційне благополуччя та міжособистісні стосунки [12]. Це зумовлює зміщення фокусу у прийнятті рішень: старші дорослі менш схильні ризикувати, віддають перевагу стабільності та гармонії, тоді як молодші більш відкриті до експериментів і нових можливостей.

Вікові відмінності у прийнятті рішень. Дослідження показують, що з віком люди стають менш схильними до ризику у фінансовій сфері [41], проте здатні приймати більш емоційно збалансовані рішення завдяки кращому контролю негативних емоцій [15]. Молодші дорослі, маючи більший когнітивний ресурс, частіше орієнтуються на новизну та швидкість, тоді як старші компенсують втрату флюїдних здібностей глибшим аналізом та використанням накопиченого досвіду.

В цілому можна зазначити, що у контексті прийняття рішень дорослі люди демонструють комплексну взаємодію когнітивних можливостей, емоційної регуляції та соціальних ролей. Молодші дорослі переважно орієнтовані на пошук нових шляхів, старші — на стабільність та узгодженість із попереднім досвідом, а середній дорослий вік відзначається балансом між цими тенденціями. Це свідчить про необхідність урахування вікових змін під час аналізу процесів прийняття рішень.

Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (MDMQ) є одним із найбільш широко застосованих інструментів для діагностики індивідуальних стилів прийняття рішень. Його було створено на основі теорії стресових рішень І. Дженіса та Л. Манна [27], які виокремили адаптивні та неадаптивні моделі поведінки у ситуації вибору. Подальші роботи Л. Манна та співавторів дозволили розробити опитувальник у сучасній формі [39].

Методика містить 22 твердження, що оцінюються за трьома варіантами відповіді («повністю вірно», «частково вірно», «не вірно»), і дозволяє визначити чотири стилі ухвалення рішень:

1) Пильність (vigilance) — схильність до ретельного аналізу ситуації, активного пошуку інформації та всебічного зважування альтернатив перед вибором. Цей стиль вважається найбільш адаптивним і ефективним.

2) Прокрастинація (procrastination) — тенденція до затягування прийняття рішення, відкладання остаточного вибору до крайнього терміну.

3) Перекладання відповідальності (buck-passing) — схильність уникати особистої участі у вирішенні, перекладаючи відповідальність на інших людей або зовнішні обставини.

4) Надпильність (hypervigilance) — імпульсивне й хаотичне ухвалення рішень у стані тиску часу чи стресу, що супроводжується високим рівнем тривожності.

Психометричні дослідження підтверджують належну надійність та валідність MDMQ у різних культурах [39]. В українському контексті адаптація та апробація цього опитувальника була проведена, зокрема, Г. Складовою [2], яка показала високу внутрішню узгодженість шкал («пильність» $\alpha=0,71$; «надпильність» $\alpha=0,75$; «прокрастинація» $\alpha=0,80$; «перекладання відповідальності» $\alpha=0,67$) та виявила вікові відмінності у використанні стратегій ухвалення рішень. Було встановлено, що неадаптивні стратегії (прокрастинація, перекладання відповідальності, надпильність) частіше проявляються у молодших і старших вікових групах, тоді як у середньому дорослому віці більш виражена пильність, що забезпечує баланс між аналізом інформації та своєчасністю рішення [2].

Таким чином, Мельбурнський опитувальник дозволяє не лише класифікувати індивідуальні стилі ухвалення рішень, але й виявляти їхні вікові та професійні особливості, що робить його ефективним інструментом у психологічних дослідженнях та практиці.

Процес прийняття рішень у дорослому віці є багатограним феноменом, який поєднує когнітивні, емоційні та соціальні компоненти. Існуючі теорії — від раціональної до моделей подвійних процесів — дозволяють пояснити різноманіття стратегій і стилів ухвалення рішень, а також їх залежність від особистісних характеристик і умов середовища. У контексті психології дорослої особистості прийняття рішень виступає ключовим механізмом саморегуляції, що зумовлює актуальність подальшого вивчення індивідуальних відмінностей у цьому процесі.

1.3. Прокрастинація, копінг-стратегії та їхній вплив на прийняття рішень

Метою цього підрозділу є аналіз ролі прокрастинації та копінг-стратегій як ключових регуляторів процесу прийняття рішень у дорослому віці, що визначають адаптивність або дезадаптивність поведінки в умовах стресу та невизначеності.

Процес прийняття рішень не можна пояснити виключно з позиції раціонального аналізу, оскільки він охоплює емоційні переживання, особистісні установки й когнітивні патерни. Психологічні фактори визначають, як людина інтерпретує ситуацію вибору, оцінює ризики та обирає стратегію дії. Саме тому важливо проаналізувати ті особистісні характеристики, які безпосередньо впливають на ефективність ухвалення рішень у дорослому віці.

Прокрастинація у психологічних дослідженнях визначається як схильність відкладати важливі завдання, навіть розуміючи негативні наслідки цього [33]. Дослідження К. Мілграма показали, що прокрастинація має як поведінковий, так і когнітивно-емоційний вимір: вона пов'язана з труднощами у плануванні, відсутністю самодисципліни та високим рівнем тривожності. У практичному контексті вона стає суттєвим бар'єром до ефективного прийняття рішень, адже затягування часу знижує ймовірність раціонального вибору й нерідко призводить до втрати можливостей.

Подальші дослідження показують, що прокрастинація корелює із низькою самоефективністю, самокритикою та високим рівнем перфекціонізму [19]; [58]. В українському науковому полі цей феномен розглядається у зв'язку зі стресом, психологічною стійкістю та особистісною регуляцією [3]; [4], що дає змогу трактувати його не лише як «звичку відкладати», а як комплексну стратегію уникання відповідальності та конфронтації зі складними ситуаціями.

Копінг-стратегії.

У психології поняття копіngu (від англ. *coping* — «долати», «справлятися») закріпилося завдяки транзакційній моделі стресу й подолання Р. Лазаруса та С. Фолкман, які розглядали копінг як динамічний процес адаптації людини до стресових ситуацій [34]. Вони виділили три основні групи стратегій:

- 1) проблемно-орієнтовані, що спрямовані на зміну самої ситуації чи пошук нових рішень;
- 2) емоційно-орієнтовані, які зменшують інтенсивність негативних переживань;
- 3) стратегії уникнення, пов'язані з відмовою від активного втручання або відкладанням вибору.

Подальші дослідження сприяли створенню інструментів для вимірювання копінгів, зокрема широко використовуваного опитувальника “Короткі стратегії подолання” (Brief COPE) [13]. Цей опитувальник дозволяє диференціювати різні типи стратегій — від конструктивних (активне планування, пошук підтримки) до неадаптивних (уникання, заперечення, зловживання речовинами).

В українському науковому полі копінг-стратегії активно розглядаються у зв'язку з життєстійкістю та адаптацією особистості до стресових умов [4]. Зокрема, підкреслюється, що здатність обирати проблемно-орієнтовані копинги є важливим чинником психологічної стійкості та ефективного прийняття рішень у ситуаціях невизначеності. Натомість надмірне використання стратегій уникнення часто корелює з прокрастинацією та низькою відповідальністю за власний вибір [3].

Прийняття рішень у дорослому віці нерозривно пов'язане з наявністю стресових чинників, адже більшість життєвих і професійних виборів відбувається в умовах невизначеності, дефіциту часу чи суперечливих вимог. Саме тому копінг-стратегії виконують функцію психологічного «посередника» між стресовою ситуацією та результатом ухваленого рішення. Їхня ефективність визначає, наскільки особистість здатна зберігати когнітивну ясність, емоційний баланс і відповідальність у процесі вибору.

У класичних дослідженнях Р. Лазаруса та С. Фолкмана копінг описується як процес постійної взаємодії між особистістю та середовищем [34]. Від того, які саме стратегії обирає індивід, залежить його здатність до конструктивного регулювання стресу. Проблемно-орієнтовані копінги (пошук інформації, планування, активне вирішення) дозволяють знизити інтенсивність напруги за рахунок зміни самої ситуації. Це створює умови для раціонального аналізу альтернатив і підвищує якість прийнятих рішень. Емоційно-орієнтовані копінги (самозаспокоєння, пошук емоційної підтримки, позитивна переоцінка) сприяють регуляції внутрішнього стану, що зменшує вплив тривожності й страху на когнітивні процеси. Водночас унікальні стратегії (заперечення, прокрастинація, втеча в другорядні активності) тимчасово знижують рівень напруги, але у перспективі призводять до відкладання рішень і зростання ризику помилок.

Емпіричні дані підтверджують, що саме використання проблемно-орієнтованих копінгів найбільш тісно корелює з успішністю у складних професійних і життєвих рішеннях [13]; [39]. Наприклад, дослідження в управлінських вибірках показали, що керівники з високим рівнем толерантності до стресу частіше застосовують планування, пошук інформації та консультації з експертами, тоді як низькостійкі особи демонструють тенденцію до уникання чи перекладання відповідальності [2]. Це свідчить, що ефективність копінгів прямо впливає на баланс між імпульсивними й раціональними рішеннями.

Українські дослідники підкреслюють, що копінг-стратегії мають не лише ситуативний, а й ціннісно-мотиваційний вимір. Т. Титаренко описує їх як індикатори життєстійкості особистості, які дозволяють не лише подолати

конкретну стресову ситуацію, а й зберігати відчуття смислу та цілісності життя в умовах невизначеності [4]. У свою чергу, надмірне використання унікальних стратегій корелює з високим рівнем тривожності, низькою самоефективністю та схильністю до прокрастинації [3].

Таким чином, копінг-стратегії виконують роль механізмів регуляції стресу, які безпосередньо визначають якість процесу прийняття рішень. Використання адаптивних стратегій допомагає зберігати когнітивну гнучкість та здатність до обґрунтованого вибору, тоді як неадаптивні копінги лише відтермінують напругу, підвищуючи ймовірність помилок та втрат. У цьому контексті копінг можна розглядати не тільки як «буфер» між стресом і рішенням, а й як ключовий ресурс дорослої особистості у процесі життєвого й професійного самоздійснення.

Взаємозв'язок прокрастинації, копінг-стратегій і самоспівчуття

Проблематика взаємозв'язку прокрастинації, копінг-стратегій і самоспівчуття останніми роками активно досліджується у світовій та вітчизняній психології, оскільки саме ці змінні безпосередньо впливають на якість прийняття рішень та адаптивність особистості в умовах стресу й невизначеності. Вивчення цього феномена дозволяє зрозуміти механізми саморегуляції, що визначають баланс між ефективною поведінкою та униканням відповідальності.

Прокрастинація визначається як свідоме відкладання необхідних дій, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків [63]. Вона може виступати як ситуативне явище, але частіше — як стійкий патерн поведінки, що відображає дефіцит саморегуляції. У контексті прийняття рішень прокрастинація проявляється у схильності відкладати важливі вибори, уникати відповідальності та знижувати власну активність у критичних моментах. Дослідження К. Мілграма й Е. Тенне показали, що прокрастинація часто поєднується із захисними механізмами, зокрема запереченням і раціоналізацією, які дозволяють людині уникати усвідомлення провини [42].

Важливо підкреслити, що прокрастинація має не лише поведінковий, а й емоційний вимір. Люди, схильні до відкладання, демонструють вищий рівень

тривожності, відчуття безпорадності та страху невдачі [58]. Таким чином, прокрастинація виступає бар'єром для ефективного прийняття рішень, оскільки відсуває дію на користь короточасного емоційного полегшення.

Подальші дослідження сприяли створенню інструментів вимірювання копінгів, серед яких одним із найвідоміших є опитувальник копінг-стратегій Ч. Карвера [13]. Ця методика дозволяє визначати як адаптивні, так і неадаптивні копінг-стратегії. Зокрема, результати багатьох емпіричних робіт свідчать, що саме унікальні та емоційно-орієнтовані копінги найтісніше корелюють із прокрастинацією [20].

Взаємозв'язок між прокрастинацією та копінг-стратегіями є двостороннім. З одного боку, прокрастинація сама по собі є проявом унікального копінгу — стратегії, яка дозволяє людині тимчасово зменшити стрес, але не вирішує проблему. З іншого боку, хронічна прокрастинація підштовхує особистість до все частішого використання саме унікальних стратегій, замість проблемно-орієнтованих [57]. Це створює замкнене коло, в якому відкладання рішень призводить до зростання стресу, а зростання стресу стимулює подальшу прокрастинацію.

Наприклад, дослідження Дж. Феррарі [20] показали, що у студентів із високим рівнем прокрастинації переважають стратегії уникання та емоційного реагування, тоді як проблемно-орієнтовані копінги зустрічаються значно рідше. Такий патерн спостерігається й у дорослому віці: працівники з високим рівнем прокрастинації частіше перекладають відповідальність, тоді як особи з розвинутими навичками саморегуляції активніше шукають шляхи вирішення проблем [60].

Самоспівчуття розглядається як важливий ресурс подолання стресу й профілактики прокрастинації. За К. Нефф, воно включає доброту до себе, відчуття спільності з іншими та усвідомленість [43]. У контексті прийняття рішень самоспівчуття знижує інтенсивність негативних емоцій і сприяє переходу від унікальних копінгів до проблемно-орієнтованих.

Отримані емпіричні результати засвідчують, що високий рівень самоспівчуття асоціюється зі зниженням прокрастинації, кращим контролем негативних емоцій та схильністю до активного вирішення проблем [58]; [60]. Дослідження М. Лірі та колег [35] показали, що особи з високим рівнем самоспівчуття менше схильні до румінацій і самозвинувачення, що є типовими тригерами прокрастинації.

Важливо, що самоспівчуття забезпечує нову якість регуляції: воно дозволяє не уникати проблеми, а приймати власні обмеження та діяти в умовах невизначеності. Такий механізм кардинально відрізняється від традиційної самооцінки, яка залежить від зовнішніх підтверджень і легко руйнується у разі невдач [46].

У вітчизняних дослідженнях самоспівчуття розглядається як ресурс стресостійкості та адаптації особистості. Так, Т. Титаренко [4] підкреслює, що доброзичливе ставлення до себе є необхідним фактором у подоланні соціальних і професійних криз. Серед українських студентів високий рівень самоспівчуття корелює з нижчими показниками прокрастинації та вищою здатністю до конструктивного копінгу. Схожі результати продемонстрували й дослідження О. Сидоренко [3], де самоспівчуття описується як чинник довготривалої психологічної стійкості в умовах соціальної нестабільності.

Можна говорити про триєдину взаємодію:

- 1) Прокрастинація – є поведінковим індикатором неадаптивного копінгу;
- 2) копінг-стратегії – виступають посередниками між стресом і вибором особистості;
- 3) самоспівчуття – знижує прояви прокрастинації, посилює проблемно-орієнтовані копінги та забезпечує стійкість у прийнятті рішень.

Інакше кажучи, прокрастинація та унікальні копінги формують ризиковану траєкторію поведінки, тоді як самоспівчуття — ресурсну. Це дозволяє обґрунтувати доцільність розвитку самоспівчуття як однієї з ключових стратегій профілактики прокрастинації та підвищення якості процесів прийняття рішень у дорослому віці.

1.4. Самооцінка та прийняття рішень

Самооцінка — це інтегральна характеристика особистості, яка відображає узагальнене ставлення людини до самої себе, власної цінності та можливостей. У психології вона розглядається як один із головних чинників саморегуляції, що визначає спрямованість та стиль поведінки індивіда [53]. Самооцінка не лише впливає на суб'єктивне відчуття власної гідності, а й виступає регулятором у процесах вибору, прийняття рішень та реалізації життєвих стратегій.

Високий рівень самооцінки традиційно пов'язується з упевненістю, ініціативністю та здатністю діяти відповідно до власних цілей. Особи з адекватною самооцінкою схильні приймати відповідальність за власний вибір і діяти, спираючись на внутрішні стандарти, а не лише на зовнішнє схвалення [9]. Навпаки, низька самооцінка часто поєднується з невпевненістю, підвищеною залежністю від думки оточення та схильністю уникати відповідальності, що ускладнює процес прийняття рішень.

У сучасній психології важливим є не лише рівень, але й стабільність самооцінки. Дослідження М. Керніса [31] показали, що навіть висока, але нестійка самооцінка може ставати джерелом емоційної вразливості. Такі люди схильні до імпульсивних рішень, вони швидко реагують на невдачі як на загрозу власному «Я», і це підвищує ризик прийняття нерациональних або надмірно захисних рішень. Натомість стабільна й реалістична самооцінка створює основу для внутрішньої впевненості, витримки та гнучкого реагування у складних ситуаціях.

З точки зору регуляції поведінки, самооцінка виконує низку функцій:

- мотиваційну – визначає рівень прагнень та активність у досягненні цілей;
- захисну – забезпечує психологічний «буфер» від зовнішніх загроз і невдач;
- оцінну – допомагає людині співвідносити власні можливості із завданнями та реальністю;

– регулятивну – впливає на характер прийняття рішень, ступінь ризику, готовність брати відповідальність.

У практичному вимірі це означає, що люди з високою та стійкою самооцінкою приймають рішення більш швидко та впевнено, рідше схильні до прокрастинації та надмірного сумніву. Люди ж із низькою самооцінкою часто орієнтуються на думку значущих інших, проявляють нерішучість і можуть уникати ситуацій, де потрібно зробити остаточний вибір.

Важливим аспектом є й взаємозв'язок самооцінки з емоційними процесами. Адекватна самооцінка знижує рівень тривожності й страху перед помилкою, тоді як нестабільна чи занижена підсилює їх. Це прямо впливає на когнітивну гнучкість: за умов високої тривожності людина схильна до вузького сприйняття ситуації, зниження креативності та використання стереотипних рішень [15].

У вітчизняних дослідженнях також підкреслюється значення самооцінки у процесах самореалізації та подолання стресу. Так, Т. Титаренко [4] описує її як один із ключових психологічних ресурсів життєстійкості. Самооцінка допомагає підтримувати відчуття контролю над власним життям, формує здатність витримувати труднощі та обирати конструктивні стратегії поведінки.

Отже, самооцінка може бути розглянута як центральний механізм регуляції поведінки у дорослому віці. Вона визначає баланс між внутрішніми ресурсами та зовнішніми викликами, формує готовність до відповідальності та вибору, а також визначає якість прийнятих рішень. Адекватна і стабільна самооцінка забезпечує впевненість, емоційну рівноваженість і раціональність у процесі вибору, тоді як нестабільна чи занижена самооцінка стає бар'єром для ефективного функціонування особистості.

Одним із найбільш відомих і поширених інструментів для вимірювання рівня самооцінки є Шкала самооцінки М. Розенберга. Вона була розроблена американським соціологом Моррісом Розенбергом у 1965 році в межах дослідження соціалізації та самосприйняття підлітків [53]. Незважаючи на те, що початково методика призначалася для молодіжної вибірки, з часом вона набула

широкого застосування у вивченні дорослих і стала «золотим стандартом» у психодіагностиці самооцінки.

Розенберг виходив із уявлення про самооцінку як глобальне ставлення особистості до себе, що відображає інтегральне переживання власної цінності й самоповаги. Порівняно з підходами, які трактували самооцінку як множинність часткових оцінок (наприклад, академічної, соціальної чи професійної), Розенберг підкреслював саме цілісний характер цього феномена. Він вважав, що рівень самооцінки виступає базовим показником психологічного благополуччя та стабільності «Я-концепції».

Опитувальник складається з 10 тверджень, половина з яких має позитивну спрямованість («Я відчуваю, що я людина, яка заслуговує на повагу»), а половина — негативну («Іноді я думаю, що я нічого не вартий»). Респондент оцінює ступінь згоди з кожним твердженням за 4-бальною шкалою від «повністю згоден» до «повністю не згоден». Після зворотного перерахунку балів отримується інтегральний показник глобальної самооцінки.

Шкала самооцінки Розенберга відзначається високою надійністю та валідністю, що підтверджено численними дослідженнями у різних культурах [25]. Вона має просту структуру й легко адаптується до різних вибірок, що зумовило її поширене використання у психології особистості, клінічних та соціальних дослідженнях. Високий показник за шкалою свідчить про позитивне глобальне ставлення до себе, тоді як низький — про схильність до самокритики, невпевненості й заниженої самооцінки.

Шкала Розенберга широко використовується у:

- дослідженнях зв'язку самооцінки з психологічним благополуччям, стресостійкістю та прийняттям рішень;
- вивченні взаємозв'язку між самооцінкою та агресивною чи просоціальною поведінкою;
- оцінці ефективності психотерапевтичних і тренінгових програм, спрямованих на підвищення впевненості та самоповаги;

–крос-культурних дослідженнях із порівнянням рівня самооцінки у представників різних суспільств.

В українських вибірках шкала також успішно використовується й адаптована у низці досліджень, зокрема у контексті вивчення психологічної стійкості, самоставлення та емоційного благополуччя [3].

Підсумовуючи, можна зазначити, що Шкала самооцінки Розенберга є універсальним, простим і надійним інструментом для оцінки глобальної самооцінки. Її застосування дозволяє виявити індивідуальні відмінності у ставленні до себе, що має безпосереднє значення для аналізу процесів прийняття рішень, адже саме самооцінка визначає ступінь упевненості, відповідальності та готовності діяти в умовах невизначеності.

Самооцінка є одним із центральних психологічних конструктів, що визначає якість взаємодії людини зі світом і собою. Вона виконує роль своєрідного «фільтра», через який людина оцінює власні можливості, приймає виклики і ухвалює рішення. У психології самооцінка розглядається як інтегральне утворення, що включає когнітивні (знання про себе), емоційні (ставлення до себе) та поведінкові (готовність діяти) компоненти.

Дослідження показують, що адекватна самооцінка тісно пов'язана з упевненістю у прийнятті рішень. Люди, які вважають себе компетентними і вартісними, рідше сумніваються у правильності власних виборів, легше переносять невдачі та виявляють більшу гнучкість у стратегіях вирішення проблем. Це пояснюється тим, що позитивна самооцінка формує відчуття внутрішньої опори та психологічної стійкості [9]; [53].

Занижена самооцінка, навпаки, створює ґрунт для сумнівів, невпевненості й страху перед помилками. У таких випадках навіть прості рішення можуть сприйматися як надмірно складні, що спричиняє прокрастинацію або уникання відповідальності. Людина з низькою самооцінкою може більше орієнтуватися на зовнішні оцінки, ніж на власні переконання, і тому часто схильна шукати підтвердження своїх дій у інших [31].

Цікаво, що надмірно завищена самооцінка також не гарантує впевненості. Вона може вести до необґрунтованої самовпевненості та імпульсивних рішень без достатнього аналізу наслідків. Такий стан відомий у літературі як «темний бік високої самооцінки» — коли людина, будучи надто впевненою у своїй непомильності, ігнорує ризики і не враховує альтернативи [10].

Важливим аспектом є роль самооцінки у стресових і невизначених ситуаціях. Висока й адекватна самооцінка забезпечує кращий контроль над емоціями, дозволяє зберігати концентрацію і впевненість навіть тоді, коли немає однозначно «правильного» вибору. Низька самооцінка, своєю чергою, часто підсилює тривогу й викликає відчуття «паралічу аналізу» — коли людина так боїться помилитися, що взагалі уникає прийняття рішення [35].

Емпіричні дослідження свідчать, що самооцінка впливає на:

- швидкість прийняття рішень (люди з вищою самооцінкою менше часу витрачають на сумніви);
- схильність до ризику (адекватна самооцінка сприяє обґрунтованому ризику, тоді як низька — веде до надмірної обережності);
- стратегії копіngu (особи з високою самооцінкою частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії, тоді як із низькою — емоційно-орієнтовані або унікальні) [34].

Не менш важливо й те, що самооцінка пов'язана із самоспівчуттям: чим вище рівень доброзичливості до себе, тим більше впевненості у прийнятті рішень. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що люди з розвиненим самоспівчуттям навіть за умов помилок зберігають довіру до себе і здатність рухатися далі, тоді як особи з низькою самооцінкою схильні «застрягати» у почутті провини чи сорому [43]; [48].

Таким чином, рівень самооцінки виступає важливим індикатором упевненості у прийнятті рішень. Її гармонійний розвиток дозволяє поєднувати здорову критичність із довірою до власних сил, що в кінцевому підсумку визначає здатність дорослої особистості робити зважені й відповідальні вибори у різних сферах життя.

1.5. Теоретико-методологічні підходи до вивчення взаємозв'язку самоспівчуття та прийняття рішень

Гуманістичний підхід (К. Роджерс, К. Нефф)

Гуманістичний підхід у психології, що сформувався в середині ХХ століття як альтернатива психоаналізу та біхевіоризму, зосереджується на унікальності людини, її прагненні до самореалізації, внутрішній свободі та усвідомленому виборі [52]. На думку К. Роджерса, кожна особистість володіє внутрішньою тенденцією до розвитку, гармонії та самовдосконалення — «актуалізуючою тенденцією». Саме вона є рушійною силою поведінки й визначає, наскільки людина здатна приймати автентичні, узгоджені зі своїми цінностями рішення.

У контексті прийняття рішень гуманістична психологія підкреслює значення самоприйняття, внутрішньої чесності та емоційної зрілості. Роджерс вважав, що ефективно прийняття рішення стає можливим лише за умови, що людина перебуває у стані конгруентності — відповідності між власними почуттями, досвідом і усвідомленням. Коли ж між ними виникає розрив (інконгруентність), рішення стають неавтентичними, продиктованими зовнішнім тиском або страхом відкидання.

Ідеї Роджерса стали теоретичним підґрунтям для подальшого розвитку концепції самоспівчуття (self-compassion) К. Нефф. У своїй моделі вона поєднала гуманістичне бачення людини як істоти, здатної до прийняття себе, з емпіричним підходом сучасної психології. Самоспівчуття, за Нефф, — це не форма жалю до себе, а спосіб усвідомленого ставлення до власного досвіду, що ґрунтується на доброті до себе, усвідомленні спільності людського досвіду та майндфулнесі [43].

Згідно з гуманістичним підходом, розвиток самоспівчуття підсилює внутрішню автономію, тобто здатність діяти відповідно до власних цінностей, а не під впливом зовнішніх очікувань. Це безпосередньо впливає на процес прийняття рішень, оскільки допомагає людині:

- знижувати рівень самокритики й тривожності, що зазвичай перешкоджають усвідомленому вибору;
- приймати рішення з позиції турботи, а не страху;
- визнавати власні помилки без самознецінення, зберігаючи при цьому конструктивність мислення [46].

Таким чином, у межах гуманістичного підходу самоспівчуття виступає психологічним механізмом автентичного самоприйняття, який забезпечує гармонію між емоційною чутливістю й раціональністю у процесі вибору. Людина, що володіє самоспівчуттям, не уникає труднощів, а приймає їх як частину людського досвіду, що знижує напруження, підвищує ясність мислення і сприяє прийняттю рішень, узгоджених із власними цінностями [45]; [52].

В українському контексті гуманістичний підхід знаходить своє продовження у працях Т. Титаренко, яка розглядає самоприйняття й доброзичливість до себе як основу життєстійкості та смислової саморегуляції [4]. Вона підкреслює, що здатність приймати себе у моменті невдачі або втрати — це не слабкість, а ознака зрілості особистості, що дозволяє зберігати внутрішню цілісність навіть у кризових обставинах.

Отже, гуманістичний підхід створює теоретичну основу для розуміння того, як самоспівчуття інтегрує емоційний і когнітивний компоненти саморегуляції. Воно не лише підтримує психічну рівновагу, а й підвищує якість прийняття рішень, перетворюючи їх із реактивних на усвідомлені, гармонійні та особистісно значущі.

Когнітивно-поведінковий підхід (А. Бек, А. Елліс)

Когнітивно-поведінковий підхід (КПТ) посідає провідне місце серед сучасних теорій, що пояснюють взаємозв'язок між мисленням, емоціями та поведінкою. Його ключова ідея полягає в тому, що не самі події визначають емоційний стан людини, а її інтерпретації цих подій. Відтак, способи мислення безпосередньо впливають на прийняття рішень, рівень стресу й ефективність подолання труднощів [11].

Засновники когнітивного напрямку — Аарон Бек і Альберт Елліс — виходили з припущення, що емоційні порушення та ірраціональні дії зумовлені наявністю автоматичних, неусвідомлених думок і переконань. Вони створюють своєрідну «когнітивну призму», через яку людина сприймає світ і саму себе. Ці когнітивні схеми можуть бути як адаптивними (підтримують гнучкість і впевненість у прийнятті рішень), так і дезадаптивними (спричиняють сумніви, тривогу, прокрастинацію) [17].

А. Елліс у своїй раціонально-емоційно-поведінковій терапії (REBT) сформулював модель А-В-С, згідно з якою емоційні наслідки (С — consequences) не є прямим результатом події (А — activating event), а залежать від переконань людини (В — beliefs) щодо цієї події. Наприклад, у ситуації помилки людина може або сприйняти її як досвід («Я зробив помилку — і можу навчитися»), або як доказ власної некомпетентності («Я нікчемний»). У першому випадку рішення будуть конструктивними, у другому — захисними, емоційно зумовленими.

А. Бек, розвиваючи ідеї Елліса, наголошував на ролі когнітивних спотворень — типових помилок мислення, які спотворюють сприйняття реальності. Серед них — «катастрофізація», «чорно-біле мислення», «персоналізація» тощо. Такі спотворення часто стають причиною неефективних рішень, адже людина керується не об'єктивною інформацією, а внутрішнім страхом чи самоосудом. У своїй теорії Бек підкреслював важливість усвідомлення й переоцінки цих автоматичних думок як шляху до зміни поведінки [11].

У контексті самоспівчуття когнітивно-поведінковий підхід дозволяє пояснити, як вміння ставитися до себе з розумінням може змінювати когнітивну оцінку ситуації. К. Нефф (44) зазначала, що самоспівчуття знижує інтенсивність негативних автоматичних думок і формує більш збалансоване, реалістичне мислення. Людина перестає інтерпретувати невдачу як доказ своєї неповноцінності — натомість бачить у ній частину загальнолюдського досвіду.

Таким чином, самоспівчуття стає природним антагоністом самокритики — однієї з центральних когнітивних пасток.

Когнітивно-поведінковий підхід робить акцент на практичній регуляції мислення: людина вчиться відстежувати власні думки, перевіряти їхню реалістичність і замінювати ірраціональні судження більш адаптивними. Це безпосередньо підсилює раціональність прийняття рішень, адже зменшує вплив емоційних перекручень і підвищує когнітивну гнучкість. У процесі розвитку самоспівчуття ці навички стають базовими — людина вже не бореться з собою, а співпрацює із собою, приймаючи рішення на основі усвідомлення, а не самозвинувачення [43].

Сучасні дослідження підтверджують, що когнітивно-поведінкові механізми є одним із пояснень позитивного впливу самоспівчуття на саморегуляцію та прийняття рішень. Люди з високим рівнем самоспівчуття рідше демонструють когнітивні викривлення, менше схильні до катастрофізації й демонструють більшу здатність до адаптивного вирішення проблем [5]; [45].

Отже, у межах когнітивно-поведінкового підходу самоспівчуття можна розглядати як інструмент когнітивної реструктуризації, який допомагає людині змінити спосіб мислення про себе та ситуації вибору. Це сприяє зниженню емоційного напруження, підвищенню впевненості й формуванню більш ефективних рішень у складних життєвих обставинах.

Екзистенційний підхід (В. Франкл, І. Ялом).

Екзистенційний підхід розглядає людину як істоту, що постійно перебуває в процесі пошуку сенсу, прийняття рішень і відповідальності за власне життя. Його центральна ідея — свобода вибору як невід’ємна властивість людського існування. Цей підхід зосереджений не на патології чи симптомах, а на внутрішніх суперечностях, тривозі, сенсі та автентичності — тобто на тих аспектах, які визначають справжню людську суб’єктивність [21].

На відміну від когнітивно-поведінкових чи гуманістичних теорій, екзистенційна психологія не прагне «виправити» поведінку. Її мета — допомогти людині усвідомити власну свободу й відповідальність за вибір, навіть у

ситуаціях, коли зовнішні обставини обмежують можливості. У цьому контексті прийняття рішень розглядається не лише як когнітивний чи емоційний процес, а як акт самотворення, через який людина формує себе та власну життєву траєкторію [66].

Віктор Франкл, засновник логотерапії, наголошував, що головним мотивом людського існування є прагнення до сенсу (*will to meaning*). Навіть у найекстремальніших умовах — таких, як досвід концтабору, — людина здатна зберегти внутрішню свободу у ставленні до подій. Він писав: *«У людини можна забрати все, окрім одного — останньої з людських свобод: вибору свого ставлення до будь-яких обставин»* [21]. Ця ідея прямо пов'язана з прийняттям рішень: кожен вибір є виявом позиції особистості щодо власного існування.

З точки зору Франкла, здатність приймати рішення корениться не в раціональності, а у ціннісній свідомості. Людина обирає не лише дію, а й смисл, який стоїть за нею. Тому екзистенційний підхід розглядає сумніви, страх чи невизначеність не як ознаки слабкості, а як неunikнену частину людського буття. Вони створюють простір для глибшого самопізнання і внутрішньої зрілості.

Ірвін Ялом, один із провідних представників екзистенційної психотерапії, виділив чотири фундаментальні даності існування — смерть, свободу, ізоляцію та безсенсовність — зіткнення з якими є джерелом екзистенційної тривоги [66]. Проте саме прийняття цієї тривоги дозволяє людині жити автентично й робити власні вибори, спираючись не на страх чи соціальні очікування, а на внутрішні цінності.

У межах цієї теорії самоспівчуття постає як форма зрілої турботи про себе, що не заперечує страждання, а допомагає надати йому сенсу. Людина з високим рівнем самоспівчуття здатна приймати свої межі, визнавати біль і водночас не ототожнювати себе з ним. Це узгоджується з ідеєю Франкла про необхідність знаходження сенсу навіть у стражданні — не через заперечення, а через усвідомлене ставлення до нього.

Прийняття рішень у цьому контексті постає як процес пошуку смислу, у якому внутрішня чесність і усвідомлення власної свободи важливіші за швидкість чи результат. Людина не просто обирає між варіантами дій — вона визначає, ким вона є у момент вибору. Такий підхід особливо актуальний для дорослого віку, коли питання цінностей, сенсу життя й відповідальності стають провідними орієнтирами у психологічному розвитку.

Таким чином, екзистенційний підхід підкреслює, що справжня ефективність прийняття рішень не вимірюється зовнішнім успіхом, а ступенем автентичності та усвідомленості. Самоспівчуття в цьому процесі виконує підтримувальну функцію — воно знижує страх перед помилками й дозволяє людині бачити у власному досвіді не поразку, а можливість для розвитку.

Інтегративна модель: самоспівчуття як ресурс для ефективного прийняття рішень.

Сучасна психологія дедалі частіше переходить від вузьких теоретичних рамок до інтегративних моделей, які поєднують когнітивні, емоційні та гуманістичні підходи у вивченні поведінки людини. У цьому контексті самоспівчуття розглядається не лише як емоційна риса, а як ресурсна система саморегуляції, що впливає на процеси прийняття рішень, особливо в умовах стресу, невизначеності та моральних дилем [5]; [43].

Самоспівчуття, за К. Нефф, охоплює три взаємопов'язані компоненти: доброту до себе, усвідомленість та спільну людяність. Кожен із них відіграє у процесі прийняття рішень специфічну роль.

Доброта до себе пом'якшує вплив самокритики та тривоги, створюючи внутрішній емоційний простір для об'єктивного аналізу ситуації.

Усвідомленість допомагає зберігати ясність мислення та дистанцію від емоційних імпульсів, що можуть спотворювати оцінку альтернатив.

Спільна людяність знижує відчуття ізоляції у складних ситуаціях і підтримує здатність приймати рішення, виходячи з ціннісного, а не лише егоцентричного контексту [43].

Інтегративна модель самоспівчуття та прийняття рішень спирається на припущення, що ефективне рішення народжується в балансі між емоційною прийнятністю, когнітивною ясністю та особистісною зрілістю. На когнітивному рівні самоспівчуття допомагає зменшити упередження сприйняття, наприклад «катастрофізацію» або «фільтр негативу», які часто притаманні тривожним особистостям [11]. На емоційному рівні воно виконує функцію внутрішнього емоційного регулятора, який знижує напругу, страх помилки й почуття провини, що часто перешкоджають прийняттю рішень.

З точки зору гуманістичного та екзистенційного підходів, самоспівчуття також сприяє автентичності — здатності приймати рішення у відповідності до власних цінностей, а не під тиском соціальних очікувань [21]; [52]. У цьому сенсі воно виконує роль своєрідного психологічного компаса, який утримує людину в контакті з власним «Я» навіть у складних моральних або професійних виборах.

На емпіричному рівні існують підтвердження того, що високий рівень самоспівчуття асоціюється з більшою впевненістю у прийнятті рішень, нижчим рівнем прокрастинації та кращою адаптацією до стресу [5], [59]. Особи з розвиненим самоспівчуттям виявляють більш адаптивні копінг-стратегії — схильність до рефлексії без самозвинувачення, відкритість до нової інформації, готовність визнавати помилки й робити з них висновки.

Інтегративна модель дозволяє розглядати самоспівчуття як психологічний буфер, який забезпечує баланс між емоційною стабільністю та когнітивною ефективністю. У цьому сенсі воно виконує роль проміжної ланки між внутрішнім світом особистості й зовнішньою реальністю вибору. Людина, здатна співчувати собі, не уникає відповідальності, а приймає її без саморуйнування — із розумінням власних меж і цінностей.

Таким чином, самоспівчуття можна розглядати як метакомпетенцію, що інтегрує в собі елементи емоційного інтелекту, саморефлексії та життестійкості. Його розвиток підсилює когнітивні та емоційні механізми прийняття рішень, сприяючи більшій гнучкості, усвідомленості й упевненості в умовах невизначеності. У практичному сенсі — це не просто емоційна якість, а ресурс

зрілої особистості, яка приймає рішення, спираючись не на страх і самокритику, а на внутрішню доброзичливість і сенс.

Висновки до Розділу 1

У результаті теоретичного аналізу літератури з теми «Взаємозв'язок самоспівчуття та процесу прийняття рішень у дорослому віці» встановлено, що самоспівчуття є багатовимірною характеристикою особистості, яка поєднує самодоброту, усвідомленість і прийняття власної недосконалості. Воно виступає альтернативою самокритиці, сприяє емоційній рівновазі, зниженню тривожності та підвищенню психологічного благополуччя.

Прийняття рішень у дорослому віці зумовлене взаємодією когнітивних і емоційних чинників. Моделі Д. Канемана, Г. Саймона, І. Джаніса та Л. Манна демонструють, що процес вибору поєднує раціональний аналіз і інтуїтивні оцінки, а ефективність рішень залежить від рівня емоційної регуляції та усвідомленості.

Емпіричні дослідження свідчать, що прокрастинація й неадаптивні копінг-стратегії знижують ефективність рішень, тоді як розвиток самоспівчуття підвищує стресостійкість і когнітивну гнучкість. Адекватна самооцінка, у свою чергу, створює основу для впевненості та автономного прийняття рішень, тоді як занижена чи нестійка — пов'язана з униканням і сумнівами.

Різні теоретичні підходи (гуманістичний, когнітивно-поведінковий, екзистенційний) трактують самоспівчуття як ресурс, що забезпечує прийняття власної недосконалості, підвищення стресостійкості й готовність до свідомого вибору.

Попри зростання інтересу до проблематики, виявлено низку наукових прогалин:

- відсутність емпіричних робіт, які безпосередньо аналізують вплив самоспівчуття на процес прийняття рішень у дорослих;
- нестача українських досліджень, що поєднують емоційно-когнітивні механізми самоспівчуття, самооцінки, копіngu та прокрастинації;

– недостатня увага до міжкультурних відмінностей і стресових ситуацій вибору.

Отже, самоспівчуття можна розглядати як ключовий психологічний механізм, який опосередковує вплив емоційних і когнітивних процесів на прийняття рішень. Це обґрунтовує потребу в подальшому емпіричному дослідженні, присвяченому вивченню взаємозв'язку між рівнем самоспівчуття та особливостями процесу прийняття рішень у дорослому віці.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОСПІВЧУТТЯ ТА ПРОЦЕСУ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

2.1. Характеристика вибірки досліджуваних

У дослідженні взяли участь 45 дорослих осіб віком від 21 до 60 років, середній вік становить 39,5 року. Опитування проводилося анонімно за допомогою Google Форм, що забезпечило добровільність участі та конфіденційність отриманих даних.

За статтю більшість респондентів становлять жінки (80%), тоді як чоловіків – 20%. Щодо рівня освіти, переважна частина учасників має вищу освіту (89%), що включає рівні бакалавра, магістра або спеціаліста. Невелика частка опитаних має середню освіту (7%), а також незакінчену вищу чи іншу (по 2%).

За відомостями про зайнятість, 80% учасників дослідження працюють, 9% тимчасово не працюють, 9% зазначили «інше» (домогосподарство, пенсія, власна справа тощо), і 2% є студентами. Таким чином, більшість вибірки представлена соціально активними особами, що мають професійний досвід.

Аналіз питання місця проживання показав, що 73% респондентів наразі проживають у своєму місті чи селі постійного проживання, 23% — переїхали за кордон, а ще 5% — змінили місце проживання в межах України. Цей показник дає змогу врахувати соціальний контекст, у якому перебувають учасники — зокрема можливий вплив війни та змін життєвих обставин на психологічний стан.

Більше половини опитаних (55%) зазначили, що доводилося змінювати місце проживання протягом останніх трьох років, що також може впливати на процес прийняття рішень і рівень емоційної стабільності. Решта (45%) проживає без суттєвих змін локації.

На запитання про частоту прийняття самостійних рішень більшість відповіли «майже завжди» (41%) або «досить часто» (39%), що вказує на високий

рівень автономності дорослих учасників вибірки. Ще 16% зазначили, що приймають рішення іноді, тоді як по 2% респондентів обрали варіанти «рідко» та «майже ніколи». Загалом це свідчить про сформовану здатність до самостійного прийняття рішень, що відповідає особливостям дорослого віку.

Таким чином, досліджувана вибірка характеризується як переважно жінки працездатного віку з вищою освітою, більшість з яких мають стабільну зайнятість і достатній рівень особистісної автономії. Такі особливості створюють сприятливі умови для аналізу взаємозв'язку самоспівчуття та процесу прийняття рішень у дорослому віці.

2.2. Методики дослідження

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня самоспівчуття, особливостей процесу прийняття рішень, самооцінки, копінг-стратегій, прокрастинації та психологічної гнучкості. Нижче подано короткий опис кожної методики.

1. Шкала самоспівчуття К. Нефф

Мета — оцінити здатність співчутливо ставитися до себе у ситуаціях невдач чи труднощів. Опитувальник містить 26 тверджень, що формують шість субшkal: доброта до себе, самокритика, загальна людяність, ізоляція, усвідомленість (mindfulness), надідентифікація. Відповіді — за 5-бальною шкалою («майже ніколи» – «майже завжди»). Вищі показники за позитивними субшкалами та нижчі за негативними формують вищий загальний рівень самоспівчуття. Для дослідження використано український переклад, зміст якого узгоджено з оригінальною публікацією [43].

2. Мельбурнський опитувальник прийняття рішень Л. Манна

Методика вимірює індивідуальні стилі прийняття рішень за чотирма шкалами: пильність (Vigilance), уникнення (Buck-Passing/Avoidance), прокрастинація (Decision Procrastination), надпильність (Hypervigilance). У цій роботі відповіді кодувалися за 3-бальною шкалою («ні» = 1, «іноді» = 2, «так»

= 3), відповідно до застосованої у вибірці інструкції. Вищі бали за пильністю вказують на ефективне прийняття рішень; переважання уникнення/прокрастинації/надпильності відображає дезадаптивні тенденції.

3. Шкала самооцінки Розенберга

Мета методики — визначити загальний рівень глобальної самооцінки особистості. Шкала містить 10 тверджень, половина з яких сформульована позитивно, а половина — негативно. Респондент оцінює ступінь згоди за 4-бальною шкалою («повністю погоджуюсь» – «повністю не погоджуюсь»). Сума балів відображає рівень самооцінки: чим він вищий, тим більш позитивне ставлення людини до себе.

4. Опитувальник копінг-стратегій Ч. Карвера

Мета опитувальника — виявити стратегії подолання стресових ситуацій, які людина використовує у повсякденному житті. Методика містить 28 тверджень, об'єднаних у 14 шкал (по два твердження в кожній): активне подолання, планування, гумор, заперечення, уникання, релігійність тощо. Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою («ніколи» – «дуже часто»). Високі бали за конструктивними шкалами свідчать про адаптивні копінг-стратегії, тоді як переважання заперечення чи уникання — про неадаптивні способи реагування.

5. Опитувальник прокрастинації К. Лея

Мета методики — оцінити схильність особистості відкладати виконання важливих завдань, тобто рівень прокрастинації. Опитувальник містить 20 тверджень, що описують типові поведінкові прояви та установки, пов'язані з униканням чи затягуванням діяльності. Респондент оцінює ступінь згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою («зовсім не про мене» – «цілком про мене»). Високі результати свідчать про виражену схильність до прокрастинації, тоді як низькі — про своєчасність і організованість поведінки.

6. Шкала прийняття та дії С.Гейса

Мета методики — виміряти рівень психологічної гнучкості та прийняття власних емоцій без уникання. Опитувальник складається із 7 тверджень, що

оцінюються за 7-бальною шкалою (від «ніколи не вірно» до «завжди вірно»). Високі показники відображають емоційне уникання й низьку гнучкість, а нижчі — здатність приймати власний досвід і діяти відповідно до цінностей.

2.3. Організація та хід дослідження

Емпіричне дослідження було проведене у 2025 році в межах виконання магістерської роботи на тему «Взаємозв'язок самоспівчуття та процесу прийняття рішень у дорослому віці». Опитування відбувалося в онлайн-форматі за допомогою сервісу Google Форми, що дало змогу забезпечити широкий доступ респондентів і повну анонімність відповідей. Участь у дослідженні була добровільною, без будь-якого зовнішнього тиску чи винагороди. Перед початком опитування кожен учасник був поінформований про мету дослідження, умови конфіденційності та право відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин.

У дослідженні взяли участь 45 осіб віком від 21 до 60 років, які заповнили анкету, що складалася з двох частин:

1. блок соціально-демографічних питань (вік, стать, освіта, зайнятість, місце проживання, частота прийняття рішень тощо);
2. блок психодіагностичних методик, до якого увійшли шість стандартизованих опитувальників:
 - шкала самоспівчуття (SCS, K. Neff);
 - Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (MDMQ, Mann et al.);
 - шкала самооцінки Розенберга (RSES);
 - опитувальник копінг-стратегій (Brief COPE, Carver);
 - опитувальник прокрастинації (Lay/Ferrari);
 - шкала прийняття та дії (AAQ-II, Hayes).

Процес збору даних тривав п'ять днів. На першому етапі респондентам надсилалося запрошення з коротким описом дослідження та посиланням на анкету. Після згоди з умовами участі вони переходили безпосередньо до

заповнення опитувальників. Заповнення анкети займало в середньому 15–20 хвилин.

Отримані дані автоматично зберігалися в таблиці Microsoft Excel, де проводилася первинна обробка результатів: було перевірено коректність заповнення, усунуто порожні відповіді та систематизовано змінні відповідно до ключів методик. Для кожної шкали обчислювалися середні бали та індивідуальні показники. Подальший кореляційний аналіз дозволив виявити взаємозв'язки між рівнем самоспівчуття, прокрастинацією, копінг-стратегіями, самооцінкою, прийняттям рішень та психологічною гнучкістю.

Під час обробки та інтерпретації результатів дотримано етичних принципів психологічних досліджень, визначених Етичним кодексом психолога (Українська психологічна асоціація, 2017), зокрема принципів добровільної участі, конфіденційності, поінформованої згоди, доброчесності та поваги до гідності учасників. Отримані дані не містять персональних відомостей і використовуються виключно у наукових цілях.

2.4 Аналіз результатів дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення взаємозв'язку між рівнем самоспівчуття та особливостями процесу прийняття рішень у дорослому віці. Додатково аналізувалися такі психологічні змінні, як самооцінка, прокрастинація, копінг-стратегії та психологічна гнучкість, що у сукупності дозволило комплексно розглянути механізми саморегуляції та ефективного вибору поведінки.

Метою емпіричного етапу було визначити рівень прояву кожної з досліджуваних характеристик, порівняти їх між групами (за окремими соціально-демографічними показниками) та встановити кореляційні зв'язки між основними шкалами. Такий підхід забезпечує глибше розуміння того, яким чином емоційне ставлення до себе, адаптивність мислення й стиль реагування на труднощі впливають на здатність людини приймати рішення.

Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програми Microsoft Excel, із застосуванням методів описової, порівняльної та кореляційної статистики. Розраховувалися середні значення (Mean), медіани (Median), стандартні відхилення (SD), а також коефіцієнти кореляції (r – коефіцієнт зв'язку).

Логіка подання результатів побудована за принципом від загального до конкретного: спочатку наведено описові статистики досліджуваних показників, далі – результати порівняння між групами, і нарешті – кореляційний аналіз, що відображає взаємозв'язки між основними змінними.

Метою цього етапу є визначення загальних тенденцій розвитку основних психологічних характеристик, що досліджувалися: самоспівчуття, прокрастинації, прийняття рішень, самооцінки, копінг-стратегій та психологічної гнучкості.

Для цього були розраховані середні значення медіани стандартні відхилення та кількість респондентів (N – кількість спостережень). Результати наведено в таблиці нижче.

Таблиця 2.1.

Описові статистики основних показників дослідження

Показник (методика / автор)	Середнє значення (Mean)	Медіана (Median)	Стандартне відхилення (SD)	N
Самоспівчуття (Шкала самоспівчуття К. Нефф)	3,27	3,18	0,55	45
Прокрастинація (Шкала прокрастинації Лея)	2,59	2,60	0,49	45
Пильність (MDMQ)	2,38	2,50	0,33	45
Уникнення (MDMQ)	1,80	1,78	0,44	45
Прокрастинація у рішенні (MDMQ)	2,00	2,20	0,42	45
Надпильність (MDMQ)	2,05	2,20	0,46	45
Адаптивні копінг-стратегії (Brief COPE)	2,99	3,00	0,53	45

Дезадаптивні копінг-стратегії (Brief COPE)	2,23	2,30	0,60	45
Нейтральні копінг-стратегії (Brief COPE)	2,36	2,25	0,79	45
Самооцінка (Шкала самооцінки Розенберга)	30,64	29,00	5,08	45
Психологічна негнучкість (Шкала психологічної гнучкості С. Гейс)	22,53	22,00	11,64	45

Аналіз описових статистик психодіагностичних показників (таблиця 2.1) дозволяє охарактеризувати психологічні особливості вибірки досліджуваних осіб ($N = 45$). Середнє значення за шкалою самоспівчуття К. Нефф становить $M = 3,27$ при медіані $Me = 3,18$, що відповідає помірному рівню сформованості здатності до самопідтримки та емоційної регуляції. Невисокий показник стандартного відхилення ($SD = 0,55$) свідчить про відносну однорідність вибірки за цим критерієм.

За шкалою загальної прокрастинації Лея середнє значення $M = 2,59$ ($Me = 2,60$), що вказує на помірну схильність до відкладання виконання завдань, при цьому варіативність показника є невисокою ($SD = 0,49$).

Показники стилів прийняття рішень (MDMQ, L. Mann) демонструють диференційованість когнітивно-поведінкових стратегій. Найвищим є рівень пильності ($M = 2,38$), що свідчить про загальну тенденцію до усвідомленого аналізу рішень. Найнижче вираженим є стиль уникнення ($M = 1,80$), що вказує на тенденцію більшості досліджуваних не уникати відповідальності за рішення, але при цьому проявляти певні ознаки внутрішньої нерішучості. Показники прокрастинації ($M = 2,00$) та надпильності ($M = 2,05$) свідчать про наявність помірних труднощів у процесі прийняття рішень, що можуть проявлятися у затримках і сумнівах.

За результатами опитувальника копінг-стратегій Ч. Карвера встановлено, що адаптивні стратегії ($M = 2,99$) виражені значно більше, ніж дезадаптивні (M

= 2,23), що вказує на переважання конструктивних способів подолання стресу у вибірці. Нейтральні стратегії займають проміжне положення ($M = 2,36$).

Рівень самооцінки (Шкала самооцінки Розенберга) є достатньо високим ($M = 30,64$), що свідчить про **загалом позитивне самосприйняття досліджуваних». Показник психологічної негнучкості (AAQ-II) має середнє $M = 22,53$ при високому $SD = 11,64$, що вказує на значну варіативність цього параметра у вибірці та можливу наявність підгруп із контрастними характеристиками емоційної регуляції.

Висновки

1. Домінуючим психологічним ресурсом вибірки є адаптивні копінг-стратегії та середній рівень самоспівчуття, що свідчить про наявність ефективних механізмів емоційного саморегулювання.

2. Показники прокрастинації та стилів прийняття рішень демонструють тенденцію до помірних труднощів у сфері вольової регуляції, що може бути пов'язано з внутрішнім перфекціонізмом та самокритичністю.

3. Наявність помірного рівня самокритики та психологічної негнучкості може виступати ризик-фактором для формування дезадаптивних стратегій у стресових ситуаціях.

4. Високий рівень самооцінки у поєднанні з розвиненими адаптивними копінг-стратегіями свідчить про наявність психологічних ресурсів, що потенційно знижують негативний вплив прокрастинації та нерішучості на поведінковий рівень.

5. Отримані дані створюють емпіричне підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків між самоспівчуттям, копінг-стратегіями, прийняттям рішень та психологічною гнучкістю шляхом кореляційного аналізу.

2.5. Кореляційний аналіз взаємозв'язків основних психологічних змінних дослідження

З метою виявлення напрямку та сили взаємозв'язків між досліджуваними психологічними змінними (самоспівчуття, самооцінка, рівень прокрастинації,

стилі прийняття рішень, копінг-стратегії та психологічна гнучкість) було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона (r). Даний метод є доцільним, оскільки всі змінні представлені у вигляді сумарних або середніх балів, що дозволяє розглядати їх як інтервальні показники.

Для інтерпретації сили кореляційних зв'язків у роботі застосовано класифікацію, рекомендовану для психологічних досліджень, адаптовану до гуманітарної галузі:

- $r = 0,00\text{--}0,19$ – дуже слабкий або відсутній зв'язок;
- $r = 0,20\text{--}0,29$ – слабкий зв'язок;
- $r = 0,30\text{--}0,49$ – помірний зв'язок;
- $r = 0,50\text{--}0,69$ – зв'язок середньої сили (виражений);
- $r = 0,70\text{--}0,89$ – сильний зв'язок;
- $r = 0,90\text{--}1,00$ – дуже сильний (майже ідеальний) зв'язок.

Статистична значущість кореляційних коефіцієнтів оцінювалась за рівнем p , де $p \leq 0,05$ вважається статистично значущим, а $p \leq 0,01$ — високозначущим. Негативні значення r свідчать про обернений (інверсний) зв'язок між змінними.

Саме тому наступним етапом дослідження стало проведення кореляційного аналізу взаємозв'язків між основними психологічними показниками, що дозволяє визначити їх системну взаємодію та перевірити висунуті гіпотези у більш широкому контексті.

На першому етапі було проаналізовано взаємозв'язки між компонентами самоспівчуття та стилями прийняття рішень, що дозволило визначити внесок емоційного ставлення до себе у процеси прийняття рішень. Результати цього етапу подано в таблиці 2.2.

Оскільки Мельбурнський опитувальник (MDMQ) містить чотири незалежні шкали, що відображають різні стилі прийняття рішень — пильність, уникнення, прокрастинацію та надпильність, — він аналізувався окремо від інших методик. Такий підхід дозволив точніше визначити, як окремі стилі

ухвалення рішень пов'язані з рівнем самоспівчуття та іншими психологічними змінними.

Таблиця 2.2.

Кореляційні зв'язки між компонентами самоспівчуття (за К. Нефф) та стилями прийняття рішень (за MDMQ, L. Mann та ін.)

Компоненти самоспівчуття	Пильність r	Уникнення r	Прокрастинація r	Надпильність r
Доброта до себе	0,08	-0,36**	-0,46**	-0,50**
Самокритика	-0,13	-0,33*	-0,60**	-0,44**
Загальна людяність	0,08	-0,32*	-0,36*	-0,25
Ізоляція	-0,26	-0,40**	-0,49**	-0,44**
Майндфулнес	0,01	-0,46**	-0,47**	-0,51**
Надідентифікація	-0,19	-0,29	-0,48**	-0,45**
Загальний рівень самоспівчуття	-0,08	-0,52**	-0,67**	-0,62**

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Як видно з даних таблиці 2.2, виявлено статистично значущі обернені кореляційні зв'язки між загальним рівнем самоспівчуття та дезадаптивними стилями прийняття рішень — уникненням ($r = -0,52$; $p \leq 0,01$), прокрастинацією ($r = -0,67$; $p \leq 0,01$) та надпильністю ($r = -0,62$; $p \leq 0,01$). Це означає, що зі зростанням самоспівчуття зменшується схильність особистості уникати відповідальності, відкладати ухвалення рішень або переживати надмірну тривогу щодо їх наслідків.

Найсильніший зв'язок виявлено між самоспівчуттям і прокрастинацією, що свідчить про ключову роль емоційного ставлення до себе у регуляції мотиваційних процесів. Високі показники самоспівчуття допомагають підтримувати внутрішню рівновагу, знижують самокритику та тривожність, що, своєю чергою, сприяє більш своєчасному прийняттю рішень.

На рівні структурних компонентів самоспівчуття встановлено, що доброта до себе та майндфулнес мають середні за силою негативні кореляції з уникненням ($r = -0,36$ та $r = -0,46$ відповідно) і з надпильністю ($r = -0,50$ та $r = -$

0,51), що свідчить про їхню захисну функцію у процесі прийняття рішень. Натомість самокритика, ізоляція та надідентифікація демонструють прямі взаємозв'язки з дезадаптивними стилями (наприклад, прокрастинацією: r від $-0,48$ до $-0,60$), що підтверджує їхню роль як ризик-факторів.

Таким чином, самоспівчуття виступає інтегративним психологічним ресурсом, який сприяє формуванню адаптивного, усвідомленого та впевненого стилю прийняття рішень, знижуючи ймовірність уникнення вибору та прокрастинації. Отримані результати узгоджуються з сучасними дослідженнями [43], що підтверджують регуляторну роль самоспівчуття у виконанні виконавчих функцій та контролю над поведінковими реакціями.

Отже, емпіричні дані підтвердили висунуту гіпотезу про наявність значущого негативного зв'язку між самоспівчуттям та дезадаптивними стилями прийняття рішень. Це дозволяє розглядати розвиток самоспівчуття як перспективний напрям психопрофілактичної й психокорекційної роботи, спрямованої на формування ефективних стратегій прийняття рішень і зниження прокрастинаційної поведінки.

Виявлені закономірності підтверджують, що самоспівчуття є ключовим предиктором вибору стилю прийняття рішень. Підвищений рівень самоспівчуття пов'язаний зі зменшенням уникнення, прокрастинації та надмірної тривожності у процесі прийняття рішень, що свідчить про його регуляторну роль у розвитку адаптивної поведінки дорослої особистості.

Однак адаптивність поведінки особистості визначається не лише ставленням до себе, а й такими факторами, як рівень самооцінки, прокрастинаційна схильність, психологічна гнучкість та обрані копінг-стратегії. Саме ці показники у своїй взаємодії формують загальну систему психологічних ресурсів та бар'єрів, які впливають на процес прийняття рішень.

У зв'язку з цим наступним етапом дослідження стало проведення кореляційного аналізу взаємозв'язків між основними психологічними показниками, що дозволяє комплексно оцінити структуру внутрішніх ресурсів особистості та перевірити висунуті гіпотези у ширшому контексті (таблиця 2.3).

Копінг-стратегії за Brief COPE у головному аналізі представлено двома інтегральними показниками — адаптивними та дезадаптивними. Показник «нейтральних» копінгів не включався до основної кореляційної матриці через його контекстну неоднозначність (відсутність однозначного теоретичного прогнозу щодо напрямку зв'язків) та з метою зменшення кількості множинних порівнянь.

Таблиця 2.3.

**Кореляційні зв'язки між основними психологічними змінними
(коефіцієнт r Пірсона)**

Змінна \ Змінна	Самоспівчуття	Самооцінка	Прокрастинація	Психол. негнучкість	Адаптивні копінги	Дезадаптивні копінги
Самоспівчуття	1,00	0,78**	-0,14	-0,60**	0,05	-0,40**
Самооцінка	0,78**	1,00	-0,05	-0,61**	0,05	-0,46**
Прокрастинація	-0,14	-0,05	1,00	0,23	0,13	0,25
Психологічна негнучкість (AAQ-II)	-0,60**	-0,61**	0,23	1,00	0,27	0,70**
Адаптивні копінги	0,05	0,05	0,13	0,27	1,00	0,55**
Дезадаптивні копінги	-0,40**	-0,46**	0,25	0,70**	0,55**	1,00

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Отримані дані свідчать про наявність системних взаємозв'язків між ключовими психологічними конструкціями, що дозволяє перевірити основну гіпотезу дослідження.

1. Самоспівчуття як ресурс психологічної адаптації

Виявлено сильний позитивний зв'язок між самоспівчуттям і самооцінкою ($r = 0,78$; $p \leq 0,01$). Це означає, що особи з високим рівнем доброти до себе, усвідомлення своїх емоцій і прийняття власної недосконалості мають більш стабільне та позитивне ставлення до себе, що підтверджує положення К. Нефф про самоспівчуття як основу здорової самооцінки.

2. Самоспівчуття і психологічна негнучкість

Існує виражений негативний зв'язок між самоспівчуттям і психологічною негнучкістю ($r = -0,60$; $p \leq 0,01$), що узгоджується з концепціями Acceptance and Commitment Therapy (Hayes et al., 2012). Це свідчить, що чим більше людина схильна приймати власні переживання без надмірної самокритики, тим нижча її схильність до емоційного уникнення та ригідності мислення.

3. Копінг-стратегії як наслідок внутрішнього ставлення до себе

Самоспівчуття має помірний негативний зв'язок з дезадаптивними копінгамі ($r = -0,40$; $p \leq 0,01$), що вказує на зниження схильності до уникнення, самозвинувачення та вживання психоактивних речовин.

Зв'язок із адаптивними копінгамі виявився незначущим ($r = 0,05$), що свідчить: самоспівчуття не лише стимулює активне подолання, а насамперед зменшує деструктивні реакції, виконуючи регуляторну функцію.

4. Центральна роль психологічної негнучкості

Психологічна негнучкість (AAQ-II) сильно корелює з дезадаптивними копінгамі ($r = 0,70$; $p \leq 0,01$), демонструючи, що втеча від переживань є ключовим чинником дезадаптації. Це означає: саме емоційне уникнення, а не прокрастинація чи низька самооцінка, є найбільш ризиковим фактором неефективного психологічного функціонування.

5. Прокрастинація

Прокрастинація не виявила значущих зв'язків із самоспівчуттям чи самооцінкою у загальній вибірці ($r = -0,14$ та $-0,05$ відповідно). Це може свідчити, що прокрастинація є поведінковим наслідком негнучкості та стресу, а не прямим результатом внутрішнього ставлення до себе.

Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу дослідження: самоспівчуття є значущим предиктором адаптивності процесу прийняття рішень у дорослому віці. Вищий рівень самоспівчуття пов'язаний із:

- більш високою самооцінкою;
- нижчим рівнем психологічної негнучкості;

- меншою вираженістю дезадаптивних копінгів;
- кращою емоційною регуляцією в процесі ухвалення рішень.

Це свідчить, що самоспівчуття виконує функцію психологічного ресурсу, який забезпечує внутрішню стабільність, знижує тривожність та сприяє більш обґрунтованому та усвідомленому прийняттю рішень.

Зважаючи на встановлені взаємозв'язки, наступним етапом дослідження є розробка практичних рекомендацій, покликаних підвищити ефективність прийняття рішень через розвиток самоспівчуття та зменшення психологічної негнучкості. Таким чином, кореляційний аналіз не лише підтвердив гіпотезу, але й окреслив ключові точки психологічного впливу, які можуть бути використані у психокорекційній та профілактичній роботі.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження взаємозв'язків між рівнем самоспівчуття, прокрастинацією, самооцінкою, копінг-стратегіями, психологічною гнучкістю та стилями прийняття рішень у дорослих. Отримані результати свідчать про наявність системної структури психологічних факторів, які спільно визначають особливості процесу ухвалення рішень.

По-перше, встановлено, що самоспівчуття має виражений позитивний зв'язок із самооцінкою ($r = 0,78$; $p \leq 0,01$) та негативний зв'язок із психологічною негнучкістю ($r = -0,60$; $p \leq 0,01$), що підтверджує його роль як особистісного ресурсу емоційної саморегуляції. Самоспівчуття також негативно корелює з дезадаптивними копінг-стратегіями ($r = -0,40$; $p \leq 0,01$), що вказує на його захисну функцію щодо уникнення, самозвинувачення та емоційного пригнічення.

По-друге, зв'язок між самоспівчуттям та прокрастинацією виявився статистично незначущим, що дозволяє зробити висновок, що прокрастинаційна поведінка у дорослому віці більше зумовлена не ставленням до себе, а рівнем психологічної негнучкості та неадаптивними копінгами.

Отримані дані підтвердили гіпотезу дослідження, згідно з якою вищий рівень самоспівчуття асоціюється з більш адаптивними та врівноваженими процесами прийняття рішень, а саме — зі зниженням уникнення, прокрастинації та емоційної дезорганізації у ситуаціях вибору. Це дає підстави розглядати самоспівчуття як ключовий предиктор психологічної адаптивності та ефективності прийняття рішень у дорослому віці.

Таким чином, результати емпіричного аналізу дозволяють зробити узагальнений висновок, що самоспівчуття виконує центральну регуляторну функцію в системі особистісних ресурсів, опосередковано впливаючи на процес прийняття рішень через підвищення самооцінки, зменшення психологічної негнучкості та модерацію копінг-стратегій. Це відкриває можливість розробки цілеспрямованих психопрофілактичних програм, спрямованих на розвиток самоспівчуття як засобу підвищення якості рішень у дорослих.

Перехід до третього розділу є логічним продовженням емпіричного дослідження та спрямований на практичну реалізацію отриманих результатів. У наступному розділі будуть представлені рекомендації та напрями психологічної інтервенції, що сприяють підвищенню ефективності процесу прийняття рішень шляхом розвитку самоспівчуття.

РОЗДІЛ 3.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ САМОСПІВЧУТТЯ ЯК ЧИННИКА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У ДОРΟΣЛИХ

3.1. Мета, завдання та обґрунтування практичних рекомендацій

Розроблення практичних рекомендацій здійснено з урахуванням результатів емпіричного аналізу взаємозв'язку самоспівчуття та процесу прийняття рішень у дорослому віці, яке показало, що рівень самоспівчуття є важливим предиктором психологічної гнучкості, самооцінки та ефективності ухвалення рішень. Отримані статистично значущі кореляційні зв'язки підтвердили, що підвищене самоспівчуття супроводжується зменшенням психологічної негнучкості ($r = -0,60$; $p \leq 0,01$) та дезадаптивних копінг-стратегій ($r = -0,40$; $p \leq 0,01$), а також позитивно пов'язане з більш стабільною самооцінкою ($r = 0,78$; $p \leq 0,01$). Ці результати стали підґрунтям для розроблення комплексу психопрофілактичних заходів, спрямованих на розвиток самоспівчуття як внутрішнього ресурсу особистості.

Мета практичних рекомендацій – сприяти розвитку самоспівчуття як чинника психологічної адаптивності та підвищення ефективності процесу прийняття рішень у дорослих осіб.

Основні завдання:

1. Розробити комплекс психологічних заходів, метою яких є підвищення рівня самоспівчуття, зменшення самокритики та розвиток емоційної гнучкості.
2. Сприяти формуванню усвідомленого ставлення до власних рішень через зниження тривожності та уникання у процесі вибору.
3. Підвищити рівень самоприйняття та впевненості у власних діях шляхом засвоєння адаптивних копінг-стратегій.
4. Запропонувати алгоритми та вправи для практичного застосування у професійній, освітній та особистісній сферах.

Теоретичне обґрунтування: Згідно з концепцією К. Нефф, самоспівчуття виступає системою емоційного самопідтримування, яка поєднує доброту до себе, усвідомленість і відчуття спільності людського досвіду. У межах сучасних когнітивно-поведінкових підходів і терапії прийняття та відповідальності (АСТ) саме ці якості сприяють гнучкому реагуванню на стресові ситуації й обґрунтованому ухваленню рішень. Результати другого розділу підтвердили, що низький рівень самоспівчуття супроводжується вищою психологічною ригідністю, схильністю до уникання та емоційного пригнічення. Відтак, розвиток самоспівчуття можна розглядати як цільову психокорекційну стратегію, що забезпечує внутрішню стабільність, знижує рівень самозвинувачення та підтримує ефективну поведінку у процесі прийняття рішень.

Таким чином, розроблені практичні рекомендації мають на меті впровадження науково обґрунтованих способів психологічної підтримки дорослих, спрямованих на підвищення емоційної саморегуляції, гнучкості мислення й рішучості у повсякденних та професійних ситуаціях.

3.2. Цільова група та умови реалізації програми

Розроблена програма розвитку самоспівчуття як ресурсу ефективного прийняття рішень орієнтована на дорослих осіб, які проявляють схильність до надмірної самокритики, емоційної ригідності, нерішучості або прокрастинації. До цієї категорії належать люди, що відчують труднощі у прийнятті рішень через підвищений рівень внутрішньої критики, невпевненість у собі чи страх помилок. Саме такі характеристики, згідно з результатами емпіричного дослідження (розд. 2), виявилися пов'язаними з нижчим рівнем самоспівчуття та вищими показниками психологічної негнучкості.

Програма може бути використана у роботі практичних психологів, психотерапевтів, коучів та викладачів психологічних дисциплін. Її мета — сприяти підвищенню рівня самоспівчуття як внутрішнього ресурсу, що зменшує

вплив самокритики, емоційного виснаження й невпевненості, а також покращує здатність до усвідомленого прийняття рішень.

Умови реалізації програми передбачають:

- індивідуальний або груповий формат (5–10 учасників у групі);
- 6–8 занять тривалістю 60–90 хвилин;
- регулярність проведення — 1–2 рази на тиждень;
- безпечний, конфіденційний простір із дотриманням етичних принципів психологічної практики.

Важливими умовами ефективності є готовність учасників до саморефлексії, довірча атмосфера та використання методів, що поєднують когнітивно-поведінковий і гуманістичний підходи (зокрема, елементи майндфулнесу, вправи на прийняття й самопідтримку).

Програма розрахована на застосування у таких сферах:

- психологічне консультування (індивідуальна робота з клієнтами, що мають труднощі у прийнятті рішень);
- психопрофілактика вигорання у фахівців допоміжних професій;
- освітній контекст (розвиток емоційної компетентності студентів і працівників);
- корпоративні тренінги для підвищення стресостійкості та якості рішень.

Програма може впроваджуватися як окремий короткостроковий тренінг або як частина ширшої програми розвитку емоційного інтелекту. Перед початком роботи рекомендовано провести первинну діагностику рівня самоспівчуття, самооцінки та психологічної гнучкості, а після завершення — повторне вимірювання для оцінки ефективності.

Застосування цієї програми базується на принципах добровільності, безпечного зворотного зв'язку та прийняття індивідуального темпу розвитку кожного учасника.

3.3. Програма розвитку самоспівчуття як ресурсу ефективного прийняття рішень у дорослому віці

Розроблення програми базується на результатах емпіричного дослідження, що підтвердило важливу роль самоспівчуття як особистісного ресурсу, пов'язаного з рівнем самооцінки, психологічною гнучкістю та адаптивністю у процесі прийняття рішень. Отримані дані стали основою для створення практичного комплексу вправ і психотехнік, спрямованих на розвиток доброти до себе, усвідомленості та прийняття власних рішень без надмірної самокритики й уникання.

Програма реалізується у форматі 6 занять тривалістю 60–90 хвилин кожне, з періодичністю 1–2 рази на тиждень. Може застосовуватись у груповому (5–10 осіб) або індивідуальному форматі. Робота ґрунтується на принципах добровільності, конфіденційності, безпечного зворотного зв'язку та емпатійної підтримки учасників.

Етап 1. Діагностично-усвідомлювальний (1–2 заняття)

Мета: допомогти учасникам усвідомити свої стратегії самоставлення, ставлення до помилок і типові моделі ухвалення рішень.

Методики:

- Шкала самоспівчуття (К. Нефф);
- Шкала самооцінки (М. Розенберг);
- коротка рефлексія на основі Мельбурнського опитувальника прийняття рішень (Л. Манн).

Для діагностичного етапу було обрано саме ці три методики — Шкалу самоспівчуття К. Нефф, Шкалу самооцінки М. Розенберга та Мельбурнський опитувальник прийняття рішень Л. Манна, — оскільки вони безпосередньо відображають ті змінні, які виявили статистично значущі взаємозв'язки у другому розділі дослідження. Використання інших методик, що вимірювали копінг-стратегії чи прокрастинацію, на цьому етапі не є доцільним, адже їх метою було виявлення допоміжних чинників у загальній моделі, а не

відстеження динаміки змін у самоспівчутті чи процесі прийняття рішень. Такий відбір інструментарію дозволяє зосередитися на ключових аспектах внутрішньої гнучкості, самоприйняття й ефективного ухвалення рішень, що забезпечує валідність і практичну спрямованість програми.

Вправи:

1. «Мій внутрішній критик» — учасники формулюють власні самокритичні фрази та трансформують їх у підтримувальні.

2. «Дерево рішень» — вправа для усвідомлення взаємозв'язку між цінностями, рішеннями й наслідками.

3. Майндфулнес-практика «Дихання усвідомленості» — коротка зупинка перед дією, спостереження за емоціями без оцінки.

Очікуваний результат: формування базового усвідомлення власних внутрішніх патернів мислення та поведінки у ситуаціях вибору.

Етап 2. Емоційно-досвідний (3–4 заняття)

Мета: зменшити самокритику та розвинути доброзичливе ставлення до себе у процесі прийняття рішень.

Вправи:

1. «Лист підтримки самому собі» — формування внутрішнього діалогу підтримки.

2. «Стоп – Спостерігай – Прийми» — техніка з АСТ для усвідомлення емоцій і зниження реактивності.

3. «Моє добре ставлення до себе» — визначення власних дій турботи й прийняття.

Очікуваний результат: розвиток співчуття до себе, зменшення емоційного уникання, підвищення стійкості у невизначених ситуаціях.

Етап 3. Інтеграційно-поведінковий (5–6 заняття)

Мета: інтегрувати навички самоспівчуття у щоденну поведінку, формуючи впевненість у власних рішеннях.

Вправи:

1. «Колесо рішень» — структура вибору з урахуванням емоцій, цінностей і наслідків.
2. «Маленький крок уперед» — планування конкретної дії з прийняттям можливих труднощів.
3. «Мій турботливий внутрішній голос» — формулювання особистої фрази підтримки на випадок сумнівів.

Очікуваний результат: зростання впевненості у власних рішеннях, зниження прокрастинації, посилення психологічної гнучкості.

Детальні описи всіх вправ, використаних у межах програми розвитку самоспівчуття, наведено в Додатку І, який містить покроковий опис ходу проведення, мету, психологічний механізм дії та рекомендації для ведучого.

Для оцінювання ефективності програми можуть бути використані ті самі психодіагностичні інструменти, що застосовувались у другому розділі дослідження (див. Додатки А–Ж). Їх електронні форми можуть бути реалізовані у форматі Google Form, що забезпечує зручність збору даних та автоматизований підрахунок результатів.

Рівень змін визначається шляхом порівняння показників до і після участі в програмі, а також за допомогою самооцінки учасників і якісного аналізу рефлексійних щоденників (Додаток К).

Практичне значення

Програма може бути використана у консультативній, освітній або тренінговій діяльності для розвитку емоційної компетентності, профілактики вигорання та підвищення ефективності прийняття рішень. Її застосування сприяє формуванню психологічної зрілості, стійкості та довіри до власного вибору.

Узагальнену структуру програми із зазначенням етапів, методів та очікуваних результатів представлено в Додатку З.

Розроблена програма є практичним інструментом психологічної підтримки дорослих, що поєднує гуманістичні, когнітивно-поведінкові та майндфулнес-підходи. Її реалізація сприяє підвищенню рівня самоспівчуття, розвитку

гнучкості мислення та впевненості у процесі прийняття рішень, що підтверджує її прикладну значущість для практичної психології.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі магістерської роботи було розроблено та теоретично обґрунтовано програму розвитку самоспівчуття як ресурсу ефективного прийняття рішень у дорослому віці. Її побудову здійснено на основі результатів емпіричного дослідження, що підтвердило зв'язок самоспівчуття з рівнем самооцінки, психологічною гнучкістю та стилями прийняття рішень.

Розроблена програма складається з трьох етапів — діагностично-усвідомлювального, емоційно-досвідного та інтеграційно-поведінкового, які послідовно сприяють підвищенню рівня самоприйняття, зменшенню самокритики та розвитку здатності ухвалювати рішення без надмірної тривожності й уникання. Кожен етап передбачає застосування психотехнік, майндфулнес-практик і вправ, спрямованих на формування доброти до себе, усвідомленості та внутрішньої підтримки.

Для оцінювання ефективності програми передбачено використання тих самих психодіагностичних інструментів, що застосовувались у емпіричному дослідженні: Шкали самоспівчуття (К. Нефф), Шкали самооцінки (М. Розенберг) та Шкали прийняття та дії (С. Гейс). Це дозволяє забезпечити валідність вимірювання й об'єктивно визначити динаміку змін після участі у програмі.

Практичне значення розробленої програми полягає у можливості її застосування в індивідуальному консультуванні, груповій роботі, тренінгах емоційної компетентності та профілактики професійного вигорання. Її реалізація сприяє розвитку психологічної гнучкості, підвищенню самооцінки та впевненості у власних рішеннях, що підтверджує її ефективність і прикладну цінність для практичної психології.

Таким чином, створена програма є практично обґрунтованим інструментом формування самоспівчуття як ключового особистісного ресурсу,

що забезпечує внутрішню стійкість, емоційне благополуччя та здатність приймати усвідомлені рішення в умовах невизначеності.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання магістерської роботи на тему «Взаємозв'язок самоспівчуття та процесу прийняття рішень у дорослому віці» досягнуто поставленої мети – виявлено взаємозв'язки між рівнем самоспівчуття та особливостями процесу прийняття рішень у дорослих, з урахуванням прокрастинації, копінг-стратегій і самооцінки. Отримані результати підтвердили гіпотезу про позитивний вплив самоспівчуття на ефективність прийняття рішень і психологічну адаптивність.

1. У результаті теоретичного аналізу встановлено, що феномен самоспівчуття (за концепцією К. Нефф) виступає складним інтегральним утворенням, яке поєднує доброзичливість до себе, усвідомленість та прийняття власної недосконалості. Самоспівчуття сприяє розвитку емоційної регуляції, психологічної стійкості та здатності до конструктивного реагування в ситуаціях стресу й невизначеності.

2. Психологічні особливості процесу прийняття рішень полягають у поєднанні когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, що забезпечують вибір оптимальної стратегії дії. Ефективність прийняття рішень залежить від рівня саморегуляції, толерантності до невизначеності та готовності приймати відповідальність за наслідки власного вибору.

3. Було визначено та обґрунтовано методологічні засади дослідження, до яких увійшли гуманістичний, когнітивно-поведінковий та екзистенційний підходи. Для емпіричного вивчення взаємозв'язку самоспівчуття та процесу прийняття рішень було підібрано комплекс валідних психодіагностичних інструментів: Шкала самоспівчуття (К. Нефф), Шкала прокрастинації (К. Лей), Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (Л. Манн), Опитувальник копінг-стратегій (Ч. Карвер), Шкала самооцінки (М. Розенберг) та Шкала прийняття й дії (С. Гейс).

4. Проведене емпіричне дослідження за участі 45 осіб дорослого віку (21–60 років) виявило, що рівень самоспівчуття має тісний позитивний зв'язок із

самооцінкою ($r = 0,78$; $p \leq 0,01$) та психологічною гнучкістю ($r = -0,60$; $p \leq 0,01$), а також негативно корелює з дезадаптивними копінгами й прокрастинацією. Це свідчить, що високий рівень самоспівчуття знижує схильність до самозвинувачення й уникання, підвищуючи ефективність ухвалення рішень.

5. Результати статистичного аналізу дозволили підтвердити гіпотезу про те, що самоспівчуття є значущим предиктором ефективного прийняття рішень. Психологічна гнучкість і стабільна самооцінка виступають опосередковувальними чинниками цього впливу, забезпечуючи внутрішню рівновагу в ситуаціях вибору.

6. На основі отриманих даних розроблено програму розвитку самоспівчуття, що включає три етапи (діагностично-усвідомлювальний, емоційно-досвідний та інтеграційно-поведінковий) і передбачає комплекс практичних вправ, майндфулнес-технік та психоедукаційних елементів. Реалізація програми сприяє підвищенню рівня самоприйняття, зниженню самокритики, розвитку психологічної гнучкості та впевненості у власних рішеннях.

Отримані результати мають як наукову, так і прикладну цінність. Вони поглиблюють розуміння ролі самоспівчуття в процесі саморегуляції та прийняття рішень у дорослому віці, а розроблена програма може бути впроваджена у практику психологічного консультування, освітні та тренінгові програми для дорослих.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, порівнянні вікових і професійних груп, а також у вивченні ефективності програм розвитку самоспівчуття у контексті профілактики вигорання та підвищення емоційної компетентності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. Інсайт: психологічні виміри суспільства, 2025, №13, 142–172. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7> (дата звернення: 21.10.2025).
2. Склярова Г. О. Психометричні властивості Мельбурнського опитувальника ухвалення рішень: порівняльний аналіз гендерних, вікових та професійних груп. Наукові перспективи, 2024, 6(48), 986–1000.
3. Сидоренко, О. В. Самоспівчуття як чинник психологічної стійкості особистості в умовах соціальної нестабільності. Актуальні проблеми психології, 2019, 15(2), 145–152.
4. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціально-психологічні ресурси. К.: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2018.
5. Широка А. О., Миколайчук М. І. Українська адаптація опитувальника прийняття та дії (AAQ-II) у субклінічних та неклінічних вибірках. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 2021, №3, 101–112.
5. Allen A. B., Leary M. R. Self-Compassion, Stress, and Coping. Social and Personality Psychology Compass, 2010, 4(2), 107–118.
6. Arnett J. J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. American Psychologist, 2000, 55(5), 469–480.
7. Asch S. E. Studies of independence and conformity: A minority of one against a unanimous majority. Psychological Monographs, 1956, 70(9), 1–70.
8. Barnard L. K., Curry J. F. Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. Review of General Psychology, 2011, 15(4), 289–303.
9. Baumeister R. F., Campbell J. D., Krueger J. I., Vohs K. D. Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? Psychological Science in the Public Interest, 2003, 4(1), 1–44.

10. Baumeister R. F., Smart L., Boden J. M. Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 1996, 103(1), 5–33.
11. Beck J. S. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). N.Y.: Guilford Press, 2011.
12. Carstensen L. L. The influence of a sense of time on human development. *Science*, 2006, 312(5782), 1913–1915.
13. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 1997, 4(1), 92–100.
14. Cattell R. B. *Intelligence: Its Structure, Growth, and Action*. Amsterdam: North-Holland, 1987.
15. Charles S. T. Strength and vulnerability integration: A model of emotional well-being across adulthood. *Psychological Bulletin*, 2010, 136(6), 1068–1091.
16. Coleman J. S. *Foundations of Social Theory*. Cambridge (MA): Harvard Univ. Press, 1990.
17. Ellis A. *Feeling Better, Getting Better, Staying Better: Profound Self-Help Therapy for Your Emotions*. N.Y.: Impact, 2001.
18. Evans J. St. B. T. Dual-processing accounts of reasoning, judgment, and social cognition. *Annual Review of Psychology*, 2008, 59, 255–278.
19. Ferrari J. R. Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality and Individual Differences*, 1994, 17(5), 673–679.
20. Ferrari J. R. *Still Procrastinating: The No-Regrets Guide to Getting It Done*. Hoboken (NJ): Wiley, 2010.
21. Frankl V. E. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 1946.
22. Gigerenzer G., Todd P. M. *Simple Heuristics That Make Us Smart*. Oxford: Oxford Univ. Press, 1999.
23. Gilbert P. (ed.). *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*. London: Routledge, 2005.

24. Gilbert P. *The Compassionate Mind*. London: Constable & Robinson, 2009.
25. Heine S. J., Lehman D. R., Markus H. R., Kitayama S. Is there a universal need for positive self-regard? *Psychological Review*, 1999, 106(4), 766–794.
26. Horn J. L. Theory of fluid and crystallized intelligence. In: Sternberg R. J. (ed.), *Encyclopedia of Human Intelligence*. N.Y.: Macmillan, 1994, pp. 443–451.
27. Janis I. L., Mann L. *Decision Making: A Psychological Analysis of Conflict, Choice, and Commitment*. N.Y.: Free Press, 1977.
28. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2003, 10(2), 144–156.
29. Kahneman D. *Thinking, Fast and Slow*. N.Y.: Farrar, Straus and Giroux, 2011.
30. Kahneman D., Tversky A. Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*, 1979, 47(2), 263–291.
31. Kernis M. H. Measuring self-esteem in a fragile and secure manner. *Journal of Personality*, 2005, 73(6), 1579–1605.
32. Lachman M. E. Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 2004, 55, 305–331.
33. Lay C. H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 1986, 20(4), 474–495.
34. Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. N.Y.: Springer, 1984. – 456 p.
35. Leary M. R., Tate E. B., Adams C. E., Allen A. B., Hancock J. Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007, 92(5), 887–904.
36. Lerner J. S., Li Y., Valdesolo P., Kassam K. S. Emotion and decision making. *Annual Review of Psychology*, 2015, 66, 799–823.
37. Loewenstein G. F., Weber E. U., Hsee C. K., Welch N. Risk as feelings. *Psychological Bulletin*, 2001, 127(2), 267–286.

38. MacBeth A., Gumley A. Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 2012, 32(6), 545–552.
39. Mann L., Burnett P., Radford M., Ford S. The Melbourne Decision Making Questionnaire: An instrument for measuring patterns for coping with decisional conflict. *Journal of Behavioral Decision Making*, 1997, 10(1), 1–19.
40. Markus H. R., Kitayama S. Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 1991, 98(2), 224–253.
41. Mather M., Carstensen L. L. Aging and motivated cognition: The positivity effect. *Trends in Cognitive Sciences*, 2005, 9(10), 496–502.
42. Milgram, N. A., & Tenne, R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 2000, 14(2), 141–156.
43. Neff K. D. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2003, 2(2), 85–101.
44. Neff K. D. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2003, 2(3), 223–250.
45. Neff K. D., Dahm K. A. Self-Compassion: What It Is, What It Does, and How It Relates to Mindfulness. In: Ostafin B. D., Robinson M. D., Meier B. P. (eds.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*. N.Y.: Springer, 2015, pp. 121–137.
46. Neff K. D., Germer C. K. Self-Compassion and Psychological Well-Being. In: Seppälä E., Simon-Thomas E., et al. (eds.), *The Oxford Handbook of Compassion Science*. Oxford: Oxford Univ. Press, 2017, pp. 371–386.
47. Neff K. D., Pisitsungkagarn K., Hsieh Y.-P. Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 2008, 39(3), 267–285.
48. Neff K. D., Vonk R. Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *European Journal of Social Psychology*, 2009, 39(6), 913–923.
49. Piaget J. Intellectual evolution from adolescence to adulthood. *Human Development*, 1972, 15(1), 1–12.

50. Raes F., Pommier E., Neff K. D., Van Gucht D. Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale (SCS-SF). *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 2011, 18(3), 250–255.
51. Reyna V. F., Farley F. Risk and rationality in adolescent decision making. *Psychological Science in the Public Interest*, 2006, 7(1), 1–44.
52. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1961.
53. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton (NJ): Princeton Univ. Press, 1965.
54. Schwarz N., Clore G. L. Feelings-as-information theory. In: Higgins E. T., Kruglanski A. (eds.), *Social Psychology: Handbook of Basic Principles* (2nd ed.). N.Y.: Guilford Press, 2007, pp. 397–417.
55. Shapiro S. L., Carlson L. E., Astin J. A., Freedman B. Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 2006, 62(3), 373–386.
56. Sinnott J. D. *The Development of Logic in Adulthood: Postformal Thought and Its Applications*. N.Y.: Springer, 1998.
57. Sirois F. M. “I’ll look after my health, later”: An investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*, 2007, 43(1), 15–26.
58. Sirois F. M., Pychyl T. A. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 2013, 7(2), 115–127.
59. Sirois F. M., Tosti N. Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 2012, 30(4), 237–248.
60. Sirois F. M., Yang S., van Eerde W. Procrastination, stress, and chronic health conditions: A temporal perspective. *Journal of Behavioral Medicine*, 2019, 42(1), 56–69.
61. Simon H. A. A behavioral model of rational choice. *Quarterly Journal of Economics*, 1955, 69(1), 99–118.

62. Simon H. A. Invariants of human behavior. *Annual Review of Psychology*, 1990, 41, 1–20.
63. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 2007, 133(1), 65–94.
64. Terry M. L., Leary M. R. Self-compassion, self-evaluation, and reactions to negative events. *Self and Identity*, 2011, 10(3), 352–362.
65. Tversky A., Kahneman D. Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science*, 1974, 185(4157), 1124–1131.
66. Yalom I. D. *Existential Psychotherapy*. N.Y.: Basic Books, 1980.

Шкала самоспівчуття К. Нефф

Інструкція: будь ласка, уважно прочитайте всі твердження. Оцініть, як часто ви поводитесь так, як описано в них, за шкалою від 1 (майже ніколи) до 5 (майже завжди).

№	Твердження
1	Я осуджую та критикую себе за свої слабкості та невідповідність певним стандартам.
2	Коли я пригнічений(а), я схильний(а) зациклюватися на негативних аспектах ситуації.
3	Коли справи йдуть погано, я ставлюся до труднощів як до частини життя, через яку проходять усі.
4	Коли я думаю про свої недоліки або невідповідність певним стандартам, я починаю відчувати себе ізольованим(ою) від решти світу.
5	Коли я відчуваю емоційний біль, я намагаюся ставитися до себе з любов'ю.
6	Коли я терплю невдачу в чомусь важливому для мене, мене поглинає почуття власної неповноцінності.
7	Коли я пригнічений(а), я нагадую собі, що в світі є багато людей, які теж відчують щось подібне, я не один(а).
8	Коли у мене по-справжньому важкі часи, я схильний(а) бути жорстким по відношенню до себе.
9	Коли щось засмучує мене, я намагаюся тримати свої емоції збалансованими.
10	Коли я не відповідаю певним стандартам, я нагадую собі, що це нормально для всіх людей.
11	Я нетерпимий(а) до тих своїх якостей, які мені не подобаються.
12	Коли у моєму житті важкі часи, я даю собі турботу і підтримку.
13	Коли я пригнічений(а), мені здається, що інші люди щасливіші за мене.
14	Коли трапляється щось неприємне, я намагаюся дивитися на речі виважено.
15	Я сприймаю свої помилки як частину людської природи.
16	Коли я помічаю в собі риси, які мені не подобаються, я починаю критикувати себе.
17	Якщо я помиляюся, я намагаюся оцінювати ситуацію зважено.
18	Коли я стикаюся з труднощами, мені здається, що іншим живеться легше.

19	Я добрий(а) до себе, коли мені погано.
20	Коли щось засмучує мене, емоції повністю охоплюють мене.
21	Я можу бути холодним(ою) до себе, коли мені погано.
22	Коли я пригнічений(а), я ставлюся до своїх почуттів з цікавістю і відкритістю.
23	Я толерантний(а) до своїх недоліків.
24	Коли трапляється щось неприємне, я схильний(а) робити з мухи слона.
25	Коли я терплю невдачу в чомусь важливому для мене, я відчуваю себе самотнім(ою) у своїй поразці.
26	Я намагаюся бути розуміючим(ою) і терпимим(ою) до тих своїх якостей, які мені не подобаються.

Ключ до обробки результатів:

Субшкала	Номери тверджень	Примітка
Доброта до себе	5, 12, 19, 23, 26	прямі
Самокритика	1, 8, 11, 16, 21	зворотні
Загальна людяність	3, 7, 10, 15	прямі
Ізоляція	4, 13, 18, 25	зворотні
Майндфулнес	9, 14, 17, 22	прямі
Надідентифікація	2, 6, 20, 24	зворотні

Інтерпретація: вищі бали свідчать про вищий рівень самоспівчуття. Дослідник може аналізувати як окремі субшкали, так і загальний показник. Для отримання загального рівня самоспівчуття зворотні пункти інвертуються за схемою 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1.

Шкала прокрастинації К. Лея

Для дослідження використано адаптовану версію Шкали прокрастинації К. Лея. Інструкція та твердження подані у власному перекладі з урахуванням змісту української адаптації (Карамушка, Бондарчук, Грубі, 2022).

Інструкція: оберіть варіант відповіді, який найбільш відповідає вашій поведінці. Оцініть кожне твердження за шкалою: 1 — ніколи, 2 — рідко, 3 — іноді, 4 — часто, 5 — завжди.

№	Твердження
1	Я часто намагаюся уникати виконання завдання, яке мене мало чи зовсім не цікавить.
2	Я не виконую завдання до моменту, коли їх потрібно здавати.
3	Коли я закінчую читати бібліотечну книгу, я повертаю її негайно, незалежно від дати, коли її треба повернути.
4	Коли вранці пора вставати, я найчастіше встаю прямо з ліжка.
5	Лист може пролежати кілька днів після того, як я його напишу, перш ніж відправити його поштою.
6	Зазвичай я відповідаю на дзвінки швидко.
7	Навіть роботи, які не потребують нічого іншого, окрім того, як сісти й виконати їх, я іноді виконую днями.
8	Зазвичай я приймаю рішення якнайшвидше.
9	Я зазвичай відкладаю початок роботи, яку маю виконати.
10	Зазвичай мені доводиться поспішати, щоб виконати завдання вчасно.
11	Коли я готуюся до виходу, мені рідко доводиться щось робити в останню хвилину.
12	Готуючись до дедлайну, я часто витрачаю час на інші справи.
13	Якщо я домовився про зустріч, то вважаю за краще вийти раніше.
14	Зазвичай я починаю виконувати завдання невдовзі після його призначення.
15	Я часто закінчую завдання раніше, ніж потрібно.
16	Здається, я завжди купую подарунки на день народження чи Різдво в останню хвилину.
17	Я зазвичай купую навіть найнеобхіднішу річ в останню хвилину.

№	Твердження
18	Зазвичай я виконую все, що планую, за день.
19	Я постійно кажу: «Я зроблю це завтра».
20	Я зазвичай виконую всі завдання, які маю виконати, перш ніж заспокоїтися та відпочити ввечері.

Ключ до обробки результатів

– Обернені твердження (реверсні): 3, 4, 6, 11, 13, 14, 15, 18, 20
(для них під час підрахунку відповіді інвертуються за схемою: 1 ↔ 5, 2 ↔ 4, 3 = 3)

- Інші твердження оцінюються без змін.
- Загальний показник прокрастинації — це сума або середнє значення всіх пунктів після реверсування. Вищий показник свідчить про більш виражену схильність до прокрастинації.

Додаток В

Мельбурнський опитувальник прийняття рішень

Для дослідження було використано перекладену українською мовою версію Мельбурнського опитувальника прийняття рішень. Інструкція та твердження подані у власному перекладі.

Респондентам пропонувалося вибрати один із трьох варіантів відповіді: 1 — «ні», 2 — «іноді», 3 — «так».

Інструкція: оберіть відповідь, яка найбільше відповідає вашій поведінці чи відчуттям. На кожне твердження дайте лише одну відповідь.

№	Твердження
1	У мене виникає відчуття, ніби мені шалено не вистачає часу.
2	Я волію розглядати всі альтернативи.
3	Я волію залишати ухвалення рішень іншим людям.
4	Я намагаюся знайти недоліки у всіх альтернативах.
5	Я витрачаю багато часу на дрібні справи, перш ніж приступаю до прийняття основного рішення.
6	Я обмірковую найкращий спосіб виконання рішення.
7	Навіть після ухвалення рішення я відкладаю на потім його виконання.
8	При прийнятті рішень я волію збирати велику кількість інформації.
9	Я уникаю приймати рішення.
10	Коли мені потрібно ухвалити рішення, я чекаю довгий час перед тим, як почати про нього думати.
11	Мені не подобається брати на себе відповідальність за ухвалення рішень.
12	Я намагаюся мати чітке уявлення про свої цілі перед тим, як зробити вибір.
13	Можливість того, що якась дрібниця піде «не за планом», змушує мене різко змінити рішення.
14	Якщо рішення може бути прийняте мною чи іншою людиною, я дам іншій людині це зробити.
15	Коли я стикаюся з важкою проблемою, я зазвичай песимістичний щодо можливості знайти гарне рішення.
16	Я ретельно все обмірковую перед тим, як зробити вибір.
17	Я не ухвалюю рішення, поки в цьому немає гострої необхідності.

№	Твердження
18	Я відкладаю прийняття рішень до останнього моменту.
19	Я волію, щоб рішення приймалися тими, хто більш інформований, ніж я.
20	Після того, як я прийняв(ла) рішення, я витрачаю багато часу, переконуючи себе, що воно було правильним.
21	Я відкладаю прийняття рішень.
22	Я не можу мислити тверезо, якщо мені потрібно прийняти рішення поспіхом.

Ключ до обробки результатів

Опитувальник оцінює чотири стилі (копінг-моделі) прийняття рішень:

Шкала	№ тверджень	Характеристика	Примітка
Пильність (Vigilance)	2, 4, 6, 8, 12, 16, 20, 22	Ефективний стиль – ретельність, логічність, орієнтація на цілі	прямі
Уникнення (Avoidance)	3, 9, 10, 11, 14, 17, 18, 19, 21	Не-ефективний стиль – уникання відповідальності, відкладання рішень	прямі (високі бали = високе уникнення)
Прокрастинація (Procrastination)	1, 5, 7, 13, 15	Не-ефективний стиль – затягування, невизначеність	прямі
Надпильність (Hypervigilance)	1, 13, 15, 20, 22	Не-ефективний стиль – поспішність, тривожність, страх помилки	прямі

Кодування: «ні» — 1 бал, «іноді» — 2 бали, «так» — 3 бали. Результат кожної шкали обчислюється як середнє арифметичне відповідних пунктів.

Інтерпретація результатів

Середній бал	Рівень вираженості стилю
1.00 – 1.50	низький
1.51 – 2.30	помірний
2.31 – 3.00	високий

Високий рівень пильності — ефективний підхід до прийняття рішень.

Високі показники за шкалами уникнення, прокрастинації чи надпильності — свідчать про дезадаптивні, неефективні копінг-стратегії.

Опитувальник копінг-стратегій

Мета: Дослідити особливості використання різних копінг-стратегій у ситуаціях стресу.

Інструкція: Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосуються саме Вас.

Варіанти відповідей:

- 1 — Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 — Я рідко це робив/робила
- 3 — Я робив/робила це час від часу
- 4 — Це саме те, що я зазвичай робив/робила

Твердження:

- 1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.
- 2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.
- 3. Я говорив(ла) собі: “Це нереально”.
- 4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.
- 5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.
- 6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.
- 7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.
- 8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.
- 9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.
- 10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.
- 11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.
- 12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.

13. Я критикував(ла) себе.
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.
18. Я жартував(ла) з цього приводу.
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати (дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки).
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.

Шкали та ключ:

№	Назва шкали	Твердження	Тип стратегії
1	Активне подолання	2, 7	Адаптивна
2	Планування	14, 25	Адаптивна
3	Позитивна переоцінка	12, 17	Адаптивна
4	Прийняття	20, 24	Адаптивна
5	Використання емоційної підтримки	5, 15	Адаптивна

№	Назва шкали	Твердження	Тип стратегії
6	Використання інструментальної підтримки	10, 23	Адаптивна
7	Релігійність	22, 27	Нейтральна
8	Гумор	18, 28	Адаптивна
9	Самозвинувачення	13, 26	Дезадаптивна
10	Поведінкове уникнення	6, 16	Дезадаптивна
11	Мисленнєве уникнення	3, 8	Дезадаптивна
12	Вживання психоактивних речовин	4, 11	Дезадаптивна
13	Вираження емоцій	9, 21	Нейтральна
14	Відволікання	1, 19	Дезадаптивна

Обробка результатів:

Для кожної шкали обчислюється середнє арифметичне балів відповідних тверджень.

Чим вище бал, тим частіше респондент використовує дану копінг-стратегію.

Адаптивні, дезадаптивні та нейтральні копінги можуть бути узагальнені для аналізу стилю подолання.

Інтерпретація:

1–2 бали: стратегія використовується рідко;

2–3 бали: стратегія використовується помірно;

3–4 бали: стратегія використовується часто, є типовою для поведінки респондента.

Шкала самооцінки Розенберга

Мета: Дослідити рівень загальної самооцінки особистості.

Інструкція: Нижче наведено ряд тверджень, що відображають загальне ставлення людини до себе. Будь ласка, оберіть відповідь на кожне твердження, яка найточніше відображає вашу думку (ступінь згоди або незгоди).

Варіанти відповідей:

- 1 — Повністю погоджуюсь
- 2 — Погоджуюсь
- 3 — Не погоджуюсь
- 4 — Повністю не погоджуюсь

Твердження:

- 1. Я почуваю себе важливою людиною, щонайменше рівною серед інших.
- 2. Я відчуваю, що маю багато позитивних якостей.
- 3. Загалом, я схильний(-а) вважати себе невдахою.
- 4. Я здатний(-а) діяти так само успішно, як більшість інших людей.
- 5. Вважаю, мені особливо немає чим пишатися.
- 6. Я собі подобаюсь.
- 7. В цілому, я задоволений(-а) собою.
- 8. Мені б хотілося більше поважати себе.
- 9. Часом я почуваю себе справді нічого не вартим(-ою).
- 10. Іноді я думаю, що в мені немає нічого хорошого.

Ключ і обробка результатів:

Пункти 3, 5, 8, 9, 10 є оберненими (реверсними) — при підрахунку балів їх оцінювання змінюється на протилежне:

Відповідь	Бал для прямих пунктів	Бал для обернених пунктів
Повністю погоджуюсь	4	1
Погоджуюсь	3	2
Не погоджуюсь	2	3
Повністю не погоджуюсь	1	4

Обчислення:

- Обчислюється загальна сума балів за всі 10 тверджень.
- Мінімально можливий бал — 10, максимально можливий — 40.

Інтерпретація:

- 31–40 балів: висока самооцінка;
- 21–30 балів: середній рівень самооцінки;
- 10–20 балів: занижена самооцінка.

Опитувальник прийняття та дії (AAQ-II)

Мета: Оцінка рівня психологічної негнучкості / уникнення переживань (чим вищий сумарний бал, тим вища негнучкість).

Інструкція: Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає вашим переживанням. Використовуйте шкалу від 1 («ніколи не відповідає») до 7 («завжди відповідає»).

Твердження

1. Мій болючий досвід і спогади не дозволяють мені жити дійсно вартісним життям.
2. Я боюся своїх переживань.
3. Мене турбує, що я не можу контролювати свої переживання та почуття.
4. Мої болючі спогади перешкоджають мені мати повноцінне життя.
5. Емоції спричиняють проблеми у моєму житті.
6. Виглядає, що більшість людей справляються зі своїм життям краще, ніж я.
7. Переживання заважають мені досягати успіху.

Обробка результатів

- Відповіді кодуються числами від 1 до 7.
- Підсумковий бал = сума 7 пунктів (діапазон 7–49).

Вищий бал - вища психологічна негнучкість (більше уникнення/застрягання у переживаннях).

Додаток 3

Структура програми розвитку самоспівчуття як ресурсу ефективного прийняття рішень

№ заняття	Назва етапу	Мета заняття	Основні методи та вправи	Очікувані результати
1–2	Діагностично-усвідомлювальний	Усвідомлення власних моделей самоставлення та способів прийняття рішень	Психодіагностика (<i>Шкала самоспівчуття</i> К. Нефф; <i>Шкала самооцінки</i> М. Розенберг); вправи «Мій внутрішній критик», «Дерево рішень», майндфулнес «Дихання усвідомленості»	Учасники усвідомлюють типові моделі мислення, рівень самокритики, цінності та мотиви вибору
3–4	Емоційно-досвідний	Розвиток самоприйняття та емоційної доброзичливості	Вправи «Лист підтримки самому собі», «Стоп – Спостерігай – Прийми», «Мое добре ставлення до себе»	Зниження самокритики, зростання емпатії до себе, формування навички емоційного прийняття
5–6	Інтеграційно-поведінковий	Інтеграція принципів самоспівчуття у щоденну поведінку	Вправи «Колесо рішень», «Маленький крок уперед», «Мій турботливий внутрішній голос»	Зростання впевненості у власних рішеннях, зменшення прокрастинації, посилення психологічної гнучкості

Описи психотехнічних вправ програми розвитку самоспівчуття як ресурсу ефективного прийняття рішень

1. Вправа «Мій внутрішній критик»

Мета: усвідомити деструктивні самокритичні висловлювання, навчитися їх розпізнавати та трансформувати у підтримувальні.

Тривалість: 20–25 хв.

Форма: індивідуальна або групова робота.

Хід проведення:

- Ведучий пропонує учасникам записати 5–7 фраз, які вони зазвичай говорять собі у момент помилки або невдачі.

- Потім просить підкреслити ті, що звучать найболючіше, і визначити, чий голос вони можуть бути (батьків, учителів, минулих партнерів тощо).

- Далі учасники формулюють альтернативні вислови, які передають підтримку, розуміння й турботу (наприклад, замість «Я завжди все псу» → «Я зробила все, що могла в цій ситуації»).

- Групове обговорення завершується фразою: «Я маю право на помилку й розвиток».

Психологічний ефект: зниження внутрішньої напруги, усвідомлення самокритики як окремого внутрішнього голосу, формування нової системи самопідтримки.

2. Вправа «Дерево рішень»

Мета: навчитися бачити структуру власних рішень через усвідомлення цінностей, мотивації та наслідків.

Тривалість: 30–40 хв.

Матеріали: аркуші А4, кольорові олівці або фломастери.

Хід проведення:

- На аркуші малюється дерево: коріння — це життєві цінності, стовбур — теперішня ситуація вибору, гілки — можливі рішення, листя або плоди — можливі наслідки.

- Учасники заповнюють дерево, визначаючи, які варіанти відповідають їхнім цінностям, а які — суперечать.

- Після малювання проводиться коротка рефлексія: «Що я відчула, коли побачила своє дерево? Які гілки найсильніші?»

Психологічний ефект: зростання усвідомленості у процесі прийняття рішень, інтеграція емоційного й когнітивного компонентів, формування “внутрішньої карти вибору”.

3. Вправа «Дихання усвідомленості»

Мета: тренування здатності зупинятись і спостерігати за своїми станами без осуду.

Тривалість: 10–15 хв.

Форма: індивідуальна або групова.

Хід проведення:

- Ведучий пропонує сісти зручно, заплющити очі й сконцентрувати увагу на диханні.

- Кожного разу, коли думки відволікаються, учасник просто повертає фокус на вдих і видих.

- Завершується коротким обговоренням: «Що було складно? Що допомагало залишатися присутньою?»

Психологічний ефект: розвиток саморегуляції, зниження рівня тривожності, посилення здатності діяти усвідомлено у стресових ситуаціях.

4. Вправа «Лист підтримки самому собі»

Мета: формування емпатійного, турботливого ставлення до себе у складних ситуаціях.

Тривалість: 25–30 хв.

Хід проведення:

- Ведучий просить уявити, що учасник пише лист людині, яку любить і підтримує. Потім уточнює: «Тепер напишіть цей лист собі».
- У листі потрібно звернутися до себе з розумінням, описати труднощі, які зараз є, і висловити слова підтримки.
- Лист можна прочитати вголос або залишити особистим.

Психологічний ефект: посилення самоприйняття, зниження самозвинувачення, відчуття турботи й власної цінності.

5. Вправа «Стоп – Спостерігай – Прийми»

Мета: навчити регулювати емоційні реакції, не потрапляючи у пастку самозвинувачення.

Походження: елемент терапії прийняття та відповідальності (АСТ, С. Гейс).

Тривалість: 15–20 хв.

Хід проведення:

- Учасники розбирають ситуацію, коли вони вагалися або відкладали рішення.
- Ведучий пропонує три кроки:
 - Стоп. Зупинись і поміть емоцію.
 - Спостерігай. Назви, що відчуваєш (без оцінки: “я відчуваю тривогу”, а не “мені погано”).
 - Прийми. Дозволь цьому почуттю бути, не намагаючись його позбутися.
- Після усвідомлення емоції учасник вирішує, яку дію зробити, керуючись цінностями, а не страхом.

Психологічний ефект: розвиток психологічної гнучкості, зменшення імпульсивності й уникання.

6. Вправа «Моє добре ставлення до себе»

Мета: розширення практик самопідтримки у повсякденному житті.

Хід проведення:

- Учасники складають список речей, які вони роблять для себе (турбота, відпочинок, харчування, межі).
- Далі додають 3 нові дії, які могли б упровадити щодня для покращення самопочуття.
- В кінці формують коротке зобов'язання: «Я дозволяю собі...».

Психологічний ефект: розвиток здорового егоцентризму, формування навички регулярної самопідтримки.

7. Вправа «Колесо рішень»

Мета: навчитися приймати зважені рішення на основі власних цінностей.

Матеріали: аркуш з колом, поділеним на сектори: “Емоції”, “Потреби”, “Цінності”, “Варіанти”, “Наслідки”, “Рішення”.

Хід проведення:

- Учасник обирає одну реальну ситуацію вибору.
- Заповнює сектори по черзі, усвідомлюючи, які почуття впливають на рішення.
- Після заповнення робить висновок, яке рішення найбільше відповідає його цінностям.

Психологічний ефект: зниження хаотичності у виборі, розвиток самоконтролю й довіри до власних рішень.

8. Вправа «Маленький крок уперед»

Мета: подолання прокрастинації через поступову дію.

Хід проведення:

- Кожен учасник записує задачу або рішення, яке давно відкладає.
- Потім визначає “найменший можливий крок”, який може зробити вже сьогодні.
- Завершується рефлексією: «Що зміниться, якщо я зроблю хоча б цей один крок?»

Психологічний ефект: формування поведінкової активності, подолання страху помилки.

9. Вправа «Мій турботливий внутрішній голос»

Мета: інтеграція нового ставлення до себе, створення внутрішнього ресурсу підтримки.

Хід проведення:

- Учасники формулюють фразу, яка могла б звучати від їхнього “доброго внутрішнього наставника” у складній ситуації.
- Фраза має бути короткою, конкретною і теплою, наприклад: «Я можу помилятися і все одно бути хорошою людиною».
- Учасники повторюють її подумки, уявляючи ситуацію вибору чи сумніву.

Психологічний ефект: формування внутрішнього діалогу прийняття, зменшення тривожності, стабілізація самооцінки.

Загальні рекомендації для ведучого:

1. Після кожної вправи обов’язково проводити коротке обговорення або рефлексію (3–5 хвилин).
2. Уникати оцінних висловлювань; підтримувати атмосферу доброзичливості та прийняття.

3. Наголошувати, що мета не в “змінити себе”, а у ставленні до себе — більш м’якому, уважному, реалістичному.

4. Під час групової роботи важливо забезпечити емоційну безпеку: не змушувати ділитися особистим досвідом, якщо учасник не готовий.

Додаток К

Форма рефлексивного щоденника учасника програми

Дата	Заняття №	Назва вправи	Що я відчував(ла) під час виконання	Які думки виникали	Що я зрозумів(ла) про себе	Як це можу застосувати в житті