

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УЯВЛЕНЬ ПРО МАЙБУТНЄ В ОСІБ
ЮНАЦЬКОГО ВІКУ У ВОЄННИЙ ЧАС
ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЖИТТЄВІ СТРАТЕГІЇ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки


Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності


Шифр 21003

номер ІНП

Виконала: здобувачка IV курсу, групи ППЗ-21-1  Валерія ГРАБОВСЬКА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: доктор педагогічних наук, професор  Євген ПАВЛЮК

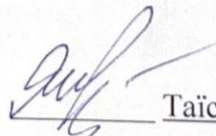
науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор



Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

30 травня 2025р.

Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

психології та педагогіки

Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ Валерії ГРАБОВСЬКОЇ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Психологічні особливості уявлень про майбутнє в осіб юнацького віку у воєнний час та їх вплив на життєві стратегії».

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Євген ПАВЛЮК, доктор педагогічних наук, професор

Затверджено наказом ректора університету від 07 лютого 2025 р. № 23

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 30 травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження, теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, моделювання та систематизацію, що дозволяє глибоко осмислити наукові підходи до вивчення уявлень про майбутнє та життєвих стратегій молоді; емпіричні методи: методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіча), шкала загальної самоефективності (Р. Шварцера і М. Єрусалема), методика «Q-сортування» (В. Стефансона) та тесту смисложиттєвих орієнтацій (О. Леонтєва); кількісні та якісні методи аналізу отриманих результатів.

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ I теоретико-методологічні засади дослідження уявлень про майбутнє та життєвих стратегій у юнацькому віці, теоретичні підходи до вивчення уявлень про майбутнє у психології розвитку, вікові особливості особистості юнацького віку та їх значення для формування життєвих стратегій, війна як фактор впливу на уявлення про майбутнє та

життєву перспективу молоді, висновки до першого розділу, розділ 2 емпіричне дослідження уявлень про майбутнє та життєвих стратегій осіб юнацького віку в умовах воєнного стану, організація та методи емпіричного дослідження, аналіз результатів дослідження уявлень про майбутнє та життєвих стратегій у юнаків і юнок в умовах війни, психологічні рекомендації щодо підтримки молоді у формуванні позитивного бачення майбутнього, висновки до другого розділу.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) рисунка, _____ таблиці.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10.2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12.2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02.2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03.2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04.2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05.2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 30.05.2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	_____ травня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	_____ червня 2025 р.	виконано

Здобувач _____

Валерія ГРАБОВСЬКА

Керівник роботи _____

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Свєн ПАВЛЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості уявлень про майбутнє в осіб юнацького віку у воєнний час та їх вплив на життєві стратегії».

Здобувач Валерія ГРАБОВСЬКА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Євген ПАВЛЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 80 сторінки, перелік джерел посилання складає 31 найменувань, 4 додатки.

Ключові слова: психологічні особливості, юнацький вік, воєнний час, життєві стратегії.

Об'єкт дослідження – уявлення про майбутнє осіб юнацького віку, які формуються в умовах воєнного часу.

Предмет дослідження – психологічні особливості уявлень про майбутнє в осіб юнацького віку в умовах воєнного часу та їх вплив на формування життєвих стратегій.

Умови воєнного стану істотно впливають на уявлення про майбутнє осіб юнацького віку, трансформуючи їх зміст, емоційне забарвлення та структурованість, що, у свою чергу, відображається на виборі життєвих стратегій. При цьому у юнаків і юнок можуть спостерігатися відмінності у способах осмислення майбутнього та формуванні життєвих орієнтирів. Передбачається, що за наявності психологічної підтримки та адаптивних ресурсів, навіть в умовах війни, молодь здатна зберігати позитивне бачення майбутнього та формувати конструктивні життєві стратегії.

Дипломник



Підпис

Валерія ГРАБОВСЬКА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 01 червня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВЛЕНЬ ПРО МАЙБУТНЄ ТА ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЩІ.....	9
1.1 Теоретичні підходи до вивчення уявлень про майбутнє у психології розвитку.....	9
1.2 Вікові особливості особистості юнацького віку та їх значення для формування життєвих стратегій.....	20
1.3 Війна як фактор впливу на уявлення про майбутнє та життєву перспективу молоді	31
Висновки до першого розділу.....	39
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВЛЕНЬ ПРО МАЙБУТНЄ ТА ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	41
2.1 Організація та методи емпіричного дослідження.....	41
2.2 Аналіз результатів дослідження уявлень про майбутнє та життєвих стратегій у юнаків і юнок в умовах війни	46
2.3 Психологічні рекомендації щодо підтримки молоді у формуванні позитивного бачення майбутнього.....	60
Висновки до другого розділу	66
ВИСНОВКИ.....	68
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	Ошибка! Закладка не определена.
ДОДАТКИ.....	Ошибка! Закладка не определена.
Додаток А Анкета за шкалою загальної самооефективності Р. Шварцева та М. Єрусалема.....	Ошибка! Закладка не определена.
Додаток Б Анкета за методикою «Ціннісні орієнтації» М.Рокича	Ошибка! Закладка не определена.
Додаток В Анкета за методикою «Q-сортування» В. Стефансона	Ошибка! Закладка не определена.

Додаток Г Анкета тесту смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтєва **Ошибка!**

Закладка не определена.

ВСТУП

У сучасних умовах воєнного конфлікту в Україні молодь стикається з безпрецедентними викликами, що впливають на їхнє психологічне благополуччя та уявлення про майбутнє. Юнацький вік є критичним періодом формування особистості, коли відбувається активне становлення світогляду, системи цінностей та життєвих орієнтирів. Війна, як екстремальне явище, створює додаткове стресове навантаження, що може призводити до тривожності, невизначеності та песимістичних поглядів на майбутнє. Це, в свою чергу, впливає на формування життєвих стратегій молоді, їхню здатність до самореалізації та адаптації в умовах нестабільності.

Дослідження психологічних особливостей уявлень про майбутнє в осіб юнацького віку в умовах війни є надзвичайно актуальним, оскільки дозволяє виявити фактори, що впливають на формування життєвих стратегій, а також розробити ефективні психологічні інтервенції для підтримки молоді. Розуміння механізмів, які визначають сприйняття майбутнього, сприятиме створенню умов для розвитку стресостійкості, оптимізму та впевненості в завтрашньому дні серед молодого покоління. Це, в свою чергу, є запорукою формування активної, відповідальної та психологічно здорової особистості, здатної ефективно функціонувати в умовах соціальних трансформацій.

Проблематика уявлень про майбутнє в осіб юнацького віку, особливо в умовах воєнного часу, є предметом зростаючого наукового інтересу в українській психології. Значний внесок у вивчення цього питання зробили такі вчені, як С. Д. Максименко, М. В. Семиліт, І. С. Попович, О. В. Максим, О. В. Москаленко, які досліджували життєвий шлях та смисложиттєві орієнтації особистості. У контексті юнацького віку особливу увагу приділяли роботам О. В. Посацького, Т. В. Кравченко, І. Ю. Філіппової, Р. М. Хавули, І. В. Комара, Є. І. Головахи, Т. Д. Щербан, С. В. Харченко, І. В. Корчікової, О. В. Діденка, В. Г. Панка, Г. В. Рудь, Т. М. Титаренко, О. М. Гріньової, які аналізували образ майбутнього та життєву перспективу. Зокрема, дослідження Світлани

Симоненко та Анастасії Баранової присвячені аналізу уявлень старших школярів про своє майбутнє в умовах військового стану, де підкреслюється вплив зовнішніх факторів на формування життєвих планів молоді. Проте, незважаючи на наявні дослідження, тема потребує подальшого вивчення, зокрема в аспекті розробки ефективних психологічних інтервенцій для підтримки молоді в умовах війни.

Об'єктом дослідження є уявлення про майбутнє осіб юнацького віку, які формуються в умовах воєнного часу.

Предметом дослідження є психологічні особливості уявлень про майбутнє в осіб юнацького віку в умовах воєнного часу та їх вплив на формування життєвих стратегій.

Мета дослідження – виявити психологічні особливості уявлень про майбутнє в осіб юнацького віку в умовах воєнного стану та визначити їх вплив на формування життєвих стратегій, а також розробити практичні психологічні рекомендації щодо підтримки позитивного бачення майбутнього.

Для досягнення мети дослідження, були поставлені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення уявлень про майбутнє у психології розвитку.
2. Охарактеризувати вікові особливості особистості юнацького віку та визначити їх роль у процесі формування життєвих стратегій.
3. Дослідити вплив війни як соціального чинника на уявлення молоді про майбутнє та життєву перспективу.
4. Організувати та провести емпіричне дослідження уявлень про майбутнє та життєвих стратегій юнаків і юнок в умовах воєнного стану.
5. Сформулювати психологічні рекомендації щодо підтримки молоді у формуванні конструктивного бачення майбутнього.

Гіпотеза дослідження – умови воєнного стану істотно впливають на уявлення про майбутнє осіб юнацького віку, трансформуючи їх зміст, емоційне забарвлення та структурованість, що, у свою чергу, відображається на виборі життєвих стратегій. При цьому у юнаків і юнок можуть спостерігатися

відмінності у способах осмислення майбутнього та формуванні життєвих орієнтирів. Передбачається, що за наявності психологічної підтримки та адаптивних ресурсів, навіть в умовах війни, молодь здатна зберігати позитивне бачення майбутнього та формувати конструктивні життєві стратегії.

У дослідженні застосовуються такі методи:

теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, моделювання та систематизацію, що дозволяє глибоко осмислити наукові підходи до вивчення уявлень про майбутнє та життєвих стратегій молоді;

емпіричні методи: методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіча), шкала загальної самоефективності (Р. Шварцера і М. Єрусалема), методика «Q-сортування» (В. Стефансона) та тесту смисложиттєвих орієнтацій (О. Леонтьєва);

кількісні та якісні методи аналізу отриманих результатів.

Експериментальною базою дослідження є ресурсний інформаційно-консультативний центр психологічної підтримки Хмельницького національного університету.

Структура дослідження складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел з 31 найменування та 4 додатків. Загальний обсяг роботи становить 80 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВЛЕНЬ ПРО МАЙБУТНЄ ТА ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1 Теоретичні підходи до вивчення уявлень про майбутнє у психології розвитку

Уявлення про майбутнє (образ майбутнього) є важливою психологічною конструкцією, що відіграє ключову роль у розвитку особистості в юнацькому віці. Вона визначається як ментальна проєкція бажаного результату, поєднання мрій, цілей і планів, яке людина формує, орієнтуючись на власний досвід, цінності та життєві орієнтири. Образ майбутнього не лише відображає те, як молода людина уявляє свій завтрашній день, а й активно впливає на її сучасну діяльність, виконуючи прогностичну (антиципаційну) функцію – допомагає формувати цілі, планувати дії та коригувати поведінку для досягнення бажаного результату [1, с. 292-294].

У психології розвитку сформувалися різні теоретичні підходи до вивчення феномену майбутнього – від екзистенційного та гуманістичного до когнітивного, культурно-історичного та ресурсно-ціннісного. Кожен з них робить акцент на певних аспектах образу майбутнього, висвітлюючи різні механізми його формування та впливу на особистість. Розглянемо основні підходи докладніше.

Екзистенційний підхід ґрунтується на філософії існування і приділяє увагу смисложиттєвим аспектам майбутнього, свободі вибору та відповідальності особистості за своє буття. Ще в екзистенційній філософії підкреслювалося, що спрямованість у майбутнє є невід'ємною характеристикою людського буття. Зокрема, Мартін Гайдеггер розглядав турботу про майбутнє як одну з базових ознак існування (буття) людини. У свою чергу, Жан-Поль Сартр, обґрунтовуючи теорію часового самоздійснення, наголошував на принциповій свободі людини щодо майбутнього. Людина має

фундаментальну свободу проектувати власне життя, уявляти різні можливі варіанти майбутнього і обирати між ними. Таким чином, з екзистенційної точки зору образ майбутнього тісно пов'язаний із питаннями сенсу життя, свободи волі та особистої відповідальності за прийдешнє [2, с. 148-149].

В психологічних концепціях, наближених до екзистенційних, акцент робиться на переживанні часу та пошуку смислів. Віктор Франкл, засновник екзистенційної логотерапії, підкреслював, що здатність бачити смисл і мету в майбутньому допомагає особистості долати життєві труднощі; навпаки, втрата віри у власне майбутнє може призводити до екзистенційного вакууму та апатії. В умовах кризи екзистенційні питання набувають особливої ваги: молоді люди шукають відповідь на питання про те, в ім'я чого жити далі, яким має бути їхнє майбутнє, аби життя мало смисл. Екзистенційний підхід таким чином зосереджує увагу на смислових уявленнях про майбутнє, які пов'язані з поняттями призначення, покликання, життєвої місії, а також страхами і надіями, пов'язаними з невідомістю буття [2, с. 150].

Гуманістичний підхід розглядає уявлення про майбутнє крізь призму прагнення людини до особистісного зростання, самореалізації та здійснення свого потенціалу. Згідно з гуманістичною психологією, кожна особистість від природи прагне до розвитку і має внутрішні ресурси для самовдосконалення. Абрахам Маслоу у своїй теорії ієрархії потреб відносив потребу в самореалізації (розкритті власних можливостей) до найвищого рівня, і ця потреба безпосередньо пов'язана з баченням свого майбутнього – зі стремлінням стати тим, ким можеш стати. Позитивний образ майбутнього, насичений привабливими цілями, виступає потужним мотиватором для особистості, спонукаючи її розвиватися і досягати поставлених цілей.

Карл Роджерс, ще один видатний представник гуманістичної психології, ввів поняття «ідеального Я» – образу того, яким людина хотіла би бути. Це «ідеальне Я» орієнтоване на майбутнє і виконує роль орієнтиру, до якого особистість прагне наблизитися. Розрив між реальним Я і ідеальним Я слугує мотивуючим чинником для змін і особистісного росту. В юнацькому віці, коли

відбувається активне формування Я-концепції, образ бажаного майбутнього (ідеального себе в майбутньому) стає ядром життєвих планів. Дослідження відзначають взаємозумовленість між уявленнями про себе і уявленнями про своє майбутнє: «образ Я» виконує функцію системного регулятора, що визначає, якими шляхами людина буде прагнути досягти своїх цілей. Гуманістичний підхід таким чином підкреслює, що молодь проєктує своє майбутнє, спираючись на свої цінності, смисли та прагнення до самореалізації, а позитивне бачення майбутнього сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів особистості [2, с. 149-150].

Когнітивний підхід розглядає уявлення про майбутнє як результат пізнавальних процесів – планування, прогнозування, уяви, конструювання образів. В межах цього підходу майбутнє трактується як психологічний конструкт, що утворюється на основі попереднього досвіду та знань людини і постійно оновлюється у процесі мислення. З точки зору когнітивної психології, людина моделює майбутні події у своїй свідомості, подібно до того як вона згадує минуле або сприймає теперішнє. Центральну роль відіграє процес антиципації – передбачення майбутніх станів і подій. Антиципація забезпечує випереджальне відображення: завдяки їй індивід може діяти, приймати рішення з урахуванням очікуваних наслідків у майбутньому. Результатом антиципації і є сформований у свідомості образ майбутнього (образ досягнення мети) [1, с. 295-296].

У когнітивному руслі значний внесок зробив Джордж Келлі з його теорією особистісних конструктів. Згідно Келлі, людина – це свого роду «вчений», який прогнозує своє життя, будуючи систему персональних конструктів (схем сприйняття і оцінки досвіду). Майбутнє у цій теорії – один з центральних конструктів, що допомагає передбачати розвиток подій і будувати плани. Тобто молодь конструює власне майбутнє, виходячи з уже набутих знань про світ і себе, а також з індивідуальних очікувань. Якщо когнітивні структури (настанови, очікування) молодої людини реалістичні та гнучкі, вона краще адаптується до змін, ефективніше планує своє життя. Натомість

когнітивна ригідність чи нереалістичні очікування можуть призводити до розчарувань та криз, коли реальність не відповідає уявному сценарію майбутнього [1, с. 291].

Варто також згадати концепцію «можливих Я» (possible selves) Г. Маркус і П. Нуріус, що знаходиться на перетині когнітивного та мотиваційного підходів. Можливі Я – це уявлення людини про те, ким вона може стати в майбутньому, які цілі може досягнути або, навпаки, ким не хотіла б стати. Для юнацького віку характерне яскраве конструювання таких можливих образів себе – як позитивних (бажаних), так і негативних (небажаних). Ці когнітивні образи майбутнього «Я» виконують мотиваційну роль: спонукають молодь до дій, що наближають їх до бажаних можливих Я і віддаляють від небажаних. Таким чином, когнітивний підхід висвітлює образ майбутнього як гнучку когнітивну модель, що інтегрує інформацію про минуле та теперішнє для прогнозування й досягнення майбутніх цілей.

Культурно-історичний (соціокультурний) підхід акцентує вплив соціального середовища, історичної епохи та культури на формування уявлень про майбутнє. В його основі – ідеї Лева Виготського та інших представників культурно-історичної школи, згідно з якими розвиток психіки відбувається через інтеріоризацію соціального досвіду. Образ майбутнього молоді людини не формується у вакуумі – на нього потужно впливають соціальні очікування, нормативні сценарії та історичний контекст.

Дослідники відзначають, що уявлення про майбутнє мають психологічний, соціологічний та філософський вимір. На психологічному рівні майбутнє постає як особистісна ментальна конструкція (про що йшлося вище). На соціологічному рівні – як елемент суспільної свідомості, що виконує регулятивну функцію: суспільство через систему виховання і культури прищеплює молоді певні соціальні очікування щодо майбутнього (наприклад, здобути освіту, створити сім'ю, зробити кар'єру тощо). Відповідно, молодь співвідносить свої особисті плани з цими соціально зумовленими цілями, що впливає на їхні життєві вибори [1, с. 294].

Філософський аспект культурно-історичного підходу пов'язаний з усвідомленням онтологічної невизначеності майбутнього. Ще представники екзистенційної філософії говорили про історичну відкритість буття, його незавершеність. У контексті культурно-історичного підходу це означає, що кожне нове покоління молоді формує свої образи майбутнього в умовах, які відрізняються від попередніх поколінь, адже суспільство та культура постійно змінюються. З історією змінюються й «сценарії» майбутнього: наприклад, молодь 1990-х у пострадянських країнах жила в умовах соціальної невизначеності та перебудови цінностей, молодь 2000-х – в умовах глобалізації та інформаційної революції, а покоління 2020-х змушене осмислювати майбутнє крізь призму потрясінь на кшталт пандемії чи війни.

Українські психологи, такі як О.В. Титаренко, О.Г. Злобіна, Л.А. Лепіхова, досліджували образ майбутнього особистості з урахуванням соціально-історичного контексту та життєвого шляху людини. В їх працях підкреслюється, що юність – це час інтеграції особистісних і соціальних потреб, вироблення світогляду та системи цінностей, які згодом визначатимуть життєвий шлях молоді людини. Наприклад, Л. Божович та інші дослідники радянської психологічної школи вказували, що в старшому підлітковому та юнацькому віці з'являється «перспективна лінія життя» – усвідомлення свого майбутнього, планів, професійних і особистих перспектив. Ця перспективна лінія формується під впливом як власних прагнень особистості, так і соціальних умов та вимог (наприклад, очікувань батьків, наявних можливостей навчання чи роботи у суспільстві тощо) [1, с. 295].

Отже, культурно-історичний підхід дає змогу зрозуміти, що уявлення про майбутнє є продуктом взаємодії особистості і суспільства. Воно впорядковує життя молоді людини, додаючи йому часової перспективи, та водночас само підлаштовується під ту «соціальну реальність», у якій ця молода людина живе. В сучасних умовах швидких соціальних змін і криз (економічних, політичних, воєнних) ця перспектива може ставати нестійкою, невизначеною, вимагаючи

від молоді гнучкості та готовності змінювати свої плани відповідно до обставин.

Ресурсно-ціннісний підхід зосереджується на тому, що уявлення про майбутнє тісно пов'язані з особистісними ресурсами людини та її ціннісними орієнтаціями. Згідно з цим підходом, образ майбутнього виконує роль своєрідного внутрішнього ресурсу, який може мобілізувати або, навпаки, стримувати активність молоді людини залежно від його характеру (позитивного чи негативного). Якщо юнак чи дівчина бачить своє майбутнє як успішне, сповнене можливостей, – це заряджає енергією, впевненістю, допомагає долати перешкоди. Натомість песимістичні, тривожні очікування щодо майбутнього можуть виснажувати психологічні ресурси, спричиняти відчуття безнадії чи апатії.

В межах ресурсно-ціннісного підходу вивчається, як позитивний/негативний образ майбутнього впливає на мобілізацію особистісних ресурсів. Наприклад, встановлено, що оптимістичне бачення завтрашнього дня підвищує стресостійкість, здатність молоді адаптуватися до труднощів, тоді як домінування негативних очікувань часто корелює з пасивністю та униканням [3, с. 229]. А. Маслоу та Л. Анциферова свого часу наголошували, що яскраві позитивні образи майбутнього «живлять» особистість, даючи їй смисл життя та енергію для розвитку [3, с. 230].

Крім психологічних ресурсів (резильєнтності, coping-стратегій, самооцінки, почуття компетентності), надзвичайно важливу роль відіграють цінності. Ціннісні орієнтації молоді людини визначають, які саме цілі вона ставить на майбутнє і які засоби вважає прийнятними для їх досягнення. Приміром, якщо в системі цінностей на першому місці родина – то і майбутнє бачиться крізь призму сімейного благополуччя; якщо цінується кар'єрний успіх – то більше уваги приділяється професійному майбутньому тощо. Важливо, що в юності ціннісна сфера зазнає трансформацій: юнак переосмислює цінності, засвоєні від батьків і суспільства, і вибудовує власну ієрархію. Цей процес безпосередньо впливає на образ бажаного майбутнього [4, с. 100-101].

Отже, ресурсно-ціннісний підхід підкреслює, що формування уявлень про майбутнє не можна розглядати відірвано від ресурсного потенціалу особистості (її психологічної стійкості, здібностей, знань, здоров'я) та ціннісного ядра (життєвих смислів, пріоритетів). Взаємодія образу майбутнього з ресурсами проявляється, зокрема, у тому, що усвідомлення особистих ресурсів і можливостей є передумовою реалістичного, досяжного бачення майбутнього. Як зазначають дослідники, для молодшої людини надзвичайно важливо навчитися оцінювати власні ресурси і продумувати стратегії досягнення цілей, спираючись на свої цінності та орієнтири. Саме це забезпечує відповідальне ставлення до проектування свого життя і формує зрілу життєву позицію.

Життєва стратегія – це узагальнений спосіб побудови людиною свого життєвого шляху, що включає систему довготривалих цілей і засобів їх досягнення. За визначенням науковців, стратегія життя молодшої людини має системно-динамічний характер – у процесі особистісного та соціального самовизначення можуть змінюватися як уявлення про цілі життя, так і способи їх реалізації. Таким чином, життєва стратегія – це свого роду «план» або «сценарій» життя, який індивід свідомо (чи напівсвідомо) формує, обираючи напрям розвитку, пріоритетні сфери самореалізації, стилі поведінки в типових ситуаціях тощо [5, с. 36].

Уявлення про майбутнє і життєві стратегії перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємовпливі. Образ майбутнього виступає змістовим каркасом життєвої стратегії: саме бачення бажаного майбутнього впорядковує життя, надає йому стратегічної перспективи. Як зазначається в дослідженнях, формування образу майбутнього структурує часовий вимір життя молоді та задає певну послідовність стратегічних досягнень, яких юнаки та дівчата прагнуть у реалізації своїх глобальних життєвих планів. Простими словами, якщо молода людина уявляє себе через 10 років, скажімо, кваліфікованим лікарем, що приносить користь суспільству, то ця уява визначатиме її життєву стратегію вже сьогодні – вона обере відповідний університет, багато вчитиметься, шукатиме практику в лікарнях тощо. Образ

бажаного майбутнього стає внутрішнім компасом, який спрямовує рішення і дії, тобто конкретні кроки стратегії життя [6, с. 145].

З іншого боку, вибір життєвої стратегії впливає на образ майбутнього: молода людина, визначившись зі своїми провідними цілями і принципами, починає і свій майбутній стан уявляти відповідно до цієї стратегії. Наприклад, якщо стратегія студента полягає у максимальній самореалізації в професійній сфері (умовно кажучи, стати успішним підприємцем), то його мрії та плани щодо майбутнього будуть сконцентровані довкола бізнес-ідей, стартапів, фінансового успіху. Водночас інший молодий індивід, що обрав стратегію, орієнтовану на сімейні цінності, бачитиме свій майбутній успіх через призму родини, дітей, домашнього затишку. Таким чином, життєва стратегія виступає своєрідною призмою, через яку особистість «дивиться» у своє майбутнє.

Варто підкреслити, що успішність реалізації життєвої стратегії великою мірою залежить від реалістичності та гнучкості образу майбутнього. Надто ригідні, ідеалізовані уявлення можуть вести до розчарувань, якщо життя піде іншим шляхом; навпаки, надто розмитий або негативний образ майбутнього позбавляє мотивації будувати якісь стратегії, адже людина не бачить для чого докладати зусиль. Тому психологи наголошують на важливості формування у молоді позитивного, але водночас гнучкого і реалістичного бачення свого майбутнього. Позитивний образ майбутнього спонукає до активності, а реалістичність дозволяє коригувати стратегії за потреби, адаптуючись до змін.

На взаємозв'язок майбутнього і життєвих стратегій впливають і індивідуально-типологічні особливості особистості. Деякі молоді люди більш схильні ставити далекі цілі і планомірно до них іти (стратегічний тип мислення), інші живуть більш ситуативно, короткими відрізками (тактичний тип). Такі риси, як рівень самосвідомості, наявність сформованої ідентичності, також визначають здатність вибудувати чітку життєву стратегію. Дослідники стверджують, що життєві стратегії молоді відображають рівень її самосвідомості, культурної зрілості та ідентичності і слугують засобом реалізації соціальної суб'єктності особистості. Тобто, чим більш зріла

особистість – тим більш усвідомлено і ціннісно зумовлено вона підходить до планування свого життя [7, с. 547].

В сучасному суспільстві зазнають змін і самі типові життєві стратегії молодого покоління. Як зауважують соціологи і психологи, для сучасної молоді багатьох країн (зокрема України) характерні такі риси життєвих стратегій, як нестійкість, фрагментарність, альтернативність. Нестабільність соціуму (економічні кризи, зміни ринку праці, суспільні потрясіння) призводять до того, що молоді люди змушені часто переглядати свої плани, адаптуватися до нових реалій. Життєві стратегії стали більш гнучкими, менш залежними від жорстких суспільних приписів і «традиційного» сценарію (освіта – робота – родина), натомість посилилася роль саморегуляції і самовизначення: молодь має ширший простір для вибору власного шляху. Одночасно, це робить деякі стратегії фрагментарними, нелінійними – молоді люди нерідко поєднують кілька сфер діяльності, змінюють професії, відкладають створення сім'ї тощо, вибудовуючи більш індивідуалізовані траєкторії життя.

У цьому контексті уявлення про майбутнє виконують роль стабілізуючого фактора: вони дають відчуття напрямку серед хаотичності сучасного світу. Навіть якщо стратегія змінюється, наявність позитивного образу майбутнього (хай і з новими цілями) допомагає зберегти цілісність життєвого шляху.

Соціальні потрясіння та нестабільність можуть суттєво змінювати те, як молодь бачить своє майбутнє і планує життя. Особливим викликом для сучасної української молоді стала війна, що розпочалася в 2022 році. Повномасштабна війна докорінно змінила реальність: життя кожного, хто перебуває в країні, опинилося під прямою загрозою, а горизонт планування майбутнього різко звужився. Постала ситуація, коли молоді люди відчули незахищеність не лише перед далеким майбутнім, але й перед завтрашнім днем. Не дивно, що в таких умовах уявлення про майбутнє набули рис невизначеності, розмитості і тривожної непередбачуваності. Соціологічні опитування фіксують зростання рівня екзистенційної тривоги: молодь більше

хвилюється не стільки про досягнення своїх довоєнних мрій, скільки про базові питання – власну безпеку, долю близьких, майбутнє країни і людства [8, с. 337-338].

Емпіричні дослідження психологів виявляють складний вплив війни на уявлення молоді про майбутнє. З одного боку, значна частина молодих людей зізнається, що війна зруйнувала їхні колишні плани та орієнтири: за даними опитувань, близько 42% юнаків відзначають втрату чітких орієнтирів на майбутнє через війну. Це проявляється у відчутті розгубленості, неможливості планувати далеко вперед, адже ситуація змінюється непередбачувано. Проте, з іншого боку, чимало молоді навпаки переосмислили свої цінності і цілі під впливом воєнних подій. Так, у тому ж дослідженні 35% юнаків зазначили, що війна, хоч і зруйнувала старі плани, але дала розуміння того, чим вони насправді хотіли б займатися в житті. Екстремальні обставини часто змушують переоцінити життєві пріоритети – з'являються нові смисли життя, які можуть конструктивно вплинути на самовизначення особистості [3, с. 230].

Спостерігається певна поляризація образів майбутнього: частина молоді бачить його в похмурих тонах, інша – із надією. Негативні емоції (страх, тривога, гнів) у воєнний час закономірно підсилюють песимістичне сприйняття майбутнього, очікування найгіршого розвитку подій. Водночас здатність долати труднощі, проявляти резильєнтність сприяє збереженню оптимізму. Дослідження, проведене серед української студентської молоді наприкінці 2022 р., показало, що попри всі випробування рівень життєстійкості залишається високим: близько 72% опитаних продемонстрували високі показники резильєнтності, а 39% зберігають оптимістичні очікування щодо свого майбутнього. Багато юнаків і дівчат відзначають, що війна зробила їх сильнішими і навчила цінувати те, що раніше сприймалося як належне. Наприклад, 55% молодих респондентів вказали на потребу жити більш активним, наповненим життям, ніж до війни, а для 54% питання підтримки власного здоров'я стало пріоритетним. Понад половина (53%) відчули більшу

потребу проводити час із родиною – сімейні цінності набули більшої ваги як опора і джерело безпеки [9, с. 230-231].

Таким чином, війна вплинула і на ціннісні орієнтації, і на життєві стратегії молоді. Спостерігається зміщення акцентів: якщо раніше дехто з молодих людей міг відкладати «на потім» саморозвиток чи реалізацію планів, то тепер багато хто відчуває, що жити треба зараз, не відкладаючи важливе. Зросла цінність родинних стосунків, здоров'я, особистої свободи. Одночасно підвищився рівень громадянської свідомості: приблизно 65% опитаних молодих українців відзначили, що патріотизм і згуртованість стали для них ключовими складниками позитивного бачення майбутнього країни. Багато хто будує своє особисте майбутнє невід'ємно від майбутнього України – з'явилося бажання робити внесок у відновлення країни, бачення себе частиною спільної перемоги та розвитку. Це, своєю чергою, спонукає молодь обирати відповідні життєві стратегії: хтось вирішує здобувати освіту в галузях, потрібних для післявоєнної відбудови, хтось долучається до волонтерства чи війська, інші шукають можливості створювати бізнес в Україні попри ризики – усі ці кроки є відображенням нових уявлень про майбутнє, де головна мета – мирне та успішне життя в рідній країні.

Проте є й інша сторона медалі: посилення нестабільності життєвих стратегій. Війна змусила багатьох молодих людей вимушено змінювати траєкторії життя – евакуюватися за кордон або в інші регіони, переривати навчання чи роботу, втрачати домівки. Це породжує так звану “стратегію вимушеної адаптації”, коли людина не стільки прагне реалізувати якийсь довгостроковий план, скільки вижити і пристосуватися до нових обставин. Вимушена міграція, наприклад, часто призводить до перегляду планів на майбутнє: частина молоді інтегрується в нові громади за кордоном і змінює свої життєві цілі, інша частина планує повернутися і відбудувати країну. У кожному разі, стратегія життя коригується під впливом зовнішніх умов [10, с. 269].

Отже, соціальна нестабільність, і особливо воєнні обставини, одночасно ускладнюють і загострюють взаємозв'язок між уявленнями про майбутнє та життєвими стратегіями молоді. З одного боку, невизначеність майбутнього може руйнувати стратегічні плани, породжувати фрагментарні або короткострокові стратегії, що фокусуються на поточному виживанні. З іншого – сильні потрясіння можуть стати каталізатором смислотворення: молодь переосмислює, що є справді важливим, і це нове розуміння наповнює уявлення про майбутнє глибшим змістом, а життєві стратегії – чіткішою метою. У критичні моменти особливо проявляється роль цінностей: саме вони допомагають обрати шлях. Ті, хто цінує свободу і гідність, можуть стати на шлях боротьби і служіння суспільству; ті, для кого на першому місці безпека родини, будуватимуть стратегію навколо захисту близьких і забезпечення їхнього добробуту.

1.2 Вікові особливості особистості юнацького віку та їх значення для формування життєвих стратегій

Період пізньої юності (близько 16–18 років) є завершальним етапом первинної соціалізації, коли особистість інтенсивно формується та готується до дорослого життя [11, с. 44]. Для цього віку характерний перехід від підлітковості до дорослості, що супроводжується появою нових психологічних утворень. Зокрема, провідним новоутворенням старшого шкільного (юнацького) віку є самовизначення – особистісне, соціальне та професійне. Юнаки та дівчата цього віку починають усвідомлювати себе дорослими, прагнуть зайняти позицію дорослої людини у суспільстві та зрозуміти власне місце і призначення в житті. Інтенсивно розвивається самосвідомість: формується цілісна система уявлень про себе, виникає образ «Я-професійне» – усвідомлення себе у майбутній професійній ролі [12, с. 3].

Однією з ключових психологічних потреб юнацького віку є професійне самовизначення та вибір майбутнього життєвого шляху. Цей вибір у ідеалі має

здійснюватися самостійно та свідомо, з опорою на знання своїх здібностей і сильних сторін, а також з урахуванням реалій сучасного ринку праці [12, с. 3]. У 16–18 років когнітивний розвиток досягає рівня, достатнього для такого усвідомленого планування: завершується формування абстрактного і рефлексивного мислення. Молоді люди здатні міркувати теоретично, аналізувати абстрактні ідеї, знаходити логічні суперечності, цікавитися філософськими, політичними та соціальними проблемами, а головне – розмірковувати про власні ідеали і майбутнє. Розвиток інтелекту та теоретичного мислення тісно пов'язаний із становленням я-концепції: стійкий образ себе в юнацькому віці багато в чому залежить від інтелектуального дозрівання. Таким чином, до 16–18 років юнаки і дівчата набувають когнітивних передумов для проектування свого життєвого шляху: вони можуть прогнозувати наслідки рішень, уявляти різні сценарії майбутнього, критично оцінювати свої плани і будувати довгострокові цілі [11, с. 34].

Важливим компонентом психологічного розвитку старших підлітків є також становлення ідентичності. За Еріксоном, центральне завдання юності – вирішити кризу ідентичності проти рольової плутанини, тобто виробити цілісне уявлення про себе (хто я є і ким хочу бути). У цьому процесі велику роль відіграють однолітки: у взаємодії з ними молоді люди випробовують різні соціальні ролі, відкривають власні схильності, інтереси, цінності та визначають своє місце в соціумі. Як підкреслюється в дослідженнях, саме у старшому підлітковому/юнацькому віці відбувається створення власної ціннісної системи особистості. Це закладає підґрунтя для світогляду юнака чи дівчини – сукупності переконань, життєвих принципів і цілей, з якими людина увійде у доросле життя [11, с. 10].

Сформована здатність до рефлексії і усвідомлення себе дозволяють молоді відповідально ставитися до життєвих рішень. Старшокласники починають виступати суб'єктами власного життя – вони займають активну позицію та здатні приймати самостійні рішення щодо подальшого шляху. Приймаючи перші по-справжньому доленосні рішення (вибір професії,

навчального закладу, місця проживання), молода людина фактично формує основи своєї життєвої стратегії. Як зазначається в наукових джерелах, життєва стратегія особистості – це цілісна динамічна система, що включає часову перспективу, суб'єктивну базу цінностей, смислів, переконань і ставлень, згідно з якими будуються та реалізуються цілі й плани життя. Саме у 16–18 років з'являється ця цілісна життєва перспектива: юнак чи дівчина може обмірковувати не лише ближчі плани, а й уявляти своє життя в довгостроковій перспективі, проектувати особисте майбутнє. Тому старший юнацький вік є сенситивним періодом для утворення життєвих цінностей і стратегій: ціннісні орієнтації набувають стійкості та визначеності, а життєві плани набувають більш конкретного та реалістичного характеру [13, с. 27].

Поряд із когнітивним зростанням, у юнацькому віці відбуваються суттєві зміни в емоційній сфері. У 16–18 років емоційний світ особистості стає більш стабільним і зрілим. Порівняно з попередніми підлітковими роками, юнаки та дівчата вже краще контролюють свої емоційні реакції, набувають навичок саморегуляції переживань та вищого рівня емоційного інтелекту. Зокрема, дослідження відзначають, що для ранньої дорослості (періоду, що починається наприкінці юності) характерна сформованість таких якостей, як емпатія (здатність співпереживати) та емоційна саморегуляція [11, с. 21]. Емоційне життя молоді особи стає багатшим – в цьому віці людина переживає широку гаму моральних, інтелектуальних та естетичних почуттів, і поступово визначається загальна емоційна спрямованість особистості (стійкий фон настрою, переважна емоційна тональність життя).

Водночас для юності притаманна й підвищена емоційність, мрійливість та оптимізм, пов'язані з поглядом у майбутнє. Психологи відзначають, що саме очікування майбутнього надає забарвлення емоціям юнацького віку. Молоді люди часто відчувають натхнення, ентузіазм від уявлень про прийдешні події свого життя – вступ до університету, початок кар'єри, створення сім'ї тощо. Ці емоції надії та очікування мотивують їх будувати плани і ставити амбітні цілі. З іншого боку, роздуми про майбутнє можуть породжувати і тривогу чи

невпевненість – адже попереду багато невідомого. Проте поступове підвищення рівня самоконтролю допомагає старшокласникам краще справлятися з негативними почуттями, долати імпульсивність. З віком зростає терпимість молоді до рутини та монотонної роботи, уміння довше зосереджуватися на завданнях – ці риси також важливі для реалізації довгострокових життєвих стратегій, що потребують наполегливості [11, с. 16-17].

Період 16–18 років є визначальним і для розвитку мотиваційно-ціннісної сфери особистості. Як зазначалося, саме в пізній юності людина закладає основу своїх цінностей на все подальше життя. Ціннісні орієнтації юнака чи дівчини утворюють «ядро» їхньої життєвої позиції, визначаючи, чого вони прагнуть досягти і якими принципами керуються. Ця життєва позиція – узагальнений спосіб здійснення життя на основі власних цінностей – стає рушійною силою всіх проявів особистості і визначає напрям її життєвого шляху. У процесі ціннісного самовизначення молоді люди можуть переживати і кризи смислу: психологи описують явище екзистенційної (смисложиттєвої) кризи в юності, коли відбувається переосмислення раніше засвоєних цінностей і пошук нового сенсу життя. Попри важкі переживання, така криза часто має позитивну функцію – вона спонукає юнака/юначку проектувати власний життєвий шлях, самостійно визначати, що для них по-справжньому значуще, і будувати плани відповідно до цього нового розуміння себе [11, с. 23].

Становлення життєвих цілей і мотивів у старшому шкільному віці тісно пов'язане з переходом до нової провідної діяльності – навчально-професійної. На межі шкільного випуску юнаки та дівчата зазвичай формують досить стійкі уявлення про свої довгострокові цілі: продовжити освіту (у виші чи коледжі), опанувати обрану професію, побудувати кар'єру, створити у майбутньому сім'ю, реалізувати себе у суспільстві тощо. Дослідження показують, що в цьому віці мотивація до досягнень і самореалізації є дуже високою, хоча нерідко життєві плани ще ідеалізовані та потребують конкретизації. Наприклад, опитування старшокласників виявляють, що їхні життєві цілі часом залишаються на рівні мрій і не завжди узгоджені з реальними можливостями.

Однак у період 16–18 років молодь вчиться співвідносити свої амбіції з дійсністю, набуває вмінь планування і прийняття зважених рішень. Постійна підтримка дорослих (батьків, вчителів, наставників) і наявність позитивних прикладів сприяє формуванню у молоді реалістичних життєвих стратегій – таких, що поєднують їхні прагнення із розумінням шляхів та умов досягнення поставлених цілей [14, с. 27].

Важливо підкреслити, що розвиток мотиваційної сфери та цінностей молоді має пряму проєкцію на вибір життєвого шляху. Цінності фактично визначають, на що орієнтується людина, будуючи свою стратегію життя. Так, якщо на перше місце юнак ставить самореалізацію в професії, він буде стратегічно планувати кар'єру, шукати можливості для навчання, стажування, професійного зростання. Якщо дівчина найбільше цінує щасливу сім'ю, це позначиться на її життєвих пріоритетах – можливо, вона плануватиме раніше створити сім'ю або суміщати професійні цілі з сімейними. За даними сучасних українських досліджень, серед найвищих пріоритетів молоді пізнього юнацького віку є сімейне щастя, кохання, здоров'я та свобода. Зокрема, опитування студентської молоді показало, що у хлопців на перших позиціях ціннісного рейтингу стоять «щасливе сімейне життя», «здоров'я» та «свобода (незалежність у вчинках)», тоді як у дівчат – «кохання», «щасливе сімейне життя» і «здоров'я». Отже, і юнаки, і юначки високо цінують родинне благополуччя та близькі стосунки, проте хлопці частіше акцентують на особистій автономії, а дівчата – на романтичних почуттях. Ці відмінності у системі цінностей можуть впливати на стратегії життя: наприклад, юнак може планувати досягти фінансової незалежності (як складової свободи) перед одруженням, тоді як юначка може мріяти про поєднання любові і кар'єри у своєму майбутньому [13, с. 31].

Соціальний розвиток у пізній юності також набуває нових рис, які впливають на формування життєвих стратегій. Спілкування з однолітками та включення у ширші кола соціуму досягають максимуму саме в цьому віці. Молодь 16–18 років, перебуваючи переважно у середовищі старшої школи або

перших курсів навчальних закладів, активно встановлює нові знайомства, дружні зв'язки, пробує себе у романтичних стосунках. Як зазначають дослідники, юність «відкрита спілкуванню»: легко заводяться знайомства, виникає перше кохання, деякі навіть у цей період створюють подружні пари. Розширення і ускладнення системи стосунків означає, що молода людина опиняється перед необхідністю навчитися будувати довготривалі зв'язки, розв'язувати конфлікти, брати на себе відповідальність у стосунках. Ці соціальні навички безпосередньо впливають на життєві стратегії – зокрема, на плани щодо сім'ї, дружби, мережі соціальної підтримки [15, с. 6-7].

Роль сім'ї та батьківського впливу у старшому юнацькому віці поступово змінюється. Хоча більшість 16–18-річних ще живуть з батьками і матеріально від них залежать, психологічно вони прагнуть більшої самостійності. Відносини з батьками можуть набувати рис партнерства: юнаки і дівчата вимагають визнання своєї автономії, права самим ухвалювати рішення про навчання, дозвілля, майбутню кар'єру. Цей період часом супроводжується конфліктами поколінь, проте успішне досягнення автономії є важливою умовою формування зрілої життєвої стратегії. Молодій людині необхідно відчутти себе суб'єктом власного життя, щоб активно й усвідомлено будувати свій життєвий шлях. Довіра та підтримка з боку батьків, готовність обговорювати життєві плани, повага до вибору молоді – все це створює сприятливе підґрунтя для того, щоб юнаки і дівчата розробили реалістичні та відповідальні життєві стратегії [16].

Окрім родини і друзів, старші підлітки починають взаємодіяти і з ширшим соціумом: громадськими організаціями, працедавцями, спільнотами за інтересами. У 16–18 років багато хто робить перші кроки у трудовій діяльності – підробіток, стажування, волонтерство. Це розширює досвід і допомагає зрозуміти реалії «дорослого» життя. Таким чином, соціальне середовище юнаків і юначок значно урізноманітнюється. Як зазначено у літературі, в період ранньої дорослості особистість максимально включається у різні сфери суспільних відносин і діяльності. Такий широкий соціальний досвід може

суттєво коригувати життєві плани: наприклад, спробувавши працювати у певній галузі, молодий чоловік може переглянути своє професійне спрямування; долучившись до волонтерського проекту, дівчина може виявити інтерес до громадської діяльності і включити це в свою життєву стратегію [17, с. 22].

Не можна залишити поза увагою і фактор соціального статусу молоді. Під цим поняттям можна розуміти і соціально-економічний стан родини, і належність до різних соціальних груп, і освітній статус (школяр, студент, працюючий) [18, с. 365]. Соціальний статус значною мірою визначає ресурси та можливості молодої людини при плануванні життя. Так, молодь із забезпечених родин часто має ширші горизонти: батьки можуть підтримати її прагнення до вищої освіти, закордонних стажувань, саморозвитку. Натомість юнаки і дівчата з малозабезпечених сімей можуть стикатися з необхідністю рано йти на роботу, обмежувати свої освітні плани, що звужує вибір стратегій (фокусування на швидкому заробітку замість тривалого навчання тощо). Крім того, соціально вразливі категорії молоді (наприклад, сироти, молодь з інвалідністю, переселенці) мають додаткові виклики – від стигматизації до браку підтримки – які впливають на їх бачення майбутнього. Науковці наголошують на важливості врахування соціально-групових особливостей сучасної молоді при дослідженні механізмів формування життєвих стратегій. Це означає, що плани та устремління 16–18-річних значною мірою модифікуються їхнім соціальним оточенням і статусом. Наприклад, випускник сільської школи може бачити свій шлях інакше, ніж його одноліток із міста: хтось планує повернутися працювати у свою громаду, а хтось – будувати кар'єру в мегаполісі. Відтак, соціальне становище задає рамки для життєвих стратегій, проте ці рамки не є фатальними: за сприятливих умов (гранти, стипендії, державні програми підтримки) навіть малозабезпечена молодь може реалізувати високі освітні та професійні цілі [19б с. 5-6].

Гендерний фактор відіграє помітну роль у тому, як формується особистість у юності і які життєві стратегії вона обирає. Хлопці і дівчата в 16–

18 років проходять через спільні вікові зміни, але соціалізація за жіночою чи чоловічою роллю може вносити свої корективи. Дослідження гендерної психології молоді свідчать, що цей період характеризується становленням гендерної ідентичності – внутрішнього відчуття себе як представника певної статі, з усвідомленням відповідних ролей і стереотипів. Зазвичай у пізній юності образ «Я» вже включає гендерні рольові аспекти: юнак чи дівчина розуміє себе як майбутнього чоловіка чи дружину, батька чи матір, і це може відобразитися в їхніх очікуваннях від майбутнього [20, с. 43-44].

Українські науковці, які досліджували гендерні особливості стратегій життя студентської молоді, відзначають як спільні, так і відмінні риси в самовизначенні юнаків та дівчат. Зокрема, виявлено, що процес формування Я-образу (уявлення про себе) в пізньому юнацькому віці загалом узгоджується з рисами відповідної гендерної ролі. Молоді люди з переважно маскулінною гендерною ідентичністю як позитивні у собі відзначають якості, що сприяють досягненням та успіху; натомість фемінно-орієнтовані особи вважають чеснотами традиційно «жіночі» риси – доброту, довірливість, м'якість, здатність любити. Андрогінні (ті, що поєднують у собі чоловічі й жіночі риси) студенти мають більш збалансований образ себе і зріліше ставлення до часу – минулого, теперішнього, майбутнього. Цікаво, що стратегії подолання труднощів майже всі опитані – незалежно від гендеру – обирали схожі: найпопулярнішою була стратегія «більше і наполегливо працювати» для досягнення мети. Це свідчить, що хоча гендерна належність впливає на самосвідомість і цінності молоді, базові життєві прагнення (самореалізація, успіх) є спільними для обох статей [20, с. 45].

Водночас, гендерні відмінності проявляються у життєвих пріоритетах та моделях поведінки, що може модифікувати життєві плани. Як уже згадувалося, дівчата частіше схильні надавати великого значення особистісним стосункам (коханню, сім'ї), тоді як хлопці – автономії та кар'єрним досягненням sj.udu.edu.ua. Соціологічні дані підтверджують, що молоді жінки в Україні нерідко прагматичніше підходять до питання створення сім'ї, поєднуючи

романтичні очікування з розумінням матеріальної бази, тоді як чоловіки відчувають тиск щодо фінансового забезпечення сім'ї і професійного статусу. Ці усталені ролеві настанови впливають на сценарії життя: наприклад, дівчина може планувати спочатку отримати освіту і побудувати кар'єру, а вже потім народжувати дітей, прагнучи реалізуватися всебічно; хлопець може відчувати, що має якнайшвидше досягти економічної незалежності, перш ніж одружитися, тобто його стратегія життя буде зорієнтована на матеріальне становлення в першу чергу [21, с. 106-107].

Варто підкреслити, що гендерні стереотипи й очікування суспільства також впливають на вибір молоддю шляхів. Якщо суспільна думка наполягає, що «чоловік – годувальник, а жінка – берегиня домашнього вогнища», то навіть амбітна дівчина може сумніватися, чи зможе поєднати керівну посаду з родинними обов'язками, а талановитий юнак може обирати більш прибуткову, але менш цікаву йому професію, аби виправдати очікування щодо заробітку. Проте сучасні тенденції вказують на поступове розмивання жорстких гендерних ролей серед молодого покоління. Юнаки більш відкрито долучаються до виховання дітей і домашніх справ, а дівчата – до лідерства та підприємництва, що розширює можливі життєві траєкторії для обох статей. Наукові дослідження підтверджують: хоча процес вироблення життєвої стратегії особистості має зв'язок із гендерною складовою, він не завжди нею детермінований. Іншими словами, стать впливає, але не повністю визначає життєвий шлях – індивідуальні риси та прагнення можуть переважити стереотипи. Тому у практиці супроводу молоді важливо враховувати гендерні особливості, але не обмежувати людину рамками ролей, а навпаки – заохочувати реалізацію її унікального потенціалу.

Особливо актуальним додатковим чинником, що модифікує життєві стратегії сучасної української молоді, є вплив війни. Повномасштабна війна, розв'язана в Україні у 2022 році, створила безпрецедентні виклики для покоління старших підлітків. Війна стала потужним стресором і соціальним

потрясінням, що вплинуло практично на всі аспекти життя молоді – від психологічного стану до освітніх і професійних можливостей.

Психологічно війна загострила відчуття невизначеності щодо майбутнього. Планування життя в умовах воєнного стану ускладнене постійними ризиками і змінами обставин. Багато молодих людей були вимушені покинути свої домівки, стати внутрішньо переміщеними особами або навіть виїхати за кордон у пошуках безпеки. За даними досліджень, значна частка молоді особисто зіткнулася з трагічними наслідками війни: 28% опитаних вказали на погіршення психічного здоров'я унаслідок пережитого, 18% – на розлуку з родиною чи розрив стосунків, 16% – на вимушене переміщення, а 14% – пережили втрату близьких або друзів. Такі події не можуть не вплинути на життєві орієнтири: пріоритети молоді зміщуються у бік базових потреб безпеки, емоційної підтримки, стабільності [22, с. 4].

Водночас, спостерігається і консолідація цінностей під впливом війни. Молоде покоління українців продемонструвало зростання патріотизму, громадянської свідомості та прагнення бути корисними суспільству. Соціологічні опитування зафіксували різке збільшення частки юнаків і дівчат, які серед своїх життєвих цілей називають служіння країні. Якщо до війни лише близько 6% молоді ставили за мету «бути корисним для своєї країни», то у 2023 році таких вже 37%. Таким чином, війна пробудила у багатьох молодих людях поколіннєву місію – бажання зробити внесок у перемогу та відбудову держави. Це, своєю чергою, позначається на їхніх життєвих стратегіях: більше юнаків і дівчат планують здобувати спеціальності, потрібні для країни, брати участь у волонтерських і громадських проєктах, будувати кар'єру в Україні, попри труднощі воєнного часу. Зафіксовано також тенденцію зростання намірів залишатися в Україні: частка тих молодих людей, що не бажають виїжджати за кордон, у 2022–2023 рр. підвищилася порівняно з довоєнним часом. Хоча тривале продовження війни дещо знижує цей показник через втому і виснаження ресурсів, загалом молодь демонструє високий рівень стійкості та патріотичного налаштування [23, с. 16].

На формування життєвих планів молоді війна вплинула і більш практичними шляхами. Освітні траєкторії багатьох старшокласників змінилися: хтось був змушений перейти на дистанційне навчання або зробити паузу в освіті, хтось – перевестися до іншого закладу чи країни. Частина молоді прискорено увійшла на ринок праці через економічні труднощі в сім'ях. Деякі юнаки навіть пішли добровольцями до війська, відклавши свої цивільні плани. У дівчат, за даними опитувань, зросла прагматичність у плануванні – вони більш реалістично оцінюють ризики, обирають професії, які забезпечують мобільність і затребуваність. З іншого боку, війна навчила молодь цінувати прості речі – мир, родину, здоров'я – і це теж відображається в їхніх життєвих стратегіях: усе більше значення надається нематеріальним потребам, самореалізації та психологічному благополуччю [24, с. 48].

Незважаючи на весь трагізм ситуації, досвід життя в умовах війни може стати для молодого покоління своєрідним «гартуванням» характеру. Психологи зауважують, що здатність молоді адаптуватися до викликів, долати труднощі та бачити смисл навіть у кризових обставинах є вирішальним чинником її успішності в майбутньому. Якщо суспільство та держава нададуть належну підтримку (психологічну допомогу, освітні й кар'єрні можливості, включення молоді в відбудовчі ініціативи), нинішні 16–18-річні зможуть не лише реалізувати свої особисті життєві стратегії, а й стати двигуном прогресу в післявоєнному суспільстві. Вже зараз дослідження фіксують високий рівень життєстійкості української молоді: попри небезпеки, більшість зберігає віру в своє майбутнє і прагне активно впливати на своє життя та оточуючий світ [25].

Отже, юнацький вік 16–18 років – це період бурхливого розвитку особистості, коли психологічні, емоційні, когнітивні, соціальні та мотиваційні зміни закладають основу для всього подальшого життєвого шляху. Розвиток абстрактного мислення, самосвідомості та ідентичності наділяє молодь здатністю планувати майбутнє і обирати власну життєву стратегію. Емоційна зрілість і формування системи цінностей визначають, які цілі будуть пріоритетними, а соціальне середовище та набуття автономії – як саме ці цілі

втілюватимуться. Гендерні особливості, соціальний статус та актуальні суспільні обставини (такі як війна) вносять свої корективи, модифікуючи, але не скасовуючи основних закономірностей розвитку. Розуміння цих вікових особливостей є вкрай важливим для науковців і практиків, що працюють із молоддю: воно допомагає створювати умови для оптимального особистісного зростання юнаків і дівчат та підтримувати їх у свідомому виборі власного життєвого шляху, навіть за найскладніших зовнішніх обставин.

1.3 Війна як фактор впливу на уявлення про майбутнє та життєву перспективу молоді

Війна чинить потужний психологічний тиск на молоду людину, формуючи середовище постійної небезпеки та стресу. Тривога і страх за життя стали постійними супутниками юнаків і дівчат, чия юність припала на воєнний час. Дослідження засвідчують неминуче погіршення психічного здоров'я молоді під впливом бойових дій. Зокрема, протягом 2021–2024 років частка молодих українців, стурбованих станом свого психічного здоров'я, зросла з 11% до 25% [24, с. 15]. Молоді люди дедалі частіше відчують депресивні настрої, напади тривоги, порушення сну та інші симптоми хронічного стресу. Неминуче присутня травматизація – багато хто безпосередньо зіткнувся з небезпекою, пережив бомбардування, окупацію чи втрату близьких, що залишає глибокі психологічні рани. За даними опитування, 82% молоді України зазначили, що зазнали тих чи інших втрат через війну. Йдеться не лише про матеріальні втрати, але й про втрату домівки, розрив соціальних зв'язків, втрату близьких, погіршення здоров'я. Решта 18% респондентів, ймовірно, або не усвідомлюють свої втрати, або вважають їх несуттєвими на тлі втрат інших. Таким чином, фактично війна так чи інакше зачепила кожного молодого українця. Це породжує феномен «втраченого відчуття безпеки» та втрачених очікувань: події війни перекреслюють плани молоді, руйнують відчуття прогнозованості життя [26].

Не менш руйнівним є емоційний вплив війни. Юнацтво – пора мрій та планування майбутнього, але війна різко звужує горизонт планування. Замість мрій про освіту, кар'єру чи подорожі – думки про виживання та безпеку родини. Багато українських підлітків відчули, що їхні молоді роки фактично «вкрадені» війною: традиційні радощі юності змінилися небезпекою, смертю, депресією та вимушеною дислокацією. «Війна назавжди змінила їх молоді роки», зазначає спеціальний репортаж, присвячений українській молоді воєнного покоління. Молоді люди були змушені достроково подорослішати: «присутність війни невблаганна і змусила їх прийняти дорослі обов'язки швидше, аніж вони очікували». Замість безтурботної підлітковості вони беруть на себе відповідальність за молодших сіблінгів, дбають про родину, приймають рішення, властиві дорослому життю. Такий примусовий стрибок у дорослість часто супроводжується почуттям втрати нормальної юності, смутком за «вкраденими» можливостями (наприклад, випускний вечір без однокласників, які виїхали, нездійснена мрія навчатися за певною спеціальністю тощо) [27].

Через постійні небезпеки та потрясіння війни у багатьох юнаків формується відчуття непевного майбутнього. Психологи відзначають ефект «foreshortened future» – коли через травматичний досвід молода людина перестає будувати довгострокові плани, підсвідомо не вірячи, що житиме довго чи що обставини покращаться. Зокрема, ізраїльські дослідники ще під час інтифади спостерігали у молоді, яка зазнала терактів, звуження перспективи майбутнього та очікування нових травматичних подій [28]. Подібно і українські підлітки в часи обстрілів та тривалих тривог починають жити «від сьогодні до завтра». Когнітивний компонент образу майбутнього зазнає деформації: молоді люди часто не уявляють, як планувати освіту чи кар'єру в умовах війни. Свіжі опитування підтверджують високий рівень невизначеності: майже 70% українських підлітків не можуть назвати конкретну сферу або професію, в якій хотіли б працювати у 30-річному віці, що майже вдвічі перевищує середній показник у країнах ОЕСР [29]. Війна фактично «перевернула з ніг на голову» життя молодих людей та їхніх родин, залишивши багатьох із них з

невизначеним майбутнім. Втрата відчуття безпеки і стабільності підсилює тривожність щодо завтра та ускладнює прийняття рішень. Молодь опиняється перед екзистенційним викликом: як будувати своє життя, коли завтра непевне?

Попри травматичність подій, війна стає для молоді каталізатором переоцінки життєвих цінностей і смислів. У кризовій ситуації юнаки і дівчата вимушені переглядати свої ціннісні орієнтації, відмовляючись від другорядного і зосереджуючись на істинно важливому. Дослідження свідчать про суттєві трансформації у системі цінностей молодого покоління під впливом війни. Зокрема, результати психологічного опитування (магістерське дослідження К.М. Гуляєвої, 2024 р.) показали, що війна істотно впливає на уявлення молоді про сенс життя, спричиняючи зсуви у їхніх базових цінностях. Багато юнаків відзначають, що те, що раніше здавалося буденним або другорядним, набуло нового значення. Життя як фундаментальна цінність виходить на перший план; гостро усвідомлюється цінність родини та близьких стосунків, дружби, взаємопідтримки. Фактично, війна здійснює «перезавантаження» цінностей: матеріальні блага відходять на другий план порівняно з цінністю людського життя, здоров'я, миру [30, с. 5].

Одним із яскравих проявів цих змін є зростання патріотизму та солідарності. Під впливом драматичних подій молоді люди почали значно більше цінувати свою країну, культуру, відчувати особисту відповідальність за її долю. За словами дослідників, війна підвищила рівень патріотичних настроїв та громадянської відповідальності серед української молоді. Молодь згуртувалася навколо спільної мети – вижити і перемогти, зробити внесок у захист Батьківщини. Спостерігається підвищення значущості таких смисложиттєвих категорій, як обов'язок, служіння суспільству, єдність із народом. Дух солідарності проявляється як у дрібницях (наприклад, більше цінують підтримку друзів, сусідів), так і в глобальніших речах (гордість за свою армію, націю, героїв). Серед молоді формується нова соціальна ідентичність воєнного покоління, яка включає почуття причетності до великої спільної справи [30, с. 5].

Водночас війна провокує у молодих людей екзистенційні роздуми про смисл життя. Перед лицем втрат і смертей 16–18-річні юнаки часто ставлять питання: «Для чого я живу? Який слід хочу залишити?». Відбувається переосмислення життєвих пріоритетів – те, що раніше здавалося важливим (наприклад, престижність професії чи матеріальний успіх), може втрачати сенс, поступаючись більш глибоким смислам (допомога іншим, духовний розвиток, сім'я). Психологи відзначають, що таке переосмислення може мати двоїстий ефект. З одного боку, криза смислу може призводити до апатії, екзистенційної фрустрації (особливо якщо людина не знаходить відповіді, заради чого жити далі). З іншого боку, правильно підтримана, вона може стати точкою особистісного зростання: молода людина відкриває для себе нові сенси, переорієнтується на саморозвиток, духовні цілі. У будь-якому разі, війна змінює світогляд молоді. За словами дослідників, «під впливом війни відбувається підвищення патріотизму, відчуття солідарності та громадянської відповідальності, що відображається у зміні смисложиттєвих орієнтацій» молодих людей. Іншими словами, навіть у трагічних обставинах юнацтво здатне знайти нові смисли – наприклад, смисл у служінні країні, у волонтерстві, у підтримці один одного. Це допомагає їм протистояти відчаю і надає відчуття мети в житті попри невизначене завтра [30, с. 6].

Війна суттєво коригує життєві стратегії молоді – тобто довгострокові плани і моделі поведінки, що ведуть до поставлених цілей. У мирний час старшокласники та студенти могли більш-менш чітко планувати шлях вступу до університету, отримання професії, початку кар'єри. Натомість в умовах війни ці плани доводиться переглядати чи відкладати. Одним з найпоширеніших явищ стала масштабна міграція та релокація молоді. З міркувань безпеки та через руйнування інфраструктури багато родин евакуювали дітей та підлітків за кордон чи в більш безпечні області країни. Крім вимушеного переміщення, значна частина молоді свідомо розглядає еміграцію як стратегію на майбутнє. За даними загальнонаціонального дослідження, на початку 2024 року 30% української молоді мали намір виїхати

зі свого населеного пункту (в інше місто чи за кордон) – це більше, ніж 25% роком раніше. Частка тих, хто хоче залишитися у своєму рідному місті/селі, навпаки, зменшилася: якщо у 2023 році лишатися воліли 66% молоді, то у 2024 – лише 59%. Хоча більшість молодих українців все ж прагнуть жити на Батьківщині, потенціал подальшої мобільності залишається високим. Причини цього зрозумілі: безпекові та економічні фактори. Юнаки і дівчата зазначають, що не бачать перспектив для себе у зруйнованих війною громадах – відсутні можливості для якісної освіти, працевлаштування, розвитку. Типовою є думка: «Я не бачу перспективи в своєму селі... Хочу у велике місто і там будуватиму своє майбутнє». Таким чином, війна стимулює відтік молоді як внутрішній, так і зовнішній, що вплине і на демографічну ситуацію, і на ринок праці в Україні в наступні роки [24, с. 39].

Для тих молодих людей, хто залишається в Україні, життєві стратегії теж зазнають змін. Освітні траєкторії часто доводиться підлаштовувати під нові обставини: навчання переходить в онлайн-формат, хтось переводиться до іншого вишу в безпечнішому регіоні, багато хто відкладає вступ чи закінчення навчання. Наприклад, значна частина випускників шкіл 2022–2023 рр. поїхала навчатися за кордон (Польща, Німеччина та ін.), плануючи повернутися пізніше з новими знаннями. Інші ж, навпаки, залишившись в Україні, стикаються з урізаними можливостями практичної освіти, стажування тощо. Професійні очікування молоді також коригуються: частина юнаків, можливо, планували кар'єру в галузях, які тепер не на часі (наприклад, туризм, готельно-ресторанний бізнес), і мусять переорієнтовуватися на інші сфери, що будуть затребувані під час війни та повоєнної відбудови (психологічна допомога, ІТ, інженерія для відбудови інфраструктури). Показово, що за даними опитування Фонду Олени Зеленської (2024), 82% українських підлітків зберігають оптимістичне бачення свого особистого майбутнього, проте лише 60% з них позитивно оцінюють майбутнє України [29].

Тобто молодь в цілому вірить у власні сили і можливості побудувати життя, але сумнівається в широкому суспільно-національному контексті (стабільності, мирі, розвитку країни). Ця розбіжність між особистими і національними перспективами формує цікавий феномен: юнаки й дівчата прагнуть самореалізації, але часто не пов'язують її з майбутнім саме в Україні, якщо не впевнені у її відновленні. Опитування підлітків виявило, що значна частка з них розглядає можливість реалізувати себе за кордоном: бачення свого майбутнього поза Україною частіше трапляється серед тих, хто песимістично оцінює майбутнє країни.

Варто відзначити, що поряд із негативними трендами, помітні і деякі адаптивні зрушення. Так, у 2023 році на тлі масового виїзду частини молоді, решта поступово пристосувалася до нових реалій: попри війну, почало навіть покращуватися матеріальне становище окремих категорій молоді, дещо знизився рівень безробіття серед молодих людей. Це можна пояснити тим, що частина молоді активно залучилася до волонтерських та громадських ініціатив або ж знайшла нові ніші для працевлаштування (наприклад, дистанційна робота на закордон, поширення підприємництва в тилкових регіонах). Деякі юнаки, не маючи змоги поки навчатися або працювати за спеціальністю, вибирають стратегію тимчасової зайнятості, набуваючи будь-якого досвіду і заробітку – аби тільки бути корисним і не втрачати час. Інші ж обирають стратегію навчання: використовують відносно затишшя для саморозвитку, онлайн-курсів, вивчення мов тощо, готуючись до повоєнних можливостей. Отже, гнучкість і адаптивність стали ключовими рисами життєвих стратегій воєнного покоління. Планування майбутнього тепер часто здійснюється за сценаріями (якщо війна скоро скінчиться, то..., а якщо затягнеться, то...), а молодь навчилася швидко коригувати свої цілі відповідно до динаміки ситуації [31].

Попри всі випробування, молоде покоління виявило надзвичайну стійкість та здатність до адаптації. Більше того, війна пробудила у багатьох юнаків і дівчат прагнення діяти, допомагати іншим і впливати на ситуацію позитивно. Одним із наймасштабніших явищ стала хвиля молодіжного

волонтерства та громадської активності. За даними офіційних спостережень, війна буквально активізувала волонтерський рух серед молоді і суттєво згуртувала суспільство навколо спільної мети – допомоги фронту та постраждалим і наближення перемоги. Молоді волонтери збирають і розподіляють гуманітарну допомогу, плетуть сітки, працюють у волонтерських штабах, допомагають переселенцям, доглядають поранених у шпиталях, організують благодійні заходи. Масштаби залучення вражають: якщо до війни лише невеликий відсоток юнацтва мав волонтерський досвід, то у 2022–2023 рр. відбувся справжній сплеск. Частка молоді, що вперше спробувала себе у волонтерстві, зросла з 6% (у 2021 р.) до 30% (у 2022 р.). Тобто майже третина молодих українців за рік війни долучилися до волонтерської діяльності вперше в житті. Цей факт свідчить про потужну готовність молодого покоління брати участь у спільному подоланні кризи. Волонтерство стало для багатьох ще й засобом впоратися з тривогою та безсиллям – через конкретні дії на благо іншого вони повертають собі відчуття контролю і власної корисності [23, с. 19].

Війна також посилила патріотичні почуття молоді. Спостерігається небувале єднання навколо національної ідеї: молоді люди гордяться приналежністю до українського народу, шанують національні символи, історію, мову. Зафіксовано підйом інтересу до української культури серед юнацтва, зростання популярності українського контенту, музики, літератури. Юнаки і дівчата відчувають особисту причетність до долі країни, багато хто прагне «бути корисним своїй країні»– цей мотив звучить як один із ключових у ціннісних пріоритетах воєнного покоління. Хтось реалізує його через волонтерство, хтось – через вступ до лав Збройних сил (за першої ж нагоди, досягнувши повноліття). Багато старшокласників 16–17 років вже зараз планують у майбутньому пройти службу або долучитися до сил оборони, мотивовані захистом Батьківщини. Такі патріотичні установки часто йдуть пліч-о-пліч з усвідомленням високої ціни свободи: молоді українці стали більш зрілими у громадянському сенсі, розуміючи значення демократії, незалежності, прав людини, бо бачать, до чого призводить їх відсутність. Отже, війна хоч і

принесла страждання, але одночасно загартувала покоління, зробила його більш згуртованим, свідомим та відповідальним.

Смислотворчі процеси під час війни теж мають і позитивний вимір. Багато молодих людей змогли знайти новий сенс у складних обставинах – наприклад, сенс служіння і допомоги. Для когось волонтерство стало покликанням, для інших – саме існування України як незалежної держави наповнює їхнє життя метою (захистити і відбудувати країну для наступних поколінь). Молодь відзначає, що навчилася цінувати кожен день, прості радощі життя – те, чого раніше могла не помічати. Цей посттравматичний розвиток проявляється у підвищенні рівня емпатії, співчуття, взаємодопомоги серед юних українців. Вони стали більше піклуватися про психічне здоров'я – своє і друзів, усвідомивши його важливість. Помітна тенденція до руйнування стигми навколо звернення по психологічну допомогу: значно більша частка молоді зараз готова звернутися до психолога при потребі, ніж до війни. Це теж своєрідний позитивний зсув свідомості, спричинений війною: розуміння цінності ментального благополуччя [24, с. 77].

Війна як екстремальний соціальний фактор глибоко впливає на уявлення молоді про майбутнє та їхні життєві стратегії. Українська молодь 16–18 років, переживаючи драматичні події 2022–2025 рр., зіткнулася з підвищеною тривожністю, відчуттям непевності та втрати колишніх очікувань щодо життя. Юнаки і дівчата змушені були достроково подорослішати, часто переглянути свої плани на освіту, кар'єру, місце проживання. Психологічні наслідки проявляються у зростанні проблем із ментальним здоров'ям (стрес, депресія, страхи) та звуженні горизонту планування майбутнього. Водночас війна спричинила глибокі трансформації у системі цінностей молодого покоління: посилилися патріотизм, солідарність, важливість сім'ї та життя, відбулася переоцінка смислів. Молодь проявила значну стійкість і адаптивність, включившись у волонтерство, громадську активність, підтримку одне одного. Попри втрати, більшість зуміли зберегти надію на особисте майбутнє, хоча оптимізм щодо майбутнього країни частково послабився.

Висновки до першого розділу

Проведений теоретичний аналіз дозволяє дійти висновку, що уявлення про майбутнє виступають важливим психологічним конструктом, що тісно пов'язаний із життєвими стратегіями особистості, її ціннісними орієнтирами, смисложиттєвими установками та рівнем розвитку рефлексії. В юнацькому віці цей процес набуває особливої актуальності, адже саме в цей період формуються базові орієнтири, самовизначення, а також здатність до побудови життєвої перспективи. Теоретичні підходи, розглянуті у межах культурно-історичного, когнітивного, гуманістичного та екзистенційного напрямів, дають змогу цілісно осмислити структуру, зміст і динаміку уявлень про майбутнє у юнаків.

Важливим чинником, що суттєво впливає на образ майбутнього, є війна як екстремальна соціальна ситуація, що змінює сприйняття стабільності, безпеки, прогнозованості та перспективності. Молоді люди, які опинилися в умовах війни, демонструють як кризові, так і адаптивні тенденції у формуванні життєвих стратегій, що проявляється в переосмисленні цінностей, підвищеній мотивації до навчання, волонтерстві або, навпаки, в почутті безнадійності та втрати сенсу. Описані в першому розділі теоретико-методологічні засади створюють основу для подальшого емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей бачення майбутнього в осіб юнацького віку в умовах воєнного часу.

Слід зазначити, що уявлення про майбутнє не є статичним явищем, а навпаки – динамічним процесом, який формується під впливом широкого спектру зовнішніх і внутрішніх чинників. У юнацькому віці, коли відбувається активне становлення особистості, ці уявлення виступають орієнтиром для прийняття рішень, планування, вибору професії, побудови міжособистісних стосунків та реалізації індивідуального потенціалу. В умовах воєнного стану, коли звичні структури безпеки й майбутнього руйнуються, образ майбутнього

набуває нових змістів: посилюється прагнення до стабільності, підтримки, цінностей миру, сім'ї та національної ідентичності.

У результаті аналізу літературних джерел, сучасних досліджень та методологічних підходів виявлено, що для ефективного вивчення уявлень про майбутнє необхідна комплексна стратегія, яка поєднує міждисциплінарний аналіз, контекстуальний підхід та урахування соціально-політичної ситуації. Актуальність обраної проблематики підтверджується зростаючим інтересом з боку українських та зарубіжних науковців до питань психологічного стану молоді в умовах глобальних криз, зокрема війни. Це створює основу для формування практичних заходів підтримки юнаків, спрямованих на розвиток адаптивних життєвих стратегій, збереження мотивації та активної життєвої позиції.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВЛЕНЬ ПРО МАЙБУТНЄ ТА ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Організація та методи емпіричного дослідження

Дослідження проводилося у березні–квітні поточного року на базі ресурсного інформаційно-консультативного центру психологічної підтримки Хмельницького національного університету. У ньому взяли участь 40 осіб юнацького віку. Вибірка формувалася з молоді, яка перебуває у віковому періоді пізньої юності, тобто на етапі становлення життєвих планів і ціннісних орієнтацій. Усі учасники дали інформовану згоду на участь та були поінформовані про мету дослідження. Проведення дослідження в умовах воєнного часу зумовило особливу увагу до етичних аспектів і психологічного комфорту респондентів, а також до релевантності обраних методик для специфіки воєнного періоду.

В емпіричному дослідженні було застосовано чотири основні психодіагностичні методики: методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча, шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема, методика «Q-сортування» В. Стефансона та тест смисложиттєвих орієнтацій О. Леонтьєва. Кожен із цих інструментів було обрано свідомо і цілеспрямовано, виходячи з того, що в сукупності вони забезпечують цілісне розуміння психологічних особливостей уявлень про майбутнє та життєвих стратегій молоді. Застосовані методики доповнюють одна одну, дозволяючи дослідити різні аспекти внутрішнього світу респондентів: від ієрархії особистісних цінностей та відчуття власної ефективності – до суб'єктивних образів майбутнього і глибинних життєвих смислів.

Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча призначена для виявлення індивідуальної системи цінностей особистості. Вона передбачає ранжування

переліку базових цінностей, що дозволяє визначити їхню пріоритетність для кожного респондента. Цей підхід дає змогу не просто зафіксувати наявність тієї чи іншої цінності, а впорядкувати цінності за ступенем важливості. Перевагою методики Рокіча є те, що вона примушує учасника зробити усвідомлений вибір і розташувати цінності в ієрархічному порядку, уникаючи ефекту соціальної бажаності, коли всі цінності називаються важливими. У контексті нашого дослідження ця методика є надзвичайно корисною, оскільки дозволяє з'ясувати, що молоді люди найбільше цінують у житті і, відповідно, до чого прагнуть у майбутньому. Знання провідних ціннісних орієнтацій учасників допомагає зрозуміти мотиваційну основу їхніх уявлень про майбутнє та обраних життєвих стратегій. До того ж, методика Рокіча є стандартизованою і широко застосовується в психологічних дослідженнях, що забезпечує надійність отриманих даних та можливість порівняння результатів з іншими вибірками. У воєнний час питання цінностей набуває особливої ваги, адже в умовах кризи та небезпеки люди можуть переосмислювати, що для них є найважливішим. Методика «Ціннісні орієнтації» дозволяє виявити такі зрушення у системі цінностей молоді, що, своєю чергою, впливає на бачення майбутнього.

Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема застосовується для оцінювання рівня віри особистості у власні сили та здатності досягати поставлених цілей. Самоефективність розуміється як загальна впевненість людини у тому, що вона спроможна ефективно діяти, долати труднощі та впливати на перебіг свого життя. Даний опитувальник складається з ряду тверджень, за допомогою яких респонденти оцінюють, наскільки характерними для них є ті чи інші почуття впевненості у собі при вирішенні життєвих завдань. Перевагою цієї методики є її універсальність і валідність: вона була адаптована в багатьох країнах (у тому числі в Україні) та продемонструвала високу надійність результатів. Шкала Шварцера–Єрусалема коротка та зручна в заповненні, що знижує втомлюваність респондентів і мінімізує ймовірність випадкових відповідей. Вибір саме цієї шкали

зумовлений тим, що загальна самоефективність є ключовим показником, який впливає на формування уявлень про майбутнє. Молода людина з високою самоефективністю, навіть у складних умовах воєнного часу, більше вірить у спроможність реалізувати свої плани, адаптуватися до змін та досягти життєвих цілей. Натомість низький рівень самоефективності може призводити до пасивності, песимізму чи уникання планування майбутнього через відчуття безсилля перед обставинами. Таким чином, вимірювання цього показника дає змогу прогнозувати, наскільки впевнено і активно молодь проєктує своє майбутнє, а також співвіднести цей чинник з іншими змінними (цінностями, смисложиттєвими орієнтаціями тощо).

Методика «Q-сортування» В. Стефансона – це дослідницький підхід, спрямований на вивчення суб'єктивних поглядів та установок особистості шляхом ранжування спеціально підібраних тверджень. У межах нашого дослідження Q-сортування було використане для глибшого аналізу уявлень про майбутнє: учасникам пропонувалося оцінити та розташувати за ступенем значущості або згоди набір висловлювань, що стосувалися їхнього бачення власного майбутнього та можливих життєвих стратегій. Наприклад, твердження могли відображати різні аспекти планів на майбутнє, очікувань, побоювань чи пріоритетів (на кшталт «Через десять років я бачу себе успішним професіоналом у вибраній сфері» або «Через війну важко щось планувати надовго»). Респонденти здійснювали Q-сортування, розподіляючи такі судження від тих, з якими вони найбільш згодні або які найбільше відповідають їхнім думкам, до тих, з якими вони не згодні або які їм найменш близькі. Перевагою методу Q-сортування є те, що він поєднує якісний і кількісний підходи: з одного боку, дозволяє вільно виразити індивідуальну суб'єктивну точку зору, а з іншого – надає можливість статистично опрацювати отримані ранжування (наприклад, методом факторного аналізу) для виявлення типових спільних патернів мислення серед учасників. На відміну від традиційних анкет з фіксованими шкалами, Q-сортування спонукає до глибшого саморозкриття, оскільки респонденти змушені чітко розставити пріоритети та визначити, які

саме твердження найбільше резонують з їхньою особистою позицією. Це мінімізує поверхові або шаблонні відповіді, характерні для деяких анкетних методик. Для нашого дослідження використання Q-сортування є виправданим, оскільки воно дозволяє зрозуміти унікальні внутрішні картини майбутнього у кожного учасника та водночас згрупувати схожі варіанти бачення майбутнього, якщо такі виявляться. У підсумку, цей метод дав змогу отримати багатовимірне уявлення про те, як молоді люди осмислюють своє майбутнє в умовах невизначеності, спричиненої війною: які життєві пріоритети висувають на перший план, якими цінностями і цілями керуються, яких ризиків чи можливостей очікують.

Тест смисложиттєвих орієнтацій О. Леонтьєва (СЖО) призначений для діагностики наявності та структури життєвих смислів, цілей і ціннісних складових буття особистості. Ця методика є адаптацією відомого тесту «Purpose in Life» Дж. Крамбо і Л. Махоліка у інтерпретації, розробленій Д. О. Леонтьєвим. Тест СЖО дозволяє кількісно оцінити, наскільки людина відчуває усвідомленість і осмисленість свого життя, має визначені цілі та життєві плани, наскільки задоволена прожитим відрізком життя, а також як вона сприймає власну відповідальність за події життя (внутрішній локус контролю) і наскільки вірить у підконтрольність життя в цілому (фатальність чи керованість зовнішніми обставинами). Інструмент охоплює кілька ключових аспектів: цілі у житті (наявність майбутніх цілей і прагнень), процес життя (емоційна насиченість і інтерес до самого процесу життя), результати життя (оцінка задоволеності від досягнутих результатів), локус контролю-Я (віра в власну спроможність керувати подіями свого життя) та локус контролю-життя (віра в те, що життя піддається контролю або, навпаки, визначається випадковістю). Кожна з цих складових відображає важливі грані життєвої позиції особистості. Перевагою тесту смисложиттєвих орієнтацій є його глибина та комплексність: він не обмежується якимось одним виміром (наприклад, лише наявністю цілей), а дає цілісну картину того, чи має людина відчуття змістовності існування, чи бачить чіткий напрям свого розвитку та чи відчуває внутрішній контроль над

власною долею. Для нашого дослідження цей тест є надзвичайно цінним, бо в умовах воєнного часу питання смислу життя, пошуку нових цілей або переоцінки старих стає особливо актуальним. Війна і пов'язані з нею втрати та зміни можуть похитнути відчуття життєвого смислу, або навпаки — стимулювати людей шукати нові смисли і ставити перед собою нові завдання. Використання методики Леонтьєва дає можливість виявити, наскільки молоді люди в ситуації війни зберігають або формують життєві орієнтири, як вони оцінюють своє минуле та майбутнє, і чи відчувають відповідальність за власне життя попри зовнішню нестабільність. В сукупності з даними про цінності та самоефективність, інформація про смисложиттєві орієнтації дозволяє зрозуміти, чи узгоджуються в молодій людині її цілі та плани з глибинними переконаннями про сенс життя, а також чи вистачає їй внутрішнього ресурсу та усвідомленості для реалізації цих планів.

Обґрунтоване поєднання зазначених методик забезпечує комплексне охоплення досліджуваної проблематики та підвищує валідність отриманих результатів. Кожен інструмент дозволяє виміряти окремий психологічний конструкт, безпосередньо пов'язаний з уявленнями про майбутнє та вибудовуванням життєвої стратегії. Так, ціннісні орієнтації відображають фундаментальні мотиваційні пріоритети особистості – те, заради чого людина живе і до чого прагне, що задає напрям її майбутнього. Самоефективність показує, наскільки людина вірить у власні сили втілити ці прагнення на практиці, подолати перепони на шляху до бажаного майбутнього. Метод Q-сортування відкриває доступ до суб'єктивної картини світу респондента: які думки, очікування і переживання домінують, коли він думає про своє завтра; цей метод дозволяє виявити типові сценарії мислення про майбутнє (наприклад, оптимістичний планувальний підхід проти тривожно-невизначеного) та зрозуміти унікальні нюанси індивідуального сприйняття майбутнього. Смисложиттєві орієнтації доповнюють цю картину, показуючи, чи бачить людина загальний сенс і мету свого життя, чи відчуває зв'язок між сьогоденням і майбутнім, чи має екзистенційну «опору», щоб витримувати

труднощі сьогодення заради майбутніх цілей. В умовах війни таке екзистенційне підґрунтя може суттєво впливати на психологічну стійкість і здатність будувати плани.

Таким чином, використання саме цих чотирьох методик у комплексі дало змогу всебічно дослідити психологічні особливості уявлень про майбутнє юнаків та дівчат в умовах воєнного часу. Поєднання кількісних (опитувальники, тест) та умовно-кількісного/якісного (Q-сортування) методів забезпечило більш глибоке розуміння досліджуваного феномену, ніж кожен з них окремо. Отримані за допомогою різних інструментів дані взаємно доповнюють один одного: наприклад, результати ціннісного тесту та тесту смисложиттєвих орієнтацій можна співставити із рівнем самоефективності, щоб побачити, чи високі особистісні цілі підкріплюються вірою у власні сили; а аналіз Q-сортування може пояснити якісно, чому при певних значеннях тих чи інших шкал людина все одно має оптимістичний або песимістичний погляд на майбутнє. Комплексний підхід підвищує надійність інтерпретації: якщо різні методики узгоджено вказують на певну тенденцію (наприклад, зниження рівня життєвих цілей, низьку самоефективність і песимістичні висловлювання щодо майбутнього), то це надає сильні докази на користь відповідних висновків. З іншого боку, кожна методика висвітлює свій аспект, і разом вони утворюють цілісний психологічний портрет учасників дослідження. Отже, вибір методики М. Рокіча, шкали Р. Шварцера – М. Єрусалема, Q-сортування В. Стефансона та тесту О. Леонтєва є обґрунтованим і ефективним для досягнення мети дипломної роботи – вивчення психологічних особливостей уявлень про майбутнє осіб юнацького віку у воєнний час та з'ясування того, як ці уявлення впливають на їхні життєві стратегії.

2.2 Аналіз результатів дослідження уявлень про майбутнє та життєвих стратегій у юнаків і юнок в умовах війни

Аналіз результатів емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення уявлень про майбутнє та життєвих стратегій юнаків і юнок в умовах війни, дозволяє виявити низку важливих психологічних закономірностей, притаманних молоді у критичних соціокультурних обставинах. Застосування комплексу валідних методик дало змогу не лише кількісно оцінити рівень сформованості життєвих орієнтацій, цінностей і самоефективності, а й якісно охарактеризувати особистісні уявлення молоді про майбутнє, їхню здатність до планування, прогнозування та збереження мотивації в умовах невизначеності. Особливу увагу було приділено відмінностям між юнаками та юнками у структурі смисложиттєвих установок, способах побудови образу майбутнього та адаптаційних стратегіях, які вони обирають в умовах воєнної нестабільності. Отримані результати дають змогу глибше зрозуміти внутрішній світ сучасної молоді, її ресурсний потенціал і проблемні зони, що потребують психологічної підтримки та подальшого дослідження.

Таким чином, за шкалою загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема отримали (див. рис. 2.1):

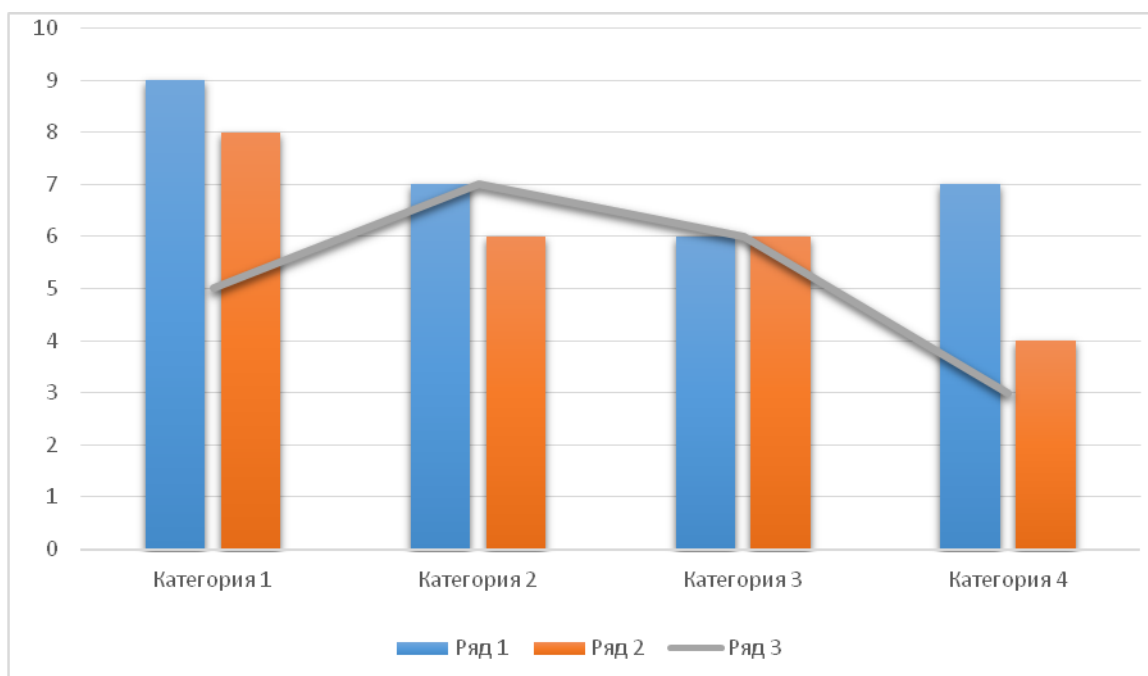


Рис. 2.1 – Результати за шкалою загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема

Діаграма, яка відображає розподіл балів за шкалою загальної самооефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема серед юнаків та юнок, дає цінну інформацію про психологічний стан учасників дослідження, зокрема про рівень їхньої впевненості у власних силах у складних життєвих ситуаціях. Враховуючи, що шкала має діапазон від 10 до 40 балів, отримані результати свідчать про відносно високий рівень самооефективності у більшості опитаних. Середнє значення склало приблизно двадцять дев'ять балів, що знаходиться у верхній межі середнього рівня, а медіанне значення практично збігається з середнім арифметичним і становить двадцять вісім з половиною бала. Така близькість середнього і медіанного значень вказує на симетричність розподілу результатів і свідчить про відсутність значних статистичних викривлень, які могли б свідчити про наявність крайніх значень або аномалій у вибірці.

Найнижчий бал серед усіх респондентів становить двадцять два, а найвищий — тридцять вісім. Це вказує на те, що навіть респонденти з відносно низькими результатами все ж мають рівень самооефективності, який не виходить за межі нормативних уявлень. Тобто у вибірці не було виявлено осіб із критично низьким рівнем упевненості у собі. Це можна вважати позитивним показником, адже навіть за умов тривалого воєнного стану більшість молоді демонструє внутрішню спроможність вирішувати життєві труднощі, покладатися на себе і шукати способи виходу з кризових ситуацій. Ці дані дозволяють припустити, що юнаки й юнки у загальній масі здатні реалізовувати свої життєві плани та будувати уявлення про майбутнє, спираючись на переконання у власній компетентності. Саме це переконання є ключовим психологічним ресурсом, який забезпечує адаптацію до мінливих і несприятливих соціальних умов, включаючи тривожність, невизначеність і соціальну нестабільність, спричинену війною.

Разом із тим, результати аналізу дозволяють побачити і деякі насторожуючі моменти. Хоча абсолютна більшість респондентів набрала відносно високі або середні бали, варіативність результатів є помітною — стандартне відхилення складає понад чотири з половиною бали. Це означає, що

всередині вибірки є особи з більш вираженою вірою у власні сили, але є й ті, чий рівень самомотивації та впевненості є нестабільним або недостатнім. Ті, хто перебуває ближче до нижньої межі розподілу (двадцять два-двадцять чотири бали), можуть відчувати труднощі з прийняттям рішень у складних ситуаціях, швидше здаватися перед викликами, демонструвати пасивність або схильність до уникання. Це важливо враховувати при організації психологічної підтримки, адже навіть при зовнішній адаптації молоді можуть бути внутрішні складнощі, пов'язані з низькою впевненістю у собі.

Важливо звернути увагу і на загальну психологічну картину, яка проглядається через показники шкали. Високі значення загальної самоефективності можуть відображати не лише внутрішню впевненість у собі, а й здатність до планування, постановки цілей, прийняття рішень, а також стійкість до стресу. Для молоді, яка переживає війну, ці характеристики особливо критичні, адже саме вони визначають, чи зможе людина реалізовувати свої життєві стратегії, зберігаючи психологічну рівновагу. Такі показники у вибірці можуть свідчити про наявність адаптивних механізмів, які допомагають молоді підтримувати свою цілісність, навіть у ситуації постійної загрози. Проте, водночас, у контексті воєнної травматизації, високий рівень самоефективності може бути і результатом психологічної компенсації або «зовнішньої витримки», що не завжди відповідає реальному рівню психоемоційної стабільності. Саме тому результати шкали доцільно розглядати у поєднанні з іншими методиками — зокрема, тими, що оцінюють життєві смисли та ціннісні орієнтири, щоб отримати комплексне уявлення про внутрішній ресурс респондентів.

У цілому, діаграма демонструє, що молоді люди в умовах війни зберігають достатній рівень психологічної життєстійкості. Вони не лише не втрачають віри у себе, а й здатні мобілізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів. Це створює надійне підґрунтя для формування позитивного образу майбутнього і активного життєвого проєктування, навіть у ситуації загальної соціальної та екзистенційної нестабільності. Водночас необхідно враховувати

наявні коливання у рівнях самоефективності, що свідчать про потребу в адресній психологічній підтримці окремих представників молоді, особливо тих, хто опинився на нижніх щаблях шкали. Завданням практичної психології в цьому контексті є не лише виявлення таких осіб, а й надання їм ресурсів для розвитку внутрішньої впевненості, самоорганізації та готовності до довгострокового планування навіть у період воєнної турбулентності.

За методикою ціннісні орієнтації М. Рокича, ми отримали (див. рис. 2.2, 2.3):

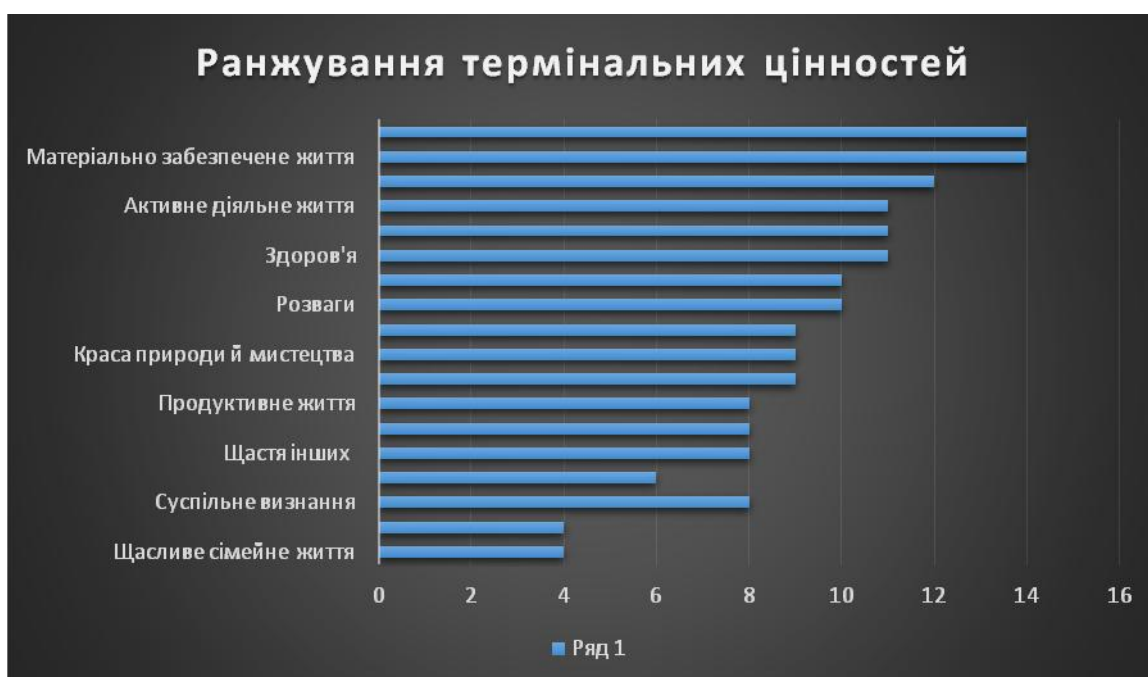


Рис. 2.2 – Результати за методикою ціннісні орієнтації М. Рокича.

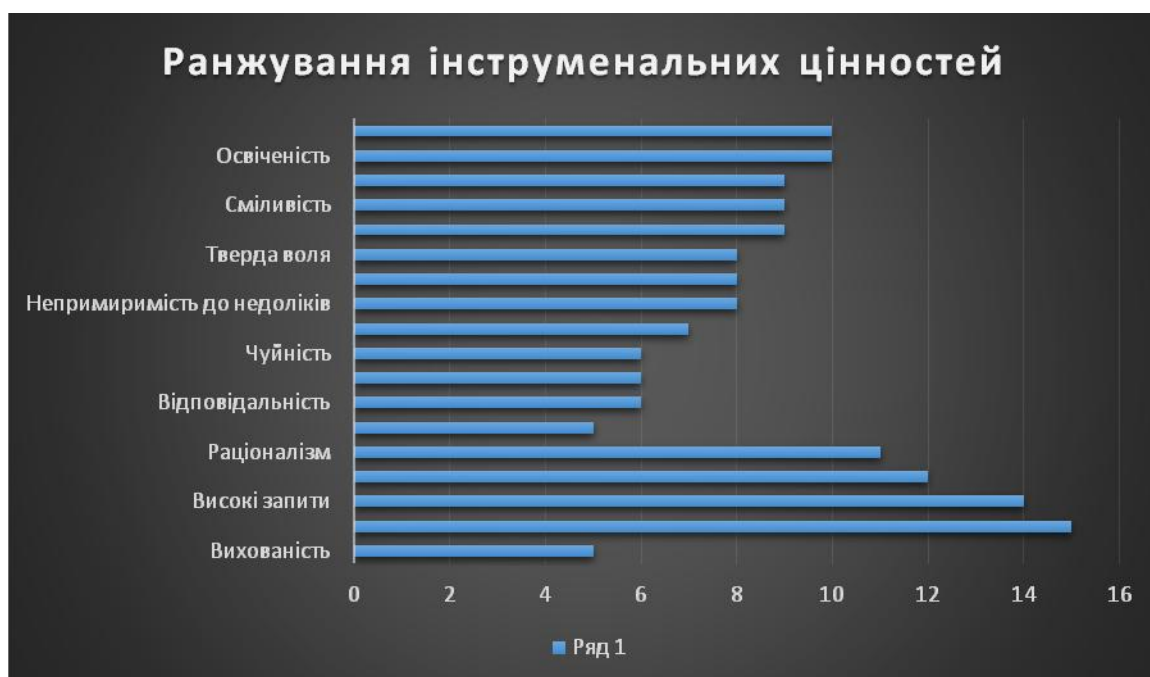


Рис. 2.3 – За методикою цїннїснї орієнтацїї М. Рокича

Згїдно з результатами дїагностування системи цїннїснїх орієнтацїї молодї за методикою М. Рокича, можна зробити низку важливих висновкїв про особистїснї прїоритети респондентїв, їхнїй внутрїшнїй свїт, життєвї ідеали та цїлї. Загальна картина ранжування свїдчить про чїтке переважаннє гуманїстичнїх, екзїстенцїйнїх та соцїально-орїєнтованих цїнностей, що дає пїдстави говорити про досить зрїлу, адаптовану та орієнтовану на змїстовне життєва позицїю юнакїв та юнок навїть попри виклики воєнного часу.

Насамперед, результати показують, що серед термїнальних цїнностей найбїльш значущими для молодї виступають «щасливе сїмейне життєва», «свобода», «творчїсть», «суспїльне визнаннєва», «щастєва їнших», «розвиток» ї «продуктивне життєва». Це означає, що юнаки та юнки надають великого значеннєва внутрїшнїй гармонїї, стосункам їз близькими, можливостї бути самореалїзованими та корисними для їнших. Прїсутнїсть таких цїнностей на верхнїх позицїях вказує на переважаннєва соцїальної та екзїстенцїйної спрямованостї. Особливу увагу привертає винесеннєва на першї позицїї категорїї «щасливе сїмейне життєва». Це може бути вїдображеннєва прагненнєва до емоцїйної безпеки, пїдтримки, любовї та стабїльностї – чинникїв, якї є особливо актуальними в умовах вїйни, коли зникає вїдчуттєва опори на зовнїшнїй свїт.

Саме тому молоді люди інтуїтивно акцентують на сім'ї як на внутрішньому джерелі стабільності та душевної рівноваги.

Не менш важливою виявилася цінність свободи – у розумінні самостійності, незалежності в судженнях і діях. Молодь демонструє прагнення до особистої автономії, що є ознакою зростання самосвідомості та відповідальності за власне життя. Це особливо вагомо у період кризової невизначеності, коли зовнішні умови змушують швидко дорослішати. Творчість як високий пріоритет свідчить про бажання самовираження, пошуку смислів і здатності до смислотворення – таких якостей, які сприяють психологічній стійкості. Суспільне визнання, продуктивне життя та розвиток вказують на важливість самореалізації, ефективності, прагнення бути затребуваним і мати вплив на навколишній світ.

Разом з тим, нижні позиції в списку термінальних цінностей посіли такі категорії, як «цікава робота», «матеріальне забезпечення», «наявність гарних і вірних друзів», «активне діяльне життя». Це може свідчити як про певний зсув акцентів у бік внутрішніх, моральних і духовних орієнтирів, так і про зниження вагомості матеріального або індивідуалістичного в умовах колективної загрози та соціальної мобілізації. Водночас низький ранг деяких з цих цінностей викликає занепокоєння. Наприклад, відносно низьке місце цінності «здоров'я» може свідчити або про недооцінку ресурсу фізичного й психічного благополуччя, або ж про перевагу інших, морально-настановних смислів, що компенсують тривожну реальність. Також показово, що матеріальне забезпечення та цікава робота опинилися в нижній частині рейтингу. Це може бути свідченням певного зниження прагматичної орієнтації молоді, обумовленої відсутністю впевненості в майбутньому, економічною нестабільністю або знеціненням кар'єрних орієнтирів через зовнішні обставини.

Що стосується інструментальних цінностей, то на верхніх позиціях виявилися «вихованість», «незалежність», «відповідальність», «чесність», «чуйність». Ці характеристики вказують на домінування етичних, соціально

прийнятних норм поведінки, що забезпечують ефективну комунікацію, взаєморозуміння та прийняття в соціальній групі. Висока значущість вихованості та чуйності може свідчити про глибоке розуміння ролі людяності, поваги та взаємопідтримки в умовах соціальної напруги. Водночас такі якості, як відповідальність і чесність, засвідчують орієнтацію на справедливість, обов'язковість, моральні принципи. Це дозволяє говорити про наявність внутрішніх регуляторів поведінки, які залишаються актуальними навіть у період суспільної турбулентності.

Також важливим є те, що на високих позиціях опинилися інструментальні цінності, пов'язані з особистісною зрілістю: незалежність, самоконтроль, тверда воля. Це свідчить про бажання молодих людей бути самостійними, внутрішньо зібраними, здатними керувати собою навіть у нестабільних умовах. У той же час нижні позиції посіли такі якості, як «терпимість», «високі запити», «ефективність у справах», «раціоналізм», «релігійність». Відносно низький рейтинг терпимості та раціональності може говорити про певні труднощі у сприйнятті чужих позицій або критичному мисленні в умовах емоційного навантаження. Високі запити, як і ефективність у справах, не сприймаються як ключові для досягнення цілей – це може відображати реалії сьогодення, коли довгострокове планування та прагнення до ідеалу поступаються місцем гнучкості, адаптивності й базовим моральним орієнтирам. Релігійність, як і в багатьох сучасних молодіжних вибірках, посідає не найвищі позиції, що свідчить або про секулярність молодіжного світогляду, або про перевагу особистісної етики над формалізованими віруваннями.

У підсумку можна сказати, що результати дослідження за методикою М. Рокича свідчать про високу значущість гуманістичних, особистісно-орієнтованих та соціально значущих цінностей серед молоді. Це позитивний сигнал, що демонструє моральну зрілість, стійкість і наявність внутрішніх орієнтирів, які дозволяють юнакам та юнкам зберігати гідність і активну позицію в непростий час. Разом з тим деякі зрушення — такі як зниження важливості здоров'я, матеріального комфорту чи прагнення до досягнень —

вказують на необхідність посиленої психологічної підтримки, особливо у сфері формування довгострокових цілей і мотивації до професійної та особистісної самореалізації. Робота з ціннісними орієнтаціями молоді є важливою складовою сучасної психологічної допомоги в умовах воєнного та поствоєнного суспільства.

За методикою Q-сортування В. Стефансона, отримали такі результати (див. рис. 2.4):

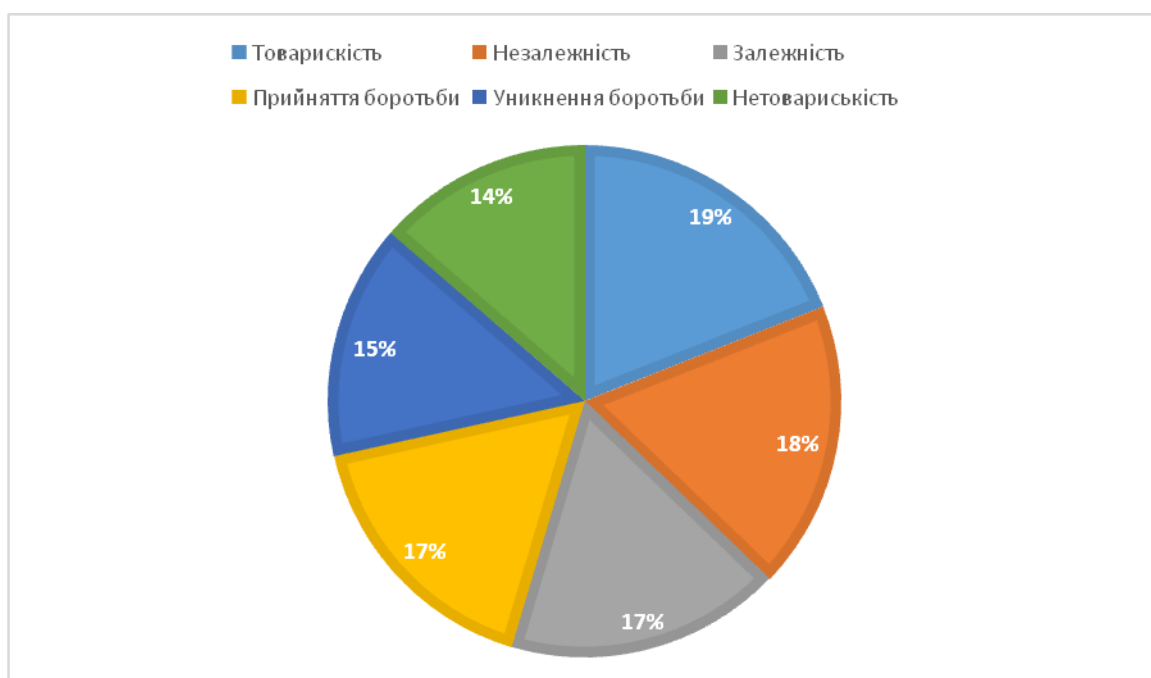


Рис. 2.4 – Результати дослідження за методикою Q-сортування В. Стефансона.

Результати, отримані за методикою Q-сортування В. Стефансона, дозволяють проаналізувати основні тенденції соціального функціонування молоді у юнацькому віці в умовах війни. Побудована діаграма демонструє середні показники за шістьма основними шкалами: «залежність», «незалежність», «товариськість», «нетовариськість», «прийняття боротьби» та «уникнення боротьби». Ці шкали відображають як внутрішні установки особистості щодо взаємодії з іншими, так і стиль поведінки в конфліктних або конкурентних ситуаціях. Загальна картина результатів свідчить про збалансовану, соціально адаптовану модель поведінки, з переважанням зрілих стратегій побудови міжособистісних відносин, активної участі у груповому житті та готовності до відповідальності.

Одним із найвиразніших результатів є високий середній показник за шкалою «товариськість». Це означає, що молодь має схильність до відкритості у спілкуванні, прагне до налагодження емоційних зв'язків з оточенням, не уникає соціальних контактів і виявляє потребу у підтримці з боку друзів, знайомих або групи в цілому. Така тенденція особливо позитивна в умовах воєнного часу, коли психологічна ізоляція та відчуття самотності можуть бути значними факторами дестабілізації. Підтримка, емпатія, згуртованість і взаємна допомога є критично важливими для збереження ментального здоров'я, і той факт, що більшість респондентів виявили товариські схильності, свідчить про наявність позитивних соціальних ресурсів.

Друге місце за середнім показником посідає шкала «незалежність». Цей результат є не менш значущим, оскільки він вказує на прагнення молоді до автономії, самостійності, прийняття власних рішень без надмірного впливу з боку групи. Такий баланс між товариськістю та незалежністю свідчить про зрілу модель особистості, яка водночас здатна до ефективної комунікації та збереження особистісних кордонів. У контексті формування життєвих стратегій та уявлень про майбутнє ця тенденція є позитивною: респонденти не розчиняються у групі, зберігають власну ідентичність і відповідально ставляться до власного вибору. Це дозволяє їм не лише адаптуватися до нових умов, а й ініціювати зміни, відстоювати свої інтереси та брати на себе відповідальність за результати.

Третю позицію за значущістю займає шкала «залежність». Хоча на перший погляд може здатися, що вона суперечить шкалі «незалежність», у межах цієї методики їх співіснування не є взаємовиключним. Шкала залежності фіксує готовність особистості приймати соціальні стандарти, моральні правила, авторитети групи та певну ієрархічну структуру. Це говорить про схильність до кооперації, підтримання порядку, прийняття колективних рішень і повагу до групової динаміки. У воєнний час така особливість може виявитися ресурсною, адже дозволяє зберігати дисципліну, дотримуватися встановлених норм, діяти в межах загального плану або цілей колективу. Водночас така тенденція може

свідчити й про потребу в підтримці та зовнішньому контролі, що важливо враховувати під час психологічного супроводу молоді.

Позитивною є й відносно висока середня оцінка за шкалою «прийняття боротьби». Це свідчить про готовність респондентів до конструктивного вирішення конфліктів, прагнення до відстоювання своїх позицій, активну участь у вирішенні спірних питань. Молодь не схильна уникати зіткнень, не відмовляється від відповідальності в кризових ситуаціях і демонструє схильність до пошуку компромісів. Це також свідчить про високу мотивацію до досягнення результатів, включеність у соціальні процеси та певний рівень лідерських якостей, що формуються в процесі життєвого самовизначення.

За тестом смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтєва, ми отримали (див. рис. 2.5):

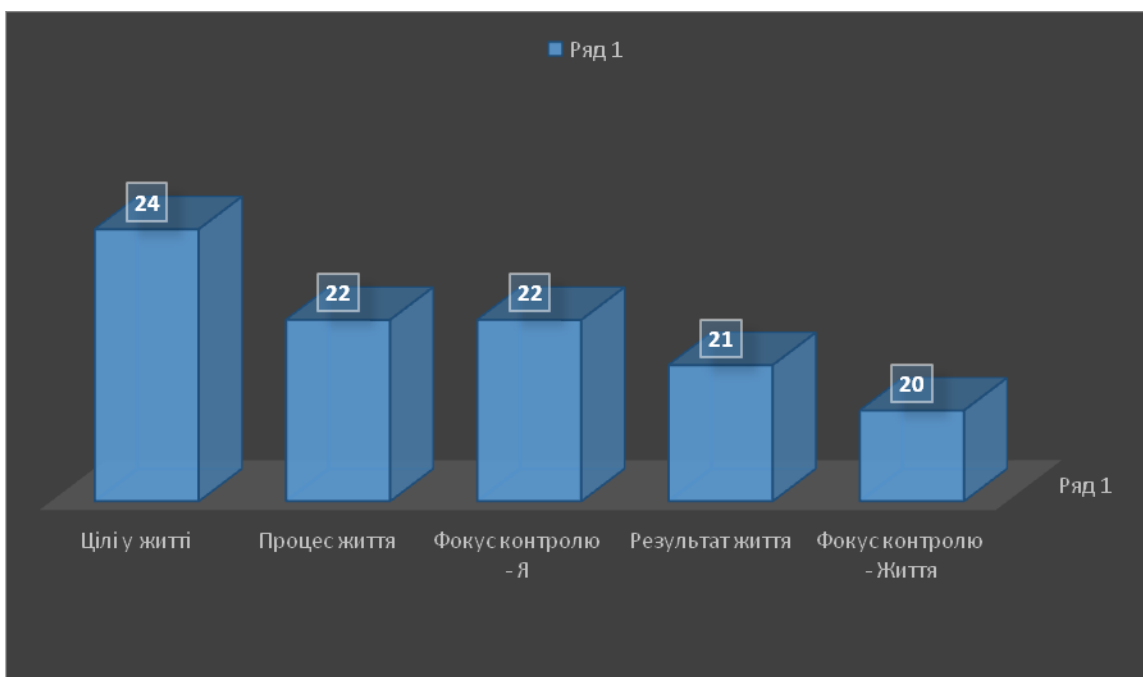


Рис. 2.5 – Результати дослідження за тестом смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтєва

Результати дослідження смисложиттєвих орієнтацій молоді за методикою Д.О. Леонтєва, представлені у вигляді діаграми, дозволяють зробити низку важливих висновків щодо особистісної зрілості, внутрішньої мотивації, усвідомленості життєвого шляху та готовності брати відповідальність за власне майбутнє. Згідно з отриманими середніми показниками, найвищий бал

респонденти продемонстрували за шкалою «Цілі у житті». Це означає, що більшість учасників дослідження мають визначені життєві орієнтири, прагнуть досягати конкретних результатів, володіють мотивацією до дії та бачать сенс у плануванні. У контексті юнацького віку цей результат можна вважати позитивним маркером формування зрілої ідентичності, оскільки наявність цілей є одним з основних показників становлення особистості. У ситуації воєнного часу це також свідчить про внутрішню стійкість, збереження життєвої енергії та спроможність до адаптації, незважаючи на зовнішню нестабільність.

Другою за значущістю шкалою стала «Процес життя». Високий бал за цією шкалою свідчить про позитивне емоційне ставлення до власного життя, задоволення від щоденних справ, здатність помічати красу, радість і сенс у повсякденному. Це надзвичайно важливо в умовах постійного інформаційного стресу, небезпеки та соціальної тривожності. Той факт, що молоді люди, попри зовнішні виклики, можуть отримувати задоволення від навчання, взаємодії, творчості чи допомоги іншим, є свідченням високого адаптаційного ресурсу. Це також може свідчити про важливу роль підтримуючого оточення – родини, друзів, викладачів, – яке допомагає зберігати інтерес до життя і підтримувати його позитивну динаміку. Поєднання високих показників за шкалами цілей і процесу життя вказує на наявність у молоді як смислового, так і емоційного підґрунтя для формування конструктивної життєвої стратегії.

На третьому місці опинилася шкала «Локус контролю – Я», що відображає ступінь усвідомленої відповідальності особистості за власне життя. Високі значення цієї шкали свідчать про те, що респонденти вірять у свою здатність керувати подіями свого життя, впливати на результат дій, самостійно приймати рішення. Це дуже важливий показник у період юності, коли відбувається становлення особистісної автономії та відповідальності. Високий локус контролю – це також передумова до розвитку самомотивації, адже усвідомлення власного впливу на хід подій активізує прагнення до змін і досягнення поставлених завдань. У соціально-психологічному вимірі це означає, що молодь не перебуває в позиції жертви обставин, а навпаки –

виявляє суб'єктність, що є позитивною характеристикою у період системної кризи.

Середні показники було зафіксовано за шкалою «Результат життя». Ця шкала фіксує рівень задоволеності тим, що вже було досягнуто, а також узагальнену оцінку життєвого шляху. У юнацькому віці, коли більшість життєвих результатів ще попереду, середній бал є закономірним. Проте він також може відображати певну розгубленість, тривожність щодо майбутнього, особливо в контексті війни. Молодь, яка ще не встигла реалізувати свої наміри або була змушена змінити свої плани через обставини, може знижувати власну оцінку результативності. Водночас така тенденція не є критичною, оскільки вона природна для етапу життєвого самовизначення. Позитивним є те, що, попри це, учасники зберігають високі орієнтири, мають цілі та бачать сенс у щоденних зусиллях.

Найнижчий середній результат отримала шкала «Локус контролю – Життя». Цей показник відображає уявлення респондентів про те, наскільки події життя контролюються ними самостійно, а наскільки вони залежать від зовнішніх факторів – долі, обставин, інших людей. Низький бал за цією шкалою може свідчити про відчуття безсилля перед життєвими викликами, про фрустрацію та зниження віри в те, що життя можна спрогнозувати або спланувати. Це також може бути маркером психологічної втоми або втрати контролю внаслідок воєнної ситуації, що порушує звичні життєві сценарії. З іншого боку, варто зазначити, що юнацтво – це вік, у якому формування екстернального локусу контролю ще є варіативним, і цей показник може змінюватися в міру набуття досвіду, особливо в безпечніших умовах. Водночас такий результат є важливим сигналом для системи психологічної допомоги: необхідно працювати з внутрішньою позицією контролю, вчити молодь приймати відповідальність не лише за плани, а й за результати дій, розвивати навички адаптації та резилієнтності.

Загальна картина, сформована за результатами чотирьох використаних психодіагностичних методик, свідчить про наявність у молоді юнацького віку

досить високого рівня внутрішньої зрілості, мотиваційної активності та соціальної адаптації навіть в умовах воєнного часу. Високі показники за шкалою загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема вказують на віру респондентів у власні сили, здатність долати труднощі та приймати виклики, що корелює з високими балами за шкалами цілей і процесу життя у тесті смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтьєва. Молоді люди не лише мають чіткі життєві орієнтири, але й отримують задоволення від самого процесу життя, що свідчить про збереження психоемоційної стійкості. Додатково методика ціннісних орієнтацій М. Рокича показала переважання гуманістичних та особистісно-орієнтованих цінностей — таких як свобода, розвиток, щасливе сімейне життя, відповідальність, чесність — що вказує на високий рівень моральної свідомості та внутрішню спрямованість на самореалізацію й добро інших.

Результати Q-сортування В. Стефансона доповнили загальну картину акцентом на соціально-поведінкових тенденціях: респонденти виявили виразну товариську, соціальну активність, прагнення до взаємодії та готовність до конструктивної боротьби за свої позиції, уникаючи пасивності та відстороненості. Водночас нижчі показники за шкалами «локус контролю – життя» та деякі нижчі ранги інструментальних цінностей, пов'язаних з дисципліною та наполегливістю, вказують на наявність певних внутрішніх сумнівів і залежність частини молоді від зовнішніх обставин. Це свідчить про потребу в психологічній підтримці, спрямованій на розвиток внутрішнього контролю, укріплення впевненості у впливі на хід власного життя та посилення ресурсного самосприйняття. У комплексі всі методики підтверджують, що більшість молодих людей зберігають конструктивне бачення майбутнього, високі цінності та внутрішній потенціал до самореалізації, який потребує підтримки й сприятливого середовища для подальшого розвитку.

2.3 Психологічні рекомендації щодо підтримки молоді у формуванні позитивного бачення майбутнього

Війна в Україні радикально вплинула на життя та психологічне благополуччя молоді юнацького віку. Підлітки стикаються зі страхом за життя, безпекою близьких та глибокою невизначеністю майбутнього. Формування конструктивної перспективи майбутнього є центральним завданням підліткового віку з точки зору розвитку особистості. На індивідуальному рівні надзвичайно важливими є емпатійне спілкування та емоційна присутність поруч з підлітком. Молодій людині слід надати безпечний простір, щоб висловити свої страхи, гнів чи печаль, пов'язані з війною, і отримати валідацію почуттів. Батькам і фахівцям рекомендується відкрито говорити з підлітками про переживання, показувати, що сильні емоції в такій ситуації — нормальні. Водночас доречно м'яко перенаправляти розмову від жахів до надії: наприклад, підкреслювати, що війна – явище тимчасове, яке неодмінно завершиться.

Потрібно планувати майбутнє разом із підлітком: розпитувати про його мрії та плани після війни, разом уявляти, що хорошого станеться, коли настане мир. Психологи відзначають, що такі роздуми й бесіди про позитивне майбутнє діють на підлітків надихаюче та стабілізуюче, допомагаючи знизити тривожність. В індивідуальній роботі варто навчати молодь навичок саморегуляції стресу: дихальні вправи, техніки релаксації, майндфулнес. Простими але дієвими є поради звернутися до повсякденних “ресурсів стабільності” – це можуть бути розмови з близькими друзями чи батьками, дотримання сімейних традицій (спільні вечери, перегляд фільму разом) тощо.

допомагаючи знизити тривожність. В індивідуальній роботі варто Подібні ритуали підтримують відчуття контролю і нормальності життя. Якщо підліток переживає гостру тривогу чи симптоми посттравматичного стресу, треба залучити фахову допомогу – індивідуальне консультування або терапію. Дистанційно чи очно, робота з психологом допоможе юнакові пропрацювати

травматичний досвід, переосмислити його і відновити віру у власне майбутнє. Важливо зміцнювати у молодій людини відчуття автономії та агентності – тобто здатності самому впливати на своє життя і майбутнє. Один із підходів позитивної психології – так звана терапія надії – навчач підлітка ставити перед собою досяжні цілі і кроки для їх реалізації, що формує проактивну, оптимістичну життєву позицію молоді навичок саморегуляції стресу: дихальні вправи, техніки релаксації, майндфулнес. Простими але дієвими є поради звернутися до повсякденних «ресурсів стабільності» – це можуть бути розмови з близькими друзями чи батьками, дотримання сімейних традицій (спільні вечери, перегляд фільму разом) тощо. Коли молода особистість починає усвідомлювати, що навіть у теперішніх умовах може чогось досягати (наприклад, опанувати новий навик, скласти іспит, допомогти іншому) – це додає впевненості у собі та своїй спроможності будувати бажане майбутнє.

Підлітки надзвичайно цінують спілкування з ровесниками, і у кризові часи це спілкування набуває лікувального значення. Організація груп підтримки – ефективний підхід, коли однолітки збираються разом (очно або онлайн) для обговорення переживань, взаємної підтримки та спільного пошуку оптимізму. У колі ровесників молоді люди відчувають, що вони «не одні» у своїх страхах – це знижує відчуття ізоляції та ненормальності власних реакцій. Під керівництвом психолога в групах можна проводити терапевтичні вправи, фокусовані на майбутнє: наприклад, колективне обговорення мрій про те, якою стане країна після війни, або вправи на бачення себе через 5–10 років у позитивному ключі. Важливу роль відіграють також неформальні дружні кола: підлітків слід заохочувати проводити час з друзями, займатися разом спортом, творчістю чи іншими активностями навіть попри воєнні обмеження. Дослідження показує, що для 40% українських підлітків саме спілкування з близькими людьми є одним із головних способів відволіктися від тривожних думок і поганих новин. Тому варто підтримувати будь-які ініціативи молоді до згуртування – чи то онлайн-чат, чи зустріч у безпечному місці – аби вони могли поділитися емоціями та разом підживити надію. Групові форми роботи

(тренінги, табори, волонтерські проєкти для молоді) також сприяють формуванню позитивного бачення майбутнього, оскільки дозволяють відчувати плече один одного, сформувати спільні цінності і цілі. Наприклад, участь у волонтерських ініціативах (допомога в громаді, акції підтримки військових чи постраждалих) дає підліткам досвід позитивної дії навіть під час війни – вони реально змінюють щось на краще і тим самим укріплюють віру, що від їхніх зусиль залежить спільне майбутнє. За допомогою групової роботи психологи можуть ненав'язливо моделювати конструктивні способи мислення: наприклад, проводити обговорення успішних історій подолання труднощів, досягнень попри перешкоди, прикладів героїзму та людяності. Це виховує у молоді оптимізм і переконання, що навіть у темні часи є місце для зростання і добрих змін.

Шкільне середовище та освітні інституції відіграють ключову роль у підтримці позитивного світогляду молоді. Для підлітків дуже важливо продовжувати навчання, оскільки школа дає відчуття сталості життя, структури та перспективи. В умовах війни багато учнів були змушені перейти на дистанційне навчання чи змінити школи, але по можливості треба забезпечити максимальну безперервність освітнього процесу. Регулярні уроки, нехай і онлайн або у бомбосховищі, дисциплінують і повертають відчуття нормального життя. Батькам і педагогам варто розуміти, що навчання для підлітків – це не лише про знання, а й про соціалізацію: живе спілкування з однолітками та вчителями дає підліткам підтримку і мотивацію. Показово, що майже 23% українських підлітків в опитуваннях назвали саме можливість ходити до школи, бачити друзів і вчителів найважливішим фактором, якого їм бракує під час війни. Шкільне середовище та освітні інституції відіграють ключову роль у підтримці. Тому освітянам слід докласти зусиль, щоб навіть у складних умовах забезпечити учням інтерактивність і живе спілкування – через групові проєкти, онлайн-зустрічі класу, обговорення в малих групах тощо. Шкільні психологи і соціальні педагоги мають бути на передовій психологічної просвіти: проводити з учнями заняття, присвячені стрес-менеджменту, емоційному інтелекту,

навичкам резильєнтності. Важливо включати в навчальні програми тематику надії та планування майбутнього – наприклад, на годинах спілкування обговорювати, ким мріють стати учні, яку Україну вони хочуть будувати після завершення війни. Практика показує, що профорієнтаційна робота в школах потребує посилення: нині лише близько 30% підлітків мають чітке уявлення, яку професію чи справу хотіли б мати в дорослому віці світогляду молоді. Для підлітків дуже важливо продовжувати навчання, оскільки школа дає відчуття сталості життя, структури та перспективи. В умовах війни багато учнів були змушені перейти на дистанційне навчання чи змінити школи, але по можливості треба забезпечити максимальну безперервність освітнього процесу. Регулярні уроки, нехай і онлайн або у бомбосховищі, дисциплінують і повертають відчуття нормального життя. Батькам і педагогам варто розуміти, що навчання для підлітків – це не лише про знання, а й про соціалізацію: живе спілкування з однолітками та вчителями дає підліткам підтримку і мотивацію. Показово, що майже 23% українських підлітків в опитуваннях назвали саме можливість ходити до школи, бачити друзів і вчителів найважливішим фактором, якого їм бракує під час війни.

Школам варто починати професійні орієнтації раніше і проводити їх регулярно, навіть у воєнний час – це дасть молоді відчуття перспективи. Екскурсії (наразі віртуальні) до університетів чи на підприємства, зустрічі з фахівцями різних галузей, кар'єрні консультації онлайн – всі ці заходи допомагають підліткам побачити реальні шляхи досягнення своїх мрій. Підтримуюче освітнє середовище також має означати толерантність і чуйність: педагоги повинні враховувати емоційний стан учнів, не ганити за знижену успішність чи втому, а пропонувати допомогу, гнучкі дедлайни, додаткові пояснення матеріалу. Принцип «спочатку – психологічна безпека, потім – навчання» є нині особливо актуальним. Коли підліток відчуває, що школа – це простір підтримки, де до нього ставляться з розумінням, це зміцнює його довіру до світу і дозволяє сміливіше мріяти про майбутнє.

учасна молодь значну частину життя проводить онлайн, тому цифрове середовище слід розглядати як важливий канал психологічної підтримки, особливо в умовах війни. По-перше, існують спеціалізовані онлайн-сервіси психологічної допомоги: гарячі лінії, чати з консультантами, телеграм-канали з порадами, мобільні додатки для управління тривогою тощо. В українських реаліях війни було запущено низку безкоштовних онлайн-платформ, де підлітки та їхні батьки можуть анонімно поспілкуватися з психологом чи отримати кризову консультацію. Ці сервіси надзвичайно затребувані, адже у багатьох регіонах традиційна очна допомога обмежена. По-друге, соціальні мережі та месенджери самі стали для молоді і засобом підтримки, і джерелом потенційних ризиків. З одного боку, як зазначалося, спілкування онлайн з друзями дає значний ресурс стабільності і відволікання – 38% українських підлітків назвали соцмережі ефективним способом поліпшити свій емоційний стан під час війни.

Онлайн-спільноти за інтересами (напр. гурти малювання, музики, програмування) дозволяють продовжувати розвиватися і відчувати прогрес навіть в укриттях. З іншого боку, надмір занурення в інформаційний простір війни може посилювати тривогу – феномен «думскролінгу» (нескінченне гортання поганих новин) негативно впливає на психіку. Тому психологи радять вчити молодь цифрової гігієни: обмежувати час читання новин, підписатися на позитивні або надихаючі ресурси, дотримуватися балансу між онлайн та офлайн-активностями. Важливо забезпечити підліткам доступ до достовірної інформації про події – пояснювати новини зрозумілою мовою, спростовувати чутки, щоб зменшити страх невідомого. Онлайн-формат також відкриває нові можливості для групових занять: проводяться вебінари для підлітків з розвитку стресостійкості, онлайн-групи підтримки для підлітків-переселенців, форуми, де молодь ділиться переживаннями під наглядом модератора-психолога. Такі цифрові ініціативи можуть об'єднувати підлітків з різних куточків країни і навіть з-за кордону, формуючи відчуття єдності покоління. В післявоєнний час онлайн-інструменти не втратять актуальності: вони допоможуть охопити

підтримкою молодь у віддалених регіонах, забезпечити наступність психологічного супроводу при переході від кризового стану до відновлення.

Розробляючи рекомендації, слід враховувати фазу, в якій перебуває суспільство – активні бойові дії чи період відновлення. В умовах війни акцент психологічної допомоги зміщується на кризову інтервенцію та підтримку базової стійкості: підліткам потрібні техніки швидкого заспокоєння під час небезпеки (дихання, «заземлення» тут-і-зараз), постійне емоційне підкріплення від дорослих, часте нагадування, що попри хаос є аспекти життя, які залишаються незмінними. Дуже ефективною стратегією є короткострокове планування майбутнього: допомагати молодій людині ставити близькі цілі (дожити до вихідних, завершити семестр, зустрітися з другом наступного місяця) і поступово розширювати горизонт планування. Крок за кроком це відновлює здатність думати про майбутнє без надмірного страху. Водночас під час війни слід закладати підґрунтя для післявоєнного розвитку – плекати такі цінності як згуртованість, взаємодопомога, патріотизм, щоб молодь відчувала себе суб'єктом великих змін. Коли настане мир, перед підлітками постануть нові виклики: необхідність адаптуватися до нормального життя, опрацьовувати отримані психологічні травми, надолужувати освітні прогалини. У післявоєнний період фокус підтримки зміститься на довгострокову роботу: це може бути терапія травми (індивідуальна чи групова) для тих, хто пережив втрати чи тяжкі події, програми соціально-психологічної реабілітації, продовження освіти і професійної підготовки, щоб молоді люди могли реалізувати свої довоєнні мрії або нові цілі. Дуже важливо залучати юнацтво до активної участі у відбудові країни – це і практична необхідність, і потужний психологічний чинник. Якщо підліток відчуває, що особисто докладається до розбудови мирного життя (волонтерить, навчається для затребуваної професії, бере участь у суспільних проектах), у нього формується стає почуття мети і сенсу. Досвід інших країн свідчить, що молодь, яка має змогу реалізувати свій потенціал у післяконфліктному відновленні, менше схильна до депресії та асоціальної поведінки і більше досягає успіхів у житті. Таким чином, після

війни акцент психологічної підтримки зміщується з виживання на ростання: допомогти колишнім підліткам (а це вже будуть молоді дорослі) стати поколінням, яке перетворить пережиті труднощі на джерело сили та мудрості. Концепція посттравматичного зростання стверджує, що подолання великої кризи може зробити особистість зрілішою, співчутливішою, впевненішою у собі. Завдання психологів – підтримати цей позитивний потенціал, не допустити «втраченого покоління», натомість виховати покоління лідерів, новаторів і гуманістів.

Висновки до другого розділу

Отже, було здійснено емпіричну перевірку гіпотези щодо впливу уявлень про майбутнє на життєві стратегії молоді юнацького віку в умовах війни. Залучена вибірка з сорока осіб дозволила виявити низку важливих психологічних особливостей, притаманних юнакам і юнкам, які перебувають у стані соціальної нестабільності. Аналіз за методиками М. Рокіча, Р. Шварцера і М. Єрусалема, В. Стефансона та Д. Леонтьєва виявив неоднорідність образу майбутнього у представників молоді: поряд із високою цінністю самореалізації, свободи й активного життя спостерігається підвищена тривожність, знижений рівень самоефективності та фрагментарність життєвих цілей. Особливо помітними виявилися відмінності між статевими групами, що свідчить про необхідність урахування гендерного фактору при формуванні програм підтримки.

Отримані результати засвідчили, що уявлення про майбутнє в умовах війни набувають амбівалентного характеру: з одного боку, юнацька молодь прагне стабільності, розвитку, реалізації власного потенціалу; з іншого – переживання воєнної загрози гальмує довготривале планування та знижує рівень упевненості у власних силах. Значущою виявилася роль ціннісних орієнтацій: ті учасники, у яких переважають внутрішні цінності, демонструють більшу цілеспрямованість і структурованість життєвих планів. Підтверджено,

що відчуття смислу життя, віра в себе й ціннісне бачення майбутнього позитивно корелюють з наявністю адаптивних життєвих стратегій. Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило ключову гіпотезу про те, що уявлення про майбутнє виступають визначальним чинником у формуванні життєвих орієнтирів молодшої особистості в кризових умовах.

Результати також вказали на наявність у частини респондентів схильності до екстернального локусу контролю, що проявляється у відчутті залежності від обставин та неспроможності впливати на хід власного життя. Це особливо характерно для осіб, які не мають стабільного соціального оточення або відчувають дефіцит психологічної підтримки. Така особливість потребує окремої уваги з боку фахівців, оскільки саме внутрішній контроль і суб'єктне ставлення до життєвих ситуацій є основою для формування сталого образу майбутнього. Водночас виявлено, що навіть за умов постійної тривоги молодь демонструє схильність до активного пошуку сенсів і побудови позитивних життєвих сценаріїв, що засвідчує збереження потенціалу розвитку і потребу в підтримці цього процесу.

Особливої уваги заслуговують результати щодо розбіжностей між індивідуальними уявленнями про майбутнє та реальними можливостями їх реалізації. У багатьох учасників спостерігається напруга між бажаним і можливим, що може викликати фрустрацію або апатію. Це підкреслює важливість формування реалістичних, але гнучких життєвих стратегій, які враховують як особисті ресурси, так і зовнішній контекст. Отримані емпіричні дані дозволяють окреслити орієнтири для подальшої психологічної підтримки юнаків у кризових умовах, зокрема шляхом розвитку внутрішньої мотивації, смисложиттєвих орієнтацій та зміцнення позитивної ідентичності. Таким чином, проведене дослідження створює підґрунтя для розробки цілеспрямованих психокорекційних і профілактичних програм, які сприятимуть формуванню конструктивного бачення майбутнього в осіб юнацького віку.

ВИСНОВКИ

Отже, на основі проведеного дослідження, можна зробити такі висновки:

1. Аналіз теоретичних підходів до вивчення уявлень про майбутнє в психології розвитку показав, що ця категорія розглядається як складне багатоаспектне психічне утворення, тісно пов'язане зі становленням особистісної ідентичності, смисложиттєвими орієнтаціями, рівнем самосвідомості та здатністю до саморегуляції. У межах різних концепцій – від когнітивно-мотиваційних до екзистенційно-гуманістичних – образ майбутнього трактується як психологічна проекція цілей, очікувань, планів, смислів, яка визначає життєву активність і адаптивність людини. Особливо важливою ця категорія є в юнацькому віці, коли відбувається активне формування життєвих стратегій і суб'єктної позиції особистості. Теоретичне осмислення цієї теми дозволило закласти методологічне підґрунтя для подальшого емпіричного вивчення механізмів впливу образу майбутнього на психологічний розвиток молоді.

2. Юнацький вік є критичним періодом у становленні особистості, коли інтенсивно формуються життєві орієнтири, світогляд, самосвідомість та здатність до рефлексії, що безпосередньо впливає на процес побудови життєвих стратегій. У цей час молода людина прагне до самостійності, визначення свого місця в соціумі, реалізації цінностей і смислів, що є основою для формування відповідального ставлення до майбутнього. Вікові особливості юнацтва – здатність до абстрактного мислення, розвиток ідентичності, посилення емоційної чутливості – забезпечують умови для свідомого планування, прогнозування й осмислення власного життєвого шляху. У складних умовах, зокрема в період війни, саме ці вікові особливості можуть виступати як ресурс адаптації або як фактор вразливості, залежно від рівня психологічної підтримки та соціального оточення.

3. Результати дослідження підтверджують, що війна як потужний соціальний чинник істотно впливає на уявлення молоді про майбутнє та

життєву перспективу, викликаючи амбівалентні переживання, зниження почуття безпеки та порушення цілісності образу майбутнього. У респондентів спостерігається зниження віри в можливість довгострокового планування, зростання тривожності та фрустрації, що супроводжуються зниженням показників за шкалою локусу контролю життя. Разом з тим, збереження високих ціннісних орієнтацій, внутрішньої мотивації та смисложиттєвих прагнень свідчить про потенціал до психологічної стійкості й адаптації. Таким чином, війна виступає як дестабілізуючий, але не фатальний чинник, який посилює потребу в психологічній підтримці та формуванні конструктивних життєвих стратегій у молоді.

4. Проведене емпіричне дослідження на базі ресурсного інформаційно-консультативного центру психологічної підтримки Хмельницького національного університету дозволило виявити специфіку уявлень про майбутнє та життєвих стратегій у юнаків і юнок в умовах воєнного стану. За допомогою валідних психодіагностичних методик було встановлено, що молодь зберігає високий рівень ціннісної орієнтації на розвиток, самореалізацію та активне життя, демонструє прагнення до досягнення цілей і позитивне ставлення до повсякденного існування. Водночас виявлено диференціацію показників ефективності життєвого контролю, смисложиттєвих орієнтацій і соціальної активності, що дозволило зробити висновок про потребу у психологічній підтримці та формуванні гнучких, адаптивних життєвих стратегій, особливо у представників із менш сформованим образом майбутнього.

5. На основі проведеного дослідження було сформульовано низку психологічних рекомендацій, спрямованих на підтримку молоді у формуванні конструктивного бачення майбутнього в умовах війни та соціальної нестабільності. Насамперед доцільно зосередитися на розвитку внутрішнього локусу контролю, зміцненні почуття ефективності та формуванні чітких, досяжних цілей, які мають особистісну значущість для юнаків і юнок. Ефективними є також індивідуальні та групові форми психологічної підтримки,

що сприяють рефлексії життєвих смислів, активізації ціннісної сфери та емоційної стабілізації. Особливо важливо залучати молодь до участі в освітніх, волонтерських і соціальних проєктах, які дозволяють побачити власну значущість і вплив на навколишній світ, що в сукупності формує відчуття життєвої перспективи та впевненості в завтрашньому дні.