

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології
Кафедра психології**

Кібкало Наталія Олександрівна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Уявлення старшокласників в ситуації війни про перспективи власного життя

053 «Психологія»
«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ Н.О. Кібкало

Науковий керівник (консультант) Петрунько Ольга Володимирівна,
доктор психологічних наук,
старший науковий співробітник,
професор кафедри психології

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ УЯВЛЕНЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ В СИТУАЦІЇ ВІЙНИ ПРО ЖИТТЄВІ ПЕРСПЕКТИВИ.....	7
1.1. Феномен «життєвої перспективи» особистості: теоретичний огляд	7
1.2. Психологічні особливості учнів старшої школи	16
1.3. Чинники, які впливають на уявлення старшокласників про перспективи власного життя в сучасних реаліях	23
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВЛЕНЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ В СИТУАЦІЇ ВІЙНИ ПРО ЖИТТЄВІ ПЕРСПЕКТИВИ	32
2.1. Організація та методики дослідження	32
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	35
Висновки до розділу 2	55
РОЗДІЛ 3 ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМКИ РОБОТИ У ФОРМУВАННІ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ	57
3.1. Роль шкільного психолога у формуванні життєвих перспектив старшокласників	57
3.2. Розробка тренінгової програми для учнів старшої школи щодо побудови позитивної життєвої перспективи	63
3.3. Рекомендації учителям з побудови позитивної життєвої перспективи старшими школярами	68
Висновки до розділу 3.....	74
ВИСНОВКИ	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	80
ДОДАТКИ	91

ВСТУП

Актуальність роботи. У сучасному світі, який є надзвичайно динамічним і нестабільним, важливо, щоб особистість мала чіткі уявлення про своє майбутнє. Уявлення про перспективи власного життя допомагають людині: 1) визначитися з життєвим шляхом; 2) сформувані власні цінності та цілі; 3) мотивуватися до навчання і саморозвитку; 4) робити вибір та реалізовувати свій потенціал; 5) відчувати контроль над власним життям. Отже, усвідомлення своїх життєвих перспектив дає людині розуміння сенсу життя, дозволяє їй чітко визначити свої потенційні можливості та життєві цілі, що сприяє її успішному розвитку та самореалізації.

Особливо актуальною є проблема дослідження уявлень про перспективи життя в умовах сучасної України. Війна є надзвичайною ситуацією, яка суттєво змінює життя громадян країни, у тому числі і учнівської молоді. Вона може призводити до таких наслідків, як: зниження оптимізму та зростання тривоги щодо майбутнього, зміни пріоритетів і цінностей, обмежує простори самореалізації для випускників закладів загальної середньої освіти. Вивчення уявлень старшокласників про життєві перспективи в ситуації війни є пріоритетним завданням для розуміння цих наслідків та розробки заходів щодо їх подолання. Можна розробити спеціальні програми психологічної підтримки та допомоги для здобувачів освіти, які зазнають впливу війни. Ці програми можуть допомогти їм краще пізнати себе, переоцінити свої життєві пріоритети, відновити ресурси та зменшити тривогу, визначитися з простором самореалізації та підвищити оптимізм.

У психології проблемою побудови життєвих перспектив займалися зарубіжні та вітчизняні вчені: К. Абульханова-Славська, Є. Головаха, О. Кронік, А. Левенець, К. Левін, Ж. Нюттен, В. Панок, К. Платонов, В. Роменець, Л. Сохань, Т. Титаренко, Л. Тодорів, Г. Шляхтін та інші.

Юнацький вік – це час активного становлення життєвої перспективи та життєвого самовизначення (Л. Божович, Л. Виготський, М. Гінзбург,

Є. Головаха, Є. Клімов, І. Кон, О. Леонтьєв, С. Максименко, В. Татенко, Т. Титаренко та інші). Старшокласники – це особлива вікова група, яка перебуває на порозі дорослого життя. Протягом юнацького віку особистість досягає високого рівня інтелектуального розвитку, збагачує ментальний досвід, формує цілісний Я-образ, самовизначається у життєвих і професійних планах.

Соціальна та практична значущість аналізованої проблеми зумовили вибір теми дипломної роботи: **«Уявлення старшокласників в ситуації війни про перспективи власного життя».**

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості уявлень учнів старшої школи в ситуації війни про перспективи власного життя.

Для досягнення мети дослідження були поставлені такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми вивчення уявлень особистості про життєві перспективи.
2. Проаналізувати психологічні особливості старшокласників в контексті побудови життєвих перспектив.
3. Визначити чинники, які впливають на уявлення старшокласників про перспективи власного життя в сучасних реаліях.
4. Емпірично дослідити, як війна впливає на уявлення учнів старшої школи про життєві перспективи.
5. На основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження розробити програму для молоді та надати рекомендації учителям з побудови позитивної життєвої перспективи учнями старшої школи.

Об'єкт дослідження – життєві перспективи особистості.

Предмет дослідження – особливості уявлень старшокласників в ситуації війни про перспективи власного життя.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що війна має значний вплив на уявлення учнів старшої школи про перспективи власного життя. Можна припустити, що війна: а) зменшує оптимістичні очікування щодо

майбутнього; б) змушує молодь переглянути свої життєві цінності; в) обмежує простори самореалізації. Для перевірки цієї гіпотези необхідно дослідити та проаналізувати різні аспекти уявлень особистості про майбутнє, зокрема: 1) оптимістичні/ песимістичні очікування щодо майбутнього; 2) життєві цінності; 3) простори самореалізації. Гіпотеза буде перевірена за допомогою опитування учнівської молоді.

Методи дослідження. Для комплексного дослідження було використано теоретичні та емпіричні методи. З теоретичних методів – аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію та порівняння для глибокого розуміння сутності досліджуваної проблеми. Структурування та моделювання дозволили розробити теоретичну модель уявлень старшокласників про перспективи життя в ситуації війни. А також виявити ключові внутрішні та зовнішні чинники, що впливають на формування цих уявлень. Емпірична частина дослідження базувалася на таких методах: анкетуванні, тестуванні та бесідах. Для збору даних були використані такі психодіагностичні методики: 1) методика «Хто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд; модифікація Т.В. Румянцевої); 2) методика вивчення ціннісних орієнтацій (М. Рокіч); 3) методика «Тест життєвих орієнтацій LOT-R» (С.В. Лукова); 4) модифікована методика «Каузометрія» (Є.І. Головаха, О.О. Кронік); 5) авторська анкета. Кількісна обробка даних – визначення середніх значень, відсоткових співвідношень, коефіцієнт кореляції рангів Спірмена для виявлення кореляційних зв'язків між досліджуваними показниками здійснювалася за допомогою пакета програм *Microsoft Office 11*.

Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів

уперше:

- було комплексно досліджено вплив повномасштабної війни на життєві перспективи старшокласників;
- розроблено теоретичну модель дослідження уявлень старшокласників про перспективи життя в ситуації війни;

- розроблено тренінгову програму для учнівської молоді щодо побудови позитивної життєвої перспективи в умовах війни;

удосконалено:

- підходи до роботи шкільного психолога, спрямовані на формування перспектив власного життя серед учнів старшої школи;

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення щодо шляхів вивчення життєвих перспектив.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані для розробки ефективних програм психологічної підтримки молоді, яка зазнала впливу війни. Отримані дані допоможуть розробити індивідуальні стратегії допомоги, спрямовані на подолання наслідків стресу, підвищення рівня оптимізму, впевненості, самооцінки та формування позитивних життєвих перспектив.

Експериментальна база дослідження. Дослідження виконувалось на базі Комунального закладу «Ліцей №5 ім. Г.Романової» Кам'янської міської ради у вересні - жовтні 2024 року. У дослідженні брали участь 50 учнів старшої школи.

Апробація. Результати проведеного дослідження були апробовані шляхом публікації тез доповідей «Війна і молодь: формування життєвих перспектив» на Міжнародній науково-практичній конференції «Наука, технології та суспільство: виклики та перспективи розвитку в сучасному світі» (6 грудня 2024 року, м. Тампере, Фінляндія) [47].

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (92 найменувань) та додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 117 сторінок, основний обсяг – 77 сторінок. Робота містить 9 таблиць, 16 рисунків, 5 додатків (на 26 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ УЯВЛЕНЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ В СИТУАЦІЇ ВІЙНИ ПРО ЖИТТЄВІ ПЕРСПЕКТИВИ

1.1. Феномен «життєвої перспективи» особистості: теоретичний огляд

У контексті сучасних соціальних трансформацій, особливо в умовах війни, питання життєвих перспектив набуває особливої актуальності. У цьому підрозділі ми проведемо теоретичний аналіз поняття «життєвої перспективи», розглянемо різні підходи до його визначення, змісту, структури та функцій.

Проблема життєвих перспектив є одним із центральних питань сучасної психології, що протягом тривалого часу привертає увагу як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Вивченням цієї проблематики займалися такі видатні вчені, як К. Абульханова-Славська, Т. Березіна, Є. Головаха, О. Кронік, М. Кухта, А. Левенець, К. Левін, О. Ненчук, Ж. Нюттен, О. Павленко, В. Панок, Г. Рудь, Л. Сохань, Т. Титаренко, Л. Годорів, Л. Франк та інші.

Дослідження життєвої перспективи особистості є багатогранним і вимагає комплексного підходу. В даній роботі ми розглянемо два основних взаємопов'язаних напрямки вивчення даного феномену через:

- 1) суб'єктивне сприйняття часу та часових орієнтацій особистості;
- 2) суб'єктивну картину життєвого шляху особистості.

Такий комплексний підхід дозволить отримати більш повне уявлення про формування і розвиток перспектив особистості.

Вихідним пунктом для розуміння життєвої перспективи є аналіз суб'єктивного сприйняття часу та часових орієнтацій. Саме через призму часу особистість осмислює своє минуле, сприймає сьогодення і будує плани

на майбутнє. Тому, перш ніж перейти до розгляду загальної картини життєвого шляху, необхідно зупинитися на цьому аспекті.

Ш. Бюлер та П. Жане були одними з перших дослідників, які звернули увагу на динамічний характер людської особистості, що постійно змінюється під впливом часу [42]. К. Левін у своїх дослідженнях зробив значний внесок у розуміння того, як людина сприймає час. Він запропонував концепцію «психологічного поля», що включає суб'єктивні переживання минулого, теперішнього та майбутнього [83, 88]. Л. Франк підкреслив взаємозв'язок цих часових вимірів у свідомості та поведінці людини [49, 87]. Саме К. Левін дав перше наукове визначення часової перспективи та описав її як «цілісне уявлення індивідом про своє психологічне майбутнє та психологічне минуле, що існує в даний момент» [17, 90]. П. Фресс доповнив це поняття, ввівши термін «часовий кругозір», який характеризує здатність людини орієнтуватися в часі, пов'язувати минуле, сьогодення і майбутнє, а також розуміти свою роль у різних часових контекстах [86].

У сучасних психологічних дослідженнях науковці все більшу увагу приділяють вивченню часової перспективи, яка пов'язана з майбутнім людини. Під нею слід розуміти здатність індивіда здійснювати дії в теперішньому часі, спираючись на прогнозування віддалених майбутніх подій [85]. Тобто, часова перспектива в контексті майбутнього передбачає когнітивні процеси, які дозволяють людині планувати, ставити цілі та приймати рішення, враховуючи потенційні майбутні наслідки своїх дій.

Часова перспектива майбутнього — це когнітивний конструкт, який відіграє вирішальну роль у мотивації та поведінці людини. Це ментальний простір, де люди уявляють і планують майбутні події, перетворюючи абстрактні потреби на конкретні цілі. Цей часовий вимір має важливе значення для цілеспрямованої поведінки, оскільки дозволяє людям передбачати майбутні винагороди та виклики, тим самим керуючи своїми діями в сьогоденні [7, 89].

Згідно з Ж. Нютеном, часова перспектива індивіда тісно пов'язана з конкретними цілями, які локалізовані в майбутньому. Ці цілі, визначаються конкретними потребами і слугують потужним мотиватором поведінки. Процес формування таких цілей передбачає активну когнітивну діяльність. Під час цієї діяльності абстрактні потреби трансформуються в конкретні, орієнтовані на майбутнє плани. Таким чином, «майбутнє» виступає як своєрідний психологічний простір, де люди будують і формують своє життя [90]. Здатність уявляти майбутнє є ключовим фактором у формуванні життєвої перспективи особистості.

Таким чином, ми бачимо, що суб'єктивне сприйняття часу є невід'ємною частиною життєвої перспективи. Однак, для того щоб повністю зрозуміти, як формується і розвивається життєва перспектива, необхідно розглянути її в контексті всього життєвого шляху людини. Переходячи до розгляду життєвої перспективи як складової життєвого шляху, необхідно враховувати, що саме часова перспектива визначає, як ми сприймаємо і інтерпретуємо події нашого життя, як ми будемо свої уявлення про майбутнє та як ми рухаємося до своїх цілей.

Серед авторів, які активно досліджували життєвий шлях у контексті життєвої перспективи, можна виділити наступних. К. Абульханова-Славська вважає, що життєвий шлях – це результат активної діяльності особистості, яка здатна будувати своє життя відповідно до своїх цілей і цінностей. Поняття «своєчасність» у її розумінні передбачає здатність людини узгоджувати свої дії з зовнішніми змінами, тобто будувати свою життєву перспективу з урахуванням реальних умов [17].

Дослідники Є. Головаха та О. Кронік ввели поняття «суб'єктивна картина життєвого шляху», яке передбачає, що кожна людина має своє унікальне уявлення про своє життя, включаючи минуле, сьогодення і майбутнє. Саме ця суб'єктивна картина і визначає життєву перспективу людини [14, 63].

У дослідженнях Л. Сохань акцент робиться на життєтворчості як основному механізмі формування життєвого шляху. Життєтворчість включає в себе свідомий вибір життєвих цілей і розробку життєвої програми, що є невід'ємною частиною життєвої перспективи [42].

В. Панок трактує життєвий шлях особистості як унікальну послідовність життєвих подій, що складають індивідуальну траєкторію. Ця траєкторія візуалізується як своєрідний «трек», на якому виокремлюються ключові моменти, що призводять до формування актуальних життєвих ситуацій. Актуальна життєва ситуація розглядається як перехрестя, де індивід стикається з вибором стратегії подальшої поведінки. Саме в цей момент формуються життєві перспективи особистості, тобто орієнтири та цілі, які визначають напрямок її подальшого розвитку [45]. Таким чином, життєвий шлях і життєва перспектива тісно взаємопов'язані: актуальні життєві ситуації є результатом минулого досвіду, а вибір стратегій у цих ситуаціях формує майбутнє особистості.

Розглянувши ці два напрямки дослідження, можна зробити такі висновки: 1) життєва перспектива – це динамічний процес; 2) суб'єктивне сприйняття часу відіграє ключову роль у формуванні життєвої перспективи (наше уявлення про час впливає на те, як ми ставимо цілі, приймаємо рішення і будемо життя); 3) життєвий шлях і життєва перспектива взаємопов'язані (життєвий шлях є результатом наших дій і вибору, які, в свою чергу, формуються під впливом наших життєвих перспектив).

Щоб глибше зрозуміти поняття «життєва перспектива», необхідно проаналізувати, як воно визначається в різних теоретичних підходах.

У сучасній психології існують різні підходи до розуміння поняття «життєва перспектива»:

1) мотиваційний підхід (К. Левін, Ж. Нюттен, Л. Франк та ін.) розглядає життєву перспективу як сукупність мотивів, що спрямовують поведінку та діяльність людини, надаючи їм сенсу та цілей;

2) типологічний підхід (К. Абульханова-Славська, Т. Березіна, В. Ковальов та ін.) виділяє різні типи життєвих перспектив, ґрунтуючись на тому, як людина уявляє своє майбутнє та які стратегії використовує для його досягнення;

3) подієвий підхід (Є. Головаха, О. Кронік, Д. Леонтьєв та ін.) фокусується на ключових подіях у житті людини, які впливають на формування її життєвої перспективи [38].

Згідно з дослідженнями К. Абульханової-Славської та Т. Березіної, існують три основні типи життєвих перспектив, що характеризують різні підходи особистостей до планування та побудови свого майбутнього. Когнітивний тип відзначається чітким плануванням, детальною візуалізацією майбутнього та свідомим вибором шляхів досягнення цілей. Особистісно-мотиваційний тип характеризується сильною внутрішньою мотивацією, але відсутністю детального плану, тоді як життєва перспектива базується на реальному потенціалі особистості, який формується на основі минулого досвіду та наявних здібностей. Таким чином, автори виділяють три різні стратегії, які люди використовують для орієнтації в майбутньому, підкреслюючи важливість як когнітивних, так і мотиваційних компонентів у формуванні життєвих планів [12, 38].

У своїй концепції особистісної організації часу К. Абульханова - Славська поєднує поняття «життєва перспектива» з концепцією життєвого шляху особистості та пропонує розрізняти три типи перспектив: 1) психологічну, 2) особистісну, 3) життєву. Психологічна перспектива відображає здатність людини свідомо уявляти майбутнє та себе в ньому, що залежить від типу особистості, які описано вище. Особистісна перспектива, крім уявлення про майбутнє, включає готовність до нього в сьогоденні, демонструючи зрілість та потенціал особистості. Життєва перспектива охоплює сукупність зовнішніх умов, які впливають на можливості індивіда для розвитку та самореалізації [5, 49].

Обидва наведені визначення життєвої перспективи акцентують увагу на її динамічному характері та взаємозв'язку з індивідуальними особливостями та умовами життя особистості. Об'єднує ці визначення розуміння життєвої перспективи як комплексного феномену, що визначається взаємодією внутрішніх і зовнішніх факторів та відображає потенціал особистості для розвитку та досягнення своїх цілей.

Життєва перспектива, за К. Платоновим, – це усвідомлений образ бажаного майбутнього, до якого людина прагне через досягнення певних цілей. Це динамічна система уявлень, що може змінюватися з часом, адже не завжди очікуване майбутнє відповідає бажанням [7, 49]. Це визначення правильно відображає сутність життєвої перспективи як системи уявлень людини про можливе майбутнє.

О. Петрунко, О. Плющ та Т. Кириліна [50] розглядають уявлення про майбутнє як динамічний конструкт, що формується в процесі самоідентифікації та соціальної взаємодії. Цей конструкт включає в себе образ «Я», цілі та уявлення про простір самореалізації. Конструювання майбутнього передбачає постійну перебудову внутрішньої картини світу та адаптацію до нових соціальних контекстів. Автори підкреслюють, що цей процес тісно пов'язаний з розширенням кола соціальних ролей та ускладненням структури дискурсу, який використовує індивід для опису свого світу.

Є. Головаха описує життєву перспективу як цілісну картину майбутнього, де переплітаються очікувані та заплановані події. Ці події, на думку науковця, надають життю сенс і цінність [11, 12]. В. Панок та Т. Титаренко доповнюють це розуміння, підкреслюючи, що життєва перспектива формується під впливом як внутрішніх (індивідуальні якості, цінності), так і зовнішніх факторів (соціальне середовище, обставини). Життєва перспектива може бути як детермінована зовнішніми обставинами, так і результатом активних зусиль особистості [42, 45, 79]. Л. Тодорів додає, що життєва перспектива базується на поєднанні морально-світоглядних

засад, ціннісних орієнтирів, цілей та активної життєвої позиції [65]. Таким чином, життєва перспектива є результатом взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів, відображаючи як пасивну адаптацію до обставин, так і активну творчу діяльність особистості.

Виходячи з проведеного аналізу, для подальшого дослідження буде використано наступне визначення життєвої перспективи. Життєва перспектива розглядається нами як динамічний образ майбутнього, який особистість активно конструює на основі уявлень про себе, про простори самореалізації, про цілі відповідно до життєвого досвіду та своїх можливостей.

Для поглибленого розуміння поняття «життєва перспектива» необхідно дослідити її структурні компоненти. Згідно з Є. Головахою, фундаментальними складовими життєвої перспективи є ціннісні орієнтації, життєві цілі та плани. Цілі та плани розглядаються як послідовні події в часі, де цілі є більш масштабними, а плани – конкретними кроками до їх досягнення. Завдяки цілям та планам майбутнє можна уявити як упорядковану у часі послідовність подій, що ведуть до досягнення бажаних результатів [16, 69]. Рух по цій лінії визначається ціннісними орієнтаціями особистості. Цінності відображаються в ієрархії ціннісних орієнтацій і виконують регулятивну функцію, забезпечуючи стійкість особистості в мінливих умовах [71].

К. Абульханова-Славська підкреслює, що цілі слугують інструментом для регулювання та організації життєвого шляху особистості [14]. Ж. Нюттен стверджує, що мотиваційні об'єкти – цілі, плани та поведінкові проекти – визначають перспективу майбутнього [90]. Завдяки ціннісним орієнтаціям, життєвим цілям та планам, індивід може ефективно планувати та приймати рішення [84], а також ставити перед собою особисто значущі цілі [91]. Л. Сохань вводить поняття «життєвої програми» як цілісної моделі життєвого шляху, яка включає цілі та деталізує кроки для їх досягнення [65, 79].

Таким чином, життєва перспектива є складною структурою, що включає взаємопов'язані компоненти: ціннісні орієнтації, цілі, плани та програми.

Дослідники Є. Головаха, А. Левенець та О. Ненчук пропонують різноманітні підходи до структури життєвої перспективи, однак їхні концепції взаємопов'язані та доповнюють одна одну. Є. Головаха акцентує увагу на причинно-наслідкових зв'язках між минулим, сьогоденням та майбутнім. Психологічне майбутнє, на думку науковця, містить потенційні зв'язки, які ще не реалізовані, але вже закладені в минулому досвіді [7, 14]. А. Левенець виділяє часовий та смисловий виміри життєвої перспективи, пов'язуючи перший з плануванням та досягненням цілей, а другий – з пошуком сенсу життя [30]. О. Ненчук доповнює цю модель, додаючи поведінковий параметр, який характеризує вплив життєвих перспектив на реальну поведінку людини [37]. Таким чином, об'єднання цих підходів дозволяє розглядати життєву перспективу як багатогранний феномен, що включає в себе часовий, смисловий та поведінковий компоненти, а також тісно пов'язаний з минулим досвідом та індивідуальними цінностями людини.

Щоб чітко окреслити життєву перспективу, яка веде до особистісного розвитку та усвідомленого майбутнього, важливо виокремити її ключові параметри. Є. Головаха та О. Кронік пропонують п'ять ключових параметрів для оцінки життєвої перспективи: 1) узгодженість (полягає у зв'язку між подіями, які відбуваються у житті); 2) реалістичність (полягає у здатності людини ставити перед собою цілі, які відповідають її поточній життєвій ситуації та можливостям); 3) тривалість або протяжність (характеризується тривалістю планування далеких етапів життя, відображаючи хронологічний масштаб майбутніх подій, що ґрунтується на довгострокових цілях); 4) диференційованість (полягає у поділі майбутнього на послідовні етапи: найближча і віддалена перспективи або ж ближня, середня та віддалена);

5) оптимістичність (відображає переважання позитивних очікувань щодо майбутнього над негативними та впевненість у їхньому здійсненні) [28].

К. Абульханова-Славська додає важливий аспект активності, підкреслюючи необхідність докладання зусиль для досягнення цілей [17]. Т. Шляхтін розглядає ієрархічність та багатомірність життєвих цілей, виділяючи інтегральні, проміжні та конкретні цілі [5]. М. Гінзбург доповнює цю картину, акцентуючи на структурованості, спланованості та організованості життєвих перспектив [29]. Таким чином, життєва перспектива характеризується активністю, ієрархічністю, багатомірністю, структурованістю, спланованістю та організованістю, що впливає на успішність реалізації життєвих цілей та загалом на якість життя людини.

Така структура дозволяє життєвим перспективам виконувати важливу функцію, таку як регулятивна, організовуючи та спрямовуючи життєдіяльність людини. Як зазначає К. Абульханова-Славська, здатність людини регулювати свій життєвий шлях є вищою якістю суб'єкта життя [5]. О. Ненчук доповнює цей погляд, виділяючи такі функції життєвої перспективи: прогностичну, пізнавальну, транзитивну, оціночну та адаптаційну [37]. Тобто, життєва перспектива дозволяє людині організовувати свою діяльність, передбачати наслідки своїх дій, пізнавати себе та світ, встановлювати зв'язок між минулим, сьогоденням та майбутнім, оцінювати свої досягнення та адаптуватися до змін у соціальному середовищі.

Отже, життєва перспектива – це динамічний конструкт, що відображає індивідуальні уявлення про майбутнє, побудовані на основі цінностей, цілей, планів та досвіду. Вона формується під впливом як внутрішніх (індивідуальні особливості, досвід), так і зовнішніх (соціальне середовище, обставини) факторів. Структура життєвої перспективи включає часовий, смисловий та поведінковий виміри, а також такі компоненти, як ціннісні орієнтації, цілі, плани та програми. Вона виконує ряд важливих функцій: прогностичну, пізнавальну, транзитивну, оціночну та адаптаційну.

Оскільки життєва перспектива може формуватися та перебудовуватися протягом усього життя. Особливо цікавим є її вивчення в період ранньої юності. Саме в цей період відбувається активне формування особистості, самоідентифікація та пошук свого місця в житті. Тому, розглянувши теоретичні основи поняття «життєва перспектива», перейдемо до аналізу психологічних особливостей учнів старшої школи в контексті побудови життєвих перспектив.

1.2. Психологічні особливості учнів старшої школи

Старшокласники – це особлива вікова група, яка перебуває на порозі дорослого життя. Формування життєвих перспектив є одним з важливих завдань цього періоду. Оскільки, орієнтованість на майбутнє стає основною спрямованістю особистості в юнацькому віці. В контексті нашого дослідження, життєва перспектива – це динамічний образ майбутнього, який особистість активно конструює на основі уявлень про себе, про цілі та про простори самореалізації, що відповідають її життєвому досвіду та можливостям. Тому, ми зосередимося на аналізі психологічних особливостей старшокласників, які пов'язані з формуванням життєвої перспективи. Такий підхід дозволить нам глибше зрозуміти, як старшокласники уявляють своє майбутнє, які мають цінності, які цілі перед собою ставлять та які можливості бачать для самореалізації.

Існують різноманітні підходи до вікової періодизації, які базуються на різних теоретичних концепціях. У нашому дослідженні ми обрали за основу теоретичну концепцію Л. Виготського [66]. Вчений пропонує розглядати кожен віковий період через призму трьох взаємопов'язаних характеристик: соціальної ситуації розвитку, провідної діяльності та центральних новоутворень віку. Такий підхід дозволяє більш детально охарактеризувати особливості розвитку особистості в різні періоди її життя.

Згідно з Виготським, учні старших класів перебувають у ранньому юнацькому віці (15 – 18 років). Юність виступає як перехідний період між

дитинством і дорослістю. Для цього періоду характерна специфічна соціальна ситуація розвитку (визначає взаємини індивіда з оточуючим світом [76]), яка пов'язана з пошуком свого місця в суспільстві, самовизначенням та вибором життєвого шляху (В. Моргун, С. Максименко, В. Панок, Т. Титаренко).

Центральним новоутворенням раннього юнацького віку самовизначення: особистісне і професійне. Особистісне самовизначення проявляється у прагненні юнаків і дівчат зайняти внутрішню позицію дорослої людини, усвідомити своє місце в суспільстві, зрозуміти себе і свої можливості. В юнацькому віці особистісне самовизначення визначається становленням особистості, що характеризується свідомим вибором життєвих орієнтирів, цінностей та соціальних ролей. Цей процес проявляється у формуванні стійких переконань, оволодінні соціальними нормами та розвиткові здатності до самоаналізу. Центральним аспектом самовизначення є усвідомлення себе як суб'єкта власного розвитку, здатного до самопізнання та самовдосконалення. Часто для означення феномена особистісного самовизначення вдаються до поняття «ідентичності»: усвідомлення самототожності індивідом, єдності. На думку Е. Еріксона юнацький вік будується навколо кризи ідентичності, що проявляється в нездатності обрати професію, тривожності та почутті безпорадності. Особистісна ідентичність забезпечує основу для соціальних порівнянь (порівняння себе з ровесниками, дорослими, своїм ідеалом, а також із собою в минулому, актуальному теперішньому, потенційному близькому і віддаленому майбутньому) та допомагає людині визначити своє місце у суспільстві. Досягнення ідентичності допомагає визначити напрям, цілі і зміст майбутнього життя молодій людині [56].

Ідентичність, за Л. Тодорів, тісно пов'язана з рефлексією та системою ціннісних орієнтацій. Розвиток адекватної ідентичності відбувається в процесі ідентифікації з певними цінностями та розуміння свого місця в житті.

Саме рефлексивні складові самосвідомості дозволяють молоді усвідомити свої цінності та побудувати свою ідентичність [65].

О. Петрунко, у дослідженні ідентичності робить висновок, що остання не є сталою структурою, а навпаки є динамічним процесом, що постійно конструюється індивідом в умовах адаптації до нових умов життя, особливо в умовах стресу та травми. Формування нової ідентичності – це складний шлях, який включає в себе переосмислення себе і своїх цінностей. Ідентичність є інструментом самоорганізації і дозволяє людині будувати своє життя [46].

На основі вищевикладеного робимо висновок, що особистісне самовизначення допомагає молоді зрозуміти себе, знайти своє місце в суспільстві, визначити напрямок свого подальшого розвитку та служить основою для професійного самовизначення.

Професійне самовизначення передбачає усвідомлений вибір майбутньої професії, реалізується в процесі навчально-професійної діяльності, яка є провідною в юнацькому віці. Молоді люди активно займаються вибором майбутньої професії та плануванням свого життя. При цьому важливим є не лише досягнення конкретного результату (наприклад, вступ до ВНЗ), але й процес самовизначення, формування життєвих планів і цілей [66].

У старших класах навчальна діяльність тісно пов'язана з процесом професійного самовизначення. Оскільки, старшокласники починають оцінювати навчальну діяльність з позиції свого майбутнього [27]. Зміна мотивації навчання пов'язана з переорієнтацією інтересів у бік предметів, які безпосередньо стосуються обраної професії. Хоча така вибірковість може знизити загальний рівень пізнавальної активності, вона сприяє розвитку спеціалізованих знань та навичок. Сучасна освіта все більше орієнтується на розвиток самостійності та критичного мислення учнів. Змішане навчання, поєднуючи очну та дистанційну форми, створює оптимальні умови для реалізації цього завдання. Учні отримують можливість не лише отримувати

знання, але й активно їх конструювати, розвиваючи при цьому такі важливі навички як самоорганізація, відповідальність та здатність до самостійного прийняття рішень [3, 78].

Паралельно з цим, у старшокласників зростає інтерес до теоретичного мислення, дослідницької діяльності та самоосвіти. Вони прагнуть брати участь у наукових проектах, застосовувати нові методи навчання та самостійно здобувати знання. Мотиви самоосвіти старшокласників в цей період пов'язані з життєвими перспективами, вибором професії та самовдосконаленням, що виявляється в орієнтації на майбутнє [56].

Крім самовизначення, юнацький вік характеризується формуванням особистісних новоутворень, пов'язаних з формуванням життєвої перспективи, таких як: формування цілісного уявлення про себе, виникнення стійкої системи власних цінностей, визначення цілей та здатність будувати життєві плани.

Формування цілісного уявлення про себе (становлення Я-концепції) – це невід'ємна частина становлення самосвідомості старшокласника. Особливу роль у цьому процесі відіграє особистісна рефлексія, тобто заглиблення у світ власних вчинків, почуттів, переживань та їх співвіднесення з навколишньою дійсністю. Постійні самопостереження, самопоглядання та самоаналіз зумовлюють певний відхід від дійсності через роздуми про своє «Я»: яким воно є, яким намагається бути, яким повинно бути і яким хотіло би бути [56].

Автор Л. Тодорів у своєму дослідженні підкреслює, що розвиток самосвідомості, зокрема її рефлексивних складових, є ключовим фактором для формування життєвих перспектив у ранній юності. Здатність до рефлексії дозволяє молоді будувати більш реалістичні уявлення про себе, свої можливості та бажання. Що, в свою чергу, сприяє усвідомленому вибору життєвих цілей та плануванню майбутнього [65].

На взаємозв'язку і взаємовпливу структурних компонентів образу «Я» та особливостей проектування майбутнього зосередилися у своєму

дослідженні автори О. Васильченко та Є. Бацман. Вони розглядають образ майбутнього як реальну конструктивну життєву перспективу, як життєвий план особистості. Показано, що на формування образу майбутнього впливають індивідуальні особливості людини. Образ «Я» є динамічним і постійно змінюється під впливом соціальних обставин та поточного досвіду [9].

Таким чином, формування цілісного уявлення про себе – це важливий етап у розвитку особистості. І від того, наскільки позитивним і адекватним буде це уявлення, залежить самооцінка юнака та його впевненість у собі.

Самооцінка в ранній юності за дослідженнями науковців [19] стає більш диференційованою, раціональною, аргументованою. На формування самооцінки старшокласника значно впливають стосунки з батьками, а саме: підтримка чи, навпаки, авторитаризм і відкидання. Крім того, успішність у навчанні та ставлення вчителів, відносини з однолітками та соціальний статус у колективі також відіграють важливу роль у становленні самооцінки [72]. Адекватна самооцінка, сформована на основі самопізнання стає важливою передумовою для успішної адаптації до дорослого життя. Низька самооцінка, навпаки, призводить до внутрішнього напруження, труднощів у спілкуванні та прагнення до самотності.

Формуванню уявлень про себе також сприяє власна система ціннісних орієнтацій, яка починає інтенсивно розвиватися у віці ранньої юності. Саме система цінностей, що формується під впливом світогляду, стає міцним фундаментом, на якому формуються погляди, переконання та життєві перспективи юнаків [70, 71].

Світогляд – це система поглядів на навколишній світ та місце людини в ньому. Світогляд, як своєрідний фільтр, впливає на сприйняття дійсності і формує ставлення до неї. Усі раніше засвоєні моральні норми, ідеали, принципи та правила поведінки об'єднуються в єдину систему. Ця система дозволяє не лише зрозуміти світ, але й оцінити його, знайти своє місце в ньому, визначити своє ставлення до нього та сенс власного життя [66].

Ціннісні орієнтації, в свою чергу, стають невід'ємною частиною особистості та визначають напрям її розвитку, надаючи їй внутрішню орієнтацію та мотивацію для досягнення поставлених цілей. Наявність сформованої системи ціннісних орієнтацій забезпечує гармонію внутрішнього світу особистості [59].

Система ціннісних орієнтацій має багаторівневу структуру. Як елемент структури особистості, ціннісні орієнтації характеризують внутрішню готовність до здійснення певної діяльності із задоволення потреб і інтересів, вказують на спрямованість її поведінки, а на суспільному рівні показує в якому напрямку рухається суспільство [60]. Ціннісні орієнтації учнівської молоді безпосередньо залежать від соціальної ситуації розвитку та тенденцій розвитку соціуму [59]. Вони є явищем динамічним, оскільки кожне покоління переосмислює цінності, отримані від попереднього, додаючи до них власні цінності. На цей процес безпосередньо впливають зміни в економічній, культурній, політичній та інших сферах суспільства [82].

У ситуації невизначеності, або ж протиборства кількох ціннісних систем, старшокласники прагнуть виробити і прийняти такі цінності та життєві орієнтири, які допоможуть знайти їм своє місце в житті, вистояти у мінливих соціальних умовах [59].

«Що ми вважаємо важливим» (цінності), «до чого прагнемо» (цілі) і як «плануємо це досягти» (плани) – це три складові особистої картини майбутнього людини. Вони допомагають їй відповісти на фундаментальні питання: куди рухатися в житті? Чого досягти? Як цього досягти?

Ціннісні орієнтації [30, 55, 65], що формуються в юнацькому віці, є фундаментом для побудови життєвих цілей та планів. Формування життєвих цілей стає центральною потребою цього періоду. Проте, невизначеність майбутнього, почуття незворотності часу, а також внутрішні конфлікти можуть ускладнювати процес формування чітких і досяжних цілей. За дослідженнями М. Реви, Т. Титаренко [52, 64] юнаки та дівчата демонструють різні підходи до планування майбутнього. Дівчата, як

правило, мають більш розгорнуті уявлення про своє майбутнє. Яке включає різноманітні сфери їх життя. Хлопці частіше фокусуються на конкретних цілях, пов'язаних з професійною реалізацією. На формування життєвих цілей впливають сім'я, школа, суспільство та особистий досвід. Незважаючи на труднощі, які виникають у процесі формування життєвих цілей, цей період є надзвичайно важливим для подальшого розвитку особистості.

За дослідженнями вчених (О. Круглик, В. Ткаченко, І. Антипової та ін.) у віці ранньої юності формується цілісна система навчальних цілей, яка враховує індивідуальні особливості молоді та їх ставлення до навчання. Ставлення до навчання, визначає, яке місце займає навчання в житті старшокласників та наскільки вони готові активно навчатися. Саме в старших класах формується свідоме ставлення до навчання, яке є важливим компонентом життєвого плану молоді [75]. Це, в свою чергу, свідчить про те, що в цей період є вирішальним для становлення особистості та визначення майбутнього життєвого шляху.

Життєвий план, як засіб досягнення життєвих цілей, конкретизує їх в часовій послідовності і за змістом [16].

Дисертаційне дослідження М. Гладкевич [15] детально розглядає процес формування життєвих планів у молоді. Автор акцентує увагу на тому, що плани – це система рішень, які людина ухвалює, виходячи зі своїх потреб, цінностей та психологічних особливостей. Ці плани можуть стосуватися різних сфер життя: професії, сім'ї, особистісного розвитку тощо.

Формування життєвих планів тісно пов'язане з такими психологічними факторами, як здатність до рефлексії, ціннісно-сміслове ставлення до життя, оптимізм, здатність до прогнозування та самореалізації. Також важливу роль відіграють особистісні особливості, такі як цінності, переконання, мотивація. У юнацькому віці життєві плани часто змінюються та уточнюються. Оскільки, молодь активно шукає своє місце в житті, формує свої цінності та пріоритети.

Реалізація життєвих планів залежить від багатьох факторів, включаючи чіткість формулювання цілей, наявність ресурсів, мотивацію, а також здатність адаптуватися до змінних умов життя [15, 20].

Розглянувши психологічні особливості старшокласників, можемо зробити висновок, що вони відіграють визначальну роль у формуванні їхніх життєвих перспектив. Центральне новоутворення цього віку – самовизначення передбачає пошук свого місця в суспільстві, усвідомлення особистісних цінностей та побудову життєвих планів. Формування цілісного уявлення про себе, розвиток самооцінки та системи цінностей є важливими компонентами цього процесу. Цілісне уявлення про себе, адекватна самооцінка та сформована система цінностей дозволяють молоді більш усвідомлено обирати життєві цілі та будувати плани на майбутнє. Важливу роль у цьому процесі відіграють соціальна ситуація розвитку, провідна діяльність та взаємодія з оточуючими людьми.

1.3. Чинники, які впливають на уявлення старшокласників про перспективи власного життя в сучасних реаліях

Психологічні особливості старшокласників, які були детально проаналізовані у попередньому підрозділі, виступають фундаментом на якому формується їхня життєва перспектива в ранній юності.

Війна, як надзвичайна ситуація, кардинально змінює життя цілого покоління, особливо молоді. Юнацький вік, як період активного формування особистості та життєвих планів, виявляється вкрай вразливим до таких потрясінь. В умовах постійної невизначеності та стресу, люди змушені переосмислювати свої життєві цінності та пріоритети, змінювати цілі та плани на майбутнє. В цьому контексті, оптимізм і життєвий досвід виступають як важливі фактори, що впливають на здатність людей адаптуватися до нових реалій та будувати свої життєві плани. Мета нашого дослідження полягає у з'ясуванні того, як війна впливає на формування

життєвих перспектив. І яку роль в цьому процесі відіграють оптимізм і життєвий досвід.

Життєві ситуації, особливо кризові, суттєво впливають на формування уявлень людини про майбутнє. Як зазначає Т. Титаренко [42, 64, 79, 80], життєва криза є періодом, протягом якого відбувається переосмислення цінностей, змінюються життєві плани та траєкторія розвитку особистості. Автор стверджує, що життєві кризи можуть бути спровоковані як зовнішніми, так і внутрішніми факторами. До зовнішніх факторів відносяться об'єктивні події, такі як війни, стихійні лиха, втрати близьких тощо. До внутрішніх – фактори пов'язані з суб'єктивними переживаннями людини, такими як переоцінка цінностей, зміна життєвих орієнтирів. І саме внутрішні ресурси та здатність до адаптації визначають, як людина переживатиме кризу і які наслідки вона матиме для життя.

Війна, як надзвичайна життєва ситуація, раптово обриває звичний життєвий шлях людини і вимагає від неї кардинальних змін у планах і поведінці. Аби людина могла вижити і пристосуватися до нових, часто непередбачуваних обставин [43]. При цьому домінуючою потребою стає виживання. Війна, може розглядатися як катастрофа, що має незворотні наслідки для всіх її учасників [41]. Наразі є актуальними дослідження впливу війни на особистість [57, 58, 81].

Дослідження Г. Чепурної та В.Саргоша (2022 року) [74], демонструють, що повномасштабна війна змусила молодь переглянути свої життєві пріоритети, віддати перевагу короткостроковим цілям замість довгострокових планів.

За даними дослідження Т. Яценко та Г. Шкляєвої (2023 року) [82], війна вплинула на цінності та спрямованість української молоді. Війна призвела до переоцінки цінностей серед молоді. Зараз молоді люди цінують більше здоров'я, життєву мудрість, незалежність та активну життєву позицію.

О. Петрунко [47] зазначає, що війна, як екстремальна ситуація, викликає значні зміни в морально-ціннісній сфері особистості. Війна та супутня їй масова інформація створюють умови для формування «подвійної моралі», що призводить до розмивання цінностей. І, як наслідок, до ціннісної кризи. Ціннісна криза проявляється у внутрішньому конфлікті особистості, пов'язаному з переосмисленням життєвих пріоритетів і сенсу життя. Ціннісна криза може призвести як до позитивних, так і негативних наслідків. З одного боку, вона може стимулювати особистісний ріст, пошук нового сенсу життя і зміцнення соціальних зв'язків. З іншого боку, вона може призвести до дезадаптації, втрати моральних орієнтирів, соціальної ізоляції та навіть агресії. Наслідки ціннісної кризи залежить від індивідуальних особливостей людини, тривалості та інтенсивності стресової ситуації, а також від наявності соціальної підтримки.

Таким чином, ціннісна криза, що виникає в таких умовах, стає потужним каталізатором особистісних трансформацій. Вихід за межі звичного досвіду, що супроводжується значним психологічним навантаженням, вимагає від індивіда адаптації до нових реалій. В результаті, відбувається переосмислення життєвих пріоритетів та цінностей, що призводить до змін у поведінці, світогляді та життєвих планах [47].

Проаналізувавши дослідження різних авторів, ми бачимо, що війна суттєво вплинула на цінності та життєві пріоритети українців, особливо молоді.

Результати наукових досліджень В. Панка та В. Предко (2024 року) [44] дозволяють виділити кілька ключових особливостей переживання українцями травматичного досвіду, спричиненого війною. Зокрема, вчені відзначають високий рівень життєстійкості, здатність до адаптації та посткризового розвитку, а також актуалізацію внутрішніх ресурсів. Українці демонструють здатність долати труднощі та зберігати віру в краще майбутнє, що свідчить про їхню психологічну стійкість та оптимізм.

Як показало дослідження О. Вельдбрехт та Н. Тавровецької (2022 року) [11], незважаючи на складні умови, багато українців зберігають оптимістичні уявлення про майбутнє.

Вищезазначені дослідження вказують на здатність українців зберігати оптимізм навіть у складні часи. Це дає підстави припустити, що оптимізм може бути важливим фактором, який допомагає людям адаптуватися до нових умов і будувати життєві плани. Виникають питання: чи може оптимізм, який демонструють багато українців, стати тим внутрішнім ресурсом, що допоможе старшокласникам будувати життєву перспективу в умовах війни? Чи оптимістичні уявлення переважають у старшокласників про майбутні перспективи власного життя?

Оптимізм – це потужний психологічний і соціальний ресурс, який сприяє розвитку і активності людини [6, 54]. Ч. Карвер і М. Шейер визначають оптимізм як стійку особливість особистості, що проявляється у впевненості в позитивному майбутньому. Ця впевненість поширюється на різні сфери життя і є джерелом позитивних емоцій [10]. Саме завдяки оптимізму люди здатні активно і наполегливо долати труднощі. Адже віра в успіх мотивує їх до дій [92].

В. Калошин зазначає, що оптимісти – це люди, які відкриті до нового і готові зустрічатися з невідомим. Ця якість допомагає їм долати труднощі та будувати щасливе життя. Проте, часто оптимізм помилково ототожнюють із уникненням проблем. Насправді, оптимісти не бояться труднощів, а шукають шляхи їх вирішення. Саме завдяки оптимізму люди можуть гідно пережити складні часи і продовжувати рухатися вперед. Тому оптимізм – це свідомий вибір, який веде до успіху[24].

У дослідженні психологічного благополуччя М. Дворник зазначає, що завдяки оптимізму особистість інтегрально оцінює свій досвід і вибудовує поведінку з урахуванням вимог оптимального та позитивного функціонування [18].

Із вищевикладеного бачимо, що оптимізм для юнацтва є важливим ресурсом для подолання труднощів. У складні часи, такі як війна, позитивний настрій допомагає мобілізувати сили, долати труднощі та рухатися вперед. Формування оптимістичного світогляду, особливо у молоді, є одним із пріоритетних завдань для відновлення суспільства.

Оптимізм і життєвий досвід тісно взаємопов'язані. Оптимістичний погляд на життя дозволяє людині більш об'єктивно оцінювати свій досвід, виявляти в ньому як позитивні, так і негативні аспекти. На основі цього розуміння людина формує поведінку, яка спрямована на максимізацію позитивних результатів і мінімізацію негативних. Таким чином, оптимізм стає своєрідним фільтром, через який людина сприймає і інтерпретує свій досвід.

Життєвий досвід, за визначенням О. Лактіонова, складне психологічне утворення, яке не лише дозволяє людині використовувати набуті знання та навички, але й формує її сприйняття світу та себе в ньому [39]. Життєвий досвід як поняття не співпадає із спогадами про минуле. Лише ті події, які людина вважає значущими для себе, формують її досвід [38]. Досвід є потужним інструментом, що впливає на здатність адаптуватися до змін та активно формувати власну реальність. Розуміння та тлумачення життєвого досвіду – це суб'єктивний процес, що відбувається в особистісному та соціально-культурному контекстах. В результаті цього процесу формується унікальний внутрішній світ кожної людини. Її власна, суб'єктивна картина світу [39]. Ключовим елементом формування досвіду є спрямованість на майбутній результат життєдіяльності людини. Розвиток досвіду забезпечується постійною взаємодією майбутнього і минулого в кожен теперішній момент дійсності. О. Павленко доводить, що розуміння і інтерпретація особистістю власного досвіду відіграє велику роль у формуванні життєвих перспектив. Спосіб, яким особистість інтерпретує минулі події, визначає, які елементи цього досвіду вона використовує для побудови свого майбутнього. Цей процес передбачає вибір відповідних

аспектів минулого досвіду та їхнє подальше аналізування. Домінантні компоненти досвіду стають ключовими у формуванні життєвих планів. Якщо реальність не відповідає очікуванням, заснованим на цьому досвіді, виникає життєва криза, що свідчить про необхідність переосмислення та адаптації життєвих перспектив. Важливо розуміти, що інтерпретація досвіду є індивідуальним процесом, який залежить від багатьох факторів, таких як особистісні особливості та актуальна ситуація. Тому навіть схожі життєві події можуть мати різний вплив на різних людей [38].

Таким чином, досвід допомагає адаптуватися до змін та впливає на побудову життєвої перспективи. В емпіричній частині ми дослідимо, як впливають події з життєвого досвіду старшокласників на побудову ними життєвих перспектив.

Наведений огляд літератури демонструє, що війна впливає на формування життєвих перспектив старшокласників. В умовах постійної невизначеності та загрози молодь змушена переосмислювати свої цінності, пріоритети та життєві плани. При цьому, набутий під час війни життєвий досвід стає основою для побудови нового майбутнього. Важливу роль у цьому процесі відіграє оптимізм, який допомагає молоді адаптуватися до нових реалій, долати труднощі та будувати свої плани. Таким чином, війна, життєвий досвід та оптимізм формують унікальну картину життєвих перспектив учнівської молоді.

Виходячи з теоретичного аналізу наукової літератури та психологічних досліджень можна скласти наступну теоретичну модель дослідження уявлень старшокласників про перспективи власного життя, яка дозволяє: 1) систематизувати знання про уявлення старшокласників про перспективи власного життя; 2) визначити основні напрями подальших досліджень у цьому напрямку; 3) розробити ефективні методики для вивчення уявлень про перспективи власного життя.

На рис. 1.1 представлено модель дослідження уявлень старшокласників про життєві перспективи в умовах війни.



Рис. 1.1 Теоретична модель дослідження уявлень старшокласників про перспективи життя в ситуації війни

Модель, зображена на рисунку, наочно демонструє, як зовнішні (війна) та внутрішні (життєвий досвід, оптимізм) фактори впливають на формування уявлень про життєві перспективи старшокласників. Вона підкреслює, що система уявлень про життєві перспективи – це не статична величина, а динамічна система, яка постійно змінюється під впливом різних чинників.

Війна безпосередньо впливає на формування життєвого досвіду учнівської молоді, змінюючи її уявлення про себе та майбутнє. Війна створює умови небезпеки та невизначеності. Ці умови змушують старшокласників переосмислити свої цінності, які в свою чергу, впливають на визначення цілей та побудову планів.

Життєвий досвід та оптимізм взаємодіють, впливаючи на формування системи уявлень про життєві перспективи.

Ця модель може бути корисною для психологів, педагогів та соціальних працівників, які працюють з учнівською молоддю. Потрібно зауважити, що запропонована модель являється спрощеним представленням складного явища і може бути доповнена та уточнена в подальших дослідженнях.

Висновки до розділу 1

Проведений аналіз наукової літератури з питання вивчення феномену «життєва перспектива» дозволяє сформулювати наступні висновки:

У контексті нашого дослідження, життєва перспектива розглядається як динамічний образ майбутнього, який особистість активно конструює на основі уявлень про себе, про простори самореалізації, про цілі відповідно до життєвого досвіду та своїх можливостей.

Встановлено, що життєва перспектива має складну структуру, яка включає в себе: ціннісні орієнтації, життєві цілі, плани, програми. Ці компоненти взаємопов'язані і утворюють цілісний образ майбутнього. Структура життєвої перспективи складається з часового, просторового (змістового) та поведінкового параметру. Часовий параметр пов'язаний з баченням свого майбутнього у часі та характеризується протяжністю, реалістичністю, диференційованістю, оптимістичністю, узгодженістю. Просторовий параметр містить ціннісні орієнтації, життєві цілі, плани, програми, життєвий досвід. Ці два параметри поєднуються між собою завдяки поведінковому параметру, який характеризує міру впливу життєвих перспектив на реальну поведінку людини, а також міру активності чи пасивності у здійсненні життєвих планів та цілей. Життєва перспектива виконує ряд важливих функцій: адаптаційну, оціночну, пізнавальну, прогностичну, регулятивну, транзитивну.

Було з'ясовано, що формування життєвих перспектив у старшокласників є складним і багатогранним процесом, тісно пов'язаним з їхніми психологічними особливостями. У цьому віці юнаки та дівчата активно шукають своє місце в житті, усвідомлюють свої цінності та будують плани на майбутнє. Самовизначення, як центральне новоутворення ранньої юності, передбачає розвиток свідомості, формування адекватної самооцінки та створення власної системи цінностей. Цілісне уявлення про себе, яке формується в цей період, дозволяє старшокласникам більш усвідомлено обирати цілі та будувати плани на майбутнє. Важливу роль у цьому процесі відіграють соціальна ситуація розвитку, провідна діяльність та взаємодія з оточуючими людьми. Життєві плани, які формуються в юнацькому віці, є динамічними і можуть змінюватися під впливом нового досвіду та життєвих обставин. Таким чином, психологічні особливості старшокласників є фундаментом. На якому будуються життєві перспективи, визначаючи їхні цінності, цілі та способи їх досягнення.

Визначено, що формування життєвих перспектив старшокласників в умовах сучасних реалій є складним процесом. Який визначною мірою залежить від комплексу взаємопов'язаних факторів. Дослідження вказують на те, що війна, як екстремальна ситуація, призводить до переосмислення цінностей, пріоритетів та життєвих планів молоді. Набутий досвід стає фундаментом для побудови майбутнього. При цьому, оптимізм виступає важливим ресурсом. Він допомагає молоді зберігати віру в краще майбутнє та долати негативні наслідки війни. Таким чином, війна виступає каталізатором змін та суттєво впливає на формування життєвих перспектив старшокласників. При цьому оптимізм та досвід стають важливими інструментами адаптації до нових реалій.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВЛЕНЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ В СИТУАЦІЇ ВІЙНИ ПРО ЖИТТЄВІ ПЕРСПЕКТИВИ

2.1. Організація та методики дослідження

З метою вивчення специфіки уявлень старшокласників про перспективи власного життя в ситуації війни нами проведено емпіричне дослідження [4, 8, 36].

Емпірична частина нашого дослідження полягала в перевірці гіпотези про те, що війна має значний вплив на уявлення учнів старшої школи про перспективи власного життя.

Для перевірки гіпотези та виконання поставлених завдань в нашому дослідженні були використані наступні методики: 1) методика «Хто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд; модифікація Т.В. Румянцевої); 2) методика вивчення ціннісних орієнтацій (М. Рокіч); 3) методика «Тест життєвих орієнтацій LOT-R» (С.В. Лукова); 4) модифікована методика «Каузометрія» (Є.І. Головаха, О.О. Кронік); 5) авторська анкета.

1. Методика «Хто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд; модифікація Т.В. Румянцевої) [77] використовувалася нами з метою вивчення уявлень старшокласників про особисту ідентичність (образ-Я).

Ми пропонуємо, вслід за авторами О. Плющем, О. Петрунью, Т. Кириліною [50], використати дану методику для вивчення уявлень про особистий образ респондента. Вона полягає в тому, що протягом 12 хвилин треба записати до 20 відповідей на питання «Хто я»? Усі відповіді віднести до трьох категорій: 1) індивідуальні характеристики; 2) соціальні ролі; 3) сенсоутворюючі (перспективні) ролі як цілі життя.

Аналіз даних здійснювати по трьом показникам: загальна кількість відповідей, кількість рольових ідентифікацій (дочка, сестра, громадянин, спортсмен та ін.), кількість сенсоутворюючих ролей, коли суб'єкти ідентифікують себе з автором особистого життєвого проекту (мати/ майбутня

мати, жінка/ майбутня жінка, студент, спеціаліст/ майбутній спеціаліст та ін.).

2. Методика вивчення ціннісних орієнтацій (М. Рокіча) [25] застосована з метою визначення цінностей-цілей старшокласників.

Система ціннісних орієнтацій відображає ставлення людини до оточуючого світу і інших людей. Вона є визначальною у її ставленні до себе. Лежить в основі світогляду людини, її життєвої концепції та «філософії життя». А також, є ядром мотивації та життєвої активності.

Методика містить два переліки цінностей:

1) термінальні цінності – переконання в тому, що певна кінцева мета вартує того, щоб намагатися її реалізувати;

2) інструментальні цінності – переконання в тому, що певний спосіб дії або властивість особистості є переважаючим в будь-якій ситуації.

Цей поділ відповідає найбільш традиційній в психології диференціації цінностей: цінності-цілі і цінності-засоби.

Респонденту дають два переліки цінностей (по 18 у кожному) в алфавітному порядку і пропонують проранжувати. Спочатку дають аркуш з переліком термінальних цінностей, а пізніше – з переліком інструментальних цінностей. Потім, визначають найважливіші цінності або цілий спектр цінностей, який має відношення до значущої сфери життя людини.

3. Методика «Тест життєвих орієнтацій LOT-R» (С.В. Лукова) [33] використана з метою діагностики диспозиційного оптимізму та оптимістичних/ песимістичних очікувань.

Дана методика може бути ефективним інструментом для проведення досліджень в українському суспільстві. Українська версія LOT-R показує біфакторну структуру з одним загальним фактором – диспозиційний оптимізм (базується на узагальненій тенденції людини вірити у те, що в майбутньому її очікує більше гарних подій, ніж поганих) та двома латентними – оптимізм і песимізм (оптимістичні та песимістичні очікування). Такий інструментарій є валідною та надійною методикою, що може бути

застосована для діагностики диспозиційного оптимізму та оптимістичних/песимістичних очікувань.

Методика містить 10 тверджень (Додаток В), які необхідно оцінити наступним чином: 0 – незгодний (-а); 1 – скоріше не згодний (-а); 2 – і так, і ні; 3 – скоріше згодний (-а); 4 – повністю згодний (-а). Потім підраховуються бали по наступній схемі: пункти 1,4 та 10 оцінюються за прямою шкалою (відповідають мірі оптимізму); пункти 3, 7 та 9 оцінюються у зворотному порядку (або оцінюються окремо як міра песимізму; пункти 2, 5, 6 та 8 є наповнювачами і не підлягають оцінці.

Показник диспозиційного оптимізму визначається сумою балів за пунктами: 1, 4, 10 (у прямому порядку) та 3, 7, 9 (у зворотному порядку).

4. Модифікована методика «Каузометрія» (Є.І. Головаха, О.О. Кронік) [44] застосовувалася з метою дослідження життєвого досвіду та перспективи особистості (порівняння минулого і майбутнього, виявлення ключових тем та життєвих цілей).

Сутність цієї модифікації полягає в тому, що замість вивчення всього життєвого шляху, дослідження зосереджується на конкретних фрагментах: п'яти важливих подій минулого та п'яти очікуваних подіях майбутнього.

Респондентам пропонується виділити п'ять найважливіших подій з минулого, які найбільше вплинули на їх життя, та п'ять подій, які вони очікують в майбутньому.

5. Авторська анкета розроблена з метою збору якісної та кількісної інформації про те, як старшокласники уявляють своє майбутнє в умовах війни.

Для дослідження уявлень старшокласників про життєві перспективи в ситуації війни було розроблено та використано авторську анкету, яка містила 12 питань (Додаток Б), що стосувалися оцінки життєвих перспектив, цінностей, планів, можливостей для самореалізації та очікувань від майбутнього. Очікується, що результати анкетування дозволять отримати більш детальну картину того, як війна впливає на уявлення старшокласників

про власні життєві перспективи. Це допоможе розробити ефективні програми підтримки учнівської молоді, спрямовані на допомогу їм подолати наслідки війни та побудувати своє майбутнє.

У дослідженні приймали участь 50 учнів 10 – 11-х класів закладу загальної середньої освіти м. Кам'янського Дніпропетровської області. Вік респондентів 16 – 18 років. Серед них 29 дівчат (58%) та 21 хлопець (42%).

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У результаті проведеного дослідження з використанням методики «Хто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд; модифікація Т.В. Румянцевої) [77] щодо визначення змістовних характеристик ідентичності особистості отримані дані, які представлені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Результати дослідження показників ідентичності старшокласників

Показники	Старшокласники								
	Не мають сенсоутворюючих ролей (n=22)			Мають одну сенсоутворюючу роль (n=14)			Мають більше однієї сенсоутворюючої ролі (n=14)		
	Дівчата (середнє)	Юнаки (середнє)	Разом (середнє)	Дівчата (середнє)	Юнаки (середнє)	Разом (середнє)	Дівчата (середнє)	Юнаки (середнє)	Разом (середнє)
Загальна кількість відповідей	15,1	7,3	11,2	15,3	11,2	13,5	14,1	10,0	13,2
Кількість індивідуальних характеристик	11,3	4,0	7,6	11,0	5,3	8,6	8,6	6,0	8,1
Кількість соціальних ролей	3,9	2,4	3,1	3,3	3,9	3,9	3,2	1,7	2,9
Кількість ролей, як цілей життя	0	0	0	1,0	1,0	1,0	2,3	2,3	2,3

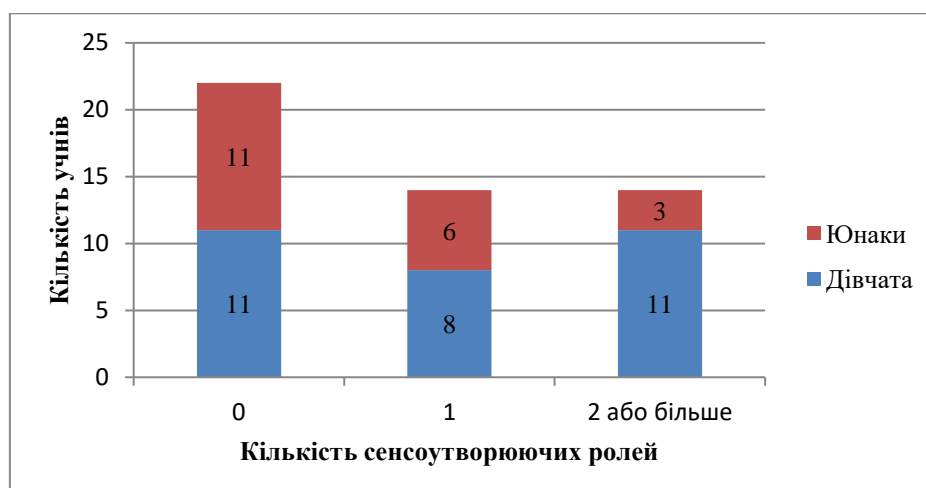


Рис. 2.1 Розподіл учнів старшої школи за кількістю сенсоутворюючих ролей

На рис. 2.1 представлено розподіл досліджуваної вибірки респондентів за кількістю сенсоутворюючих ролей (цілей життя) та статтю.

Отримані дані дослідження дозволяють зробити ряд висновків щодо ідентичності старшокласників. Середній показник кількості індивідуальних характеристик вказує на те, що старшокласники досить добре усвідомлюють свої особливості та відмінності від інших людей.

Соціальні ролі відіграють важливу роль у формуванні ідентичності. Збільшення кількості соціальних ролей свідчить про більш активну соціальну інтеграцію особистості. Однак, зменшення кількості соціальних ролей у групи з кількома сенсоутворюючими ролями може вказувати на те, що ці учні більше зосереджені на своїх внутрішніх переживаннях та індивідуальних особливостях.

Відсутність сенсоутворюючих ролей говорить про наявність групи учнів, які не мають чітко визначеної ролі, що формує їхнє «Я», та свідчить про можливу ідентифікаційну кризу або невизначеність щодо свого місця в житті. Одна сенсоутворююча роль свідчить, що ця група учнів, ймовірно, має більш стабільну самооцінку. Оскільки їхня ідентичність в значній мірі пов'язана з однією конкретною роллю (наприклад, учня, спортсмена). Наявність кількох ролей свідчить про більш складну та багатогранну структуру ідентичності [77].

На підставі проведеного дослідження можна зробити висновок: учні старших класів мають різний рівень сформованості ідентичності. Частина старшокласників вже має чітко визначені життєві цілі та ролі, тоді як інші перебувають у стані пошуку себе. Отримані результати свідчать про важливість розвитку у молоді здатності до саморефлексії та формування реалістичних життєвих планів.

Вивчення ціннісних орієнтацій старшокласників за допомогою методики М. Рокіча [25] дозволило нам отримати більш повну картину ціннісного світу досліджуваних. У табл. 2.2 представлені результати дослідження термінальних цінностей старшокласників (цінностей-цілей життя).

Таблиця 2.2

Результати дослідження значущості термінальних цінностей серед старшокласників

№ з/п	Цінність	Вся вибірка (n=50)		Дівчата (n=29)		Юнаки (n=21)	
		Середній ранг	Місце в рейтингу	Середній ранг	Місце в рейтингу	Середній ранг	Місце в рейтингу
1.	Активне діяльне життя	6,72	2	6,79	3	6,62	3
2.	Життєва мудрість	9,54	11	9,79	11	9,19	10
3.	Здоров'я	5,44	1	5,45	1	5,43	1
4.	Цікава робота	7,74	5	8,59	7	6,57	2
5.	Краса природи та мистецтва	11,62	15	11,17	14	12,24	15
6.	Любов	7,52	4	7,97	5	6,90	5
7.	Матеріально-забезпечене життя	7,3	3	7,72	4	6,71	4
8.	Наявність хороших вірних друзів	8,04	6	8,00	6	8,10	7
9.	Суспільне визнання	11,74	17	12,59	16	10,57	11
10.	Пізнання	11,38	14	11,97	15	10,57	11
11.	Продуктивне життя	9,28	10	10,03	12	8,24	8
12.	Розвиток	8,96	9	9,79	11	7,81	6
13.	Розваги	11,32	13	11,14	13	11,57	13
14.	Свобода	10,14	12	9,38	9	11,19	12

№ з/п	Цінність	Вся вибірка (n=50)		Дівчата (n=29)		Юнаки (n=21)	
		Середній ранг	Місце в рейтингу	Середній ранг	Місце в рейтингу	Середній ранг	Місце в рейтингу
15.	Щасливе сімейне життя	8,94	8	9,21	8	8,57	9
16.	Щастя інших	14,52	18	14,52	17	14,52	17
17.	Творчість	11,64	16	9,69	10	14,33	16
18.	Впевненість у собі	8,48	7	5,86	2	12,10	14

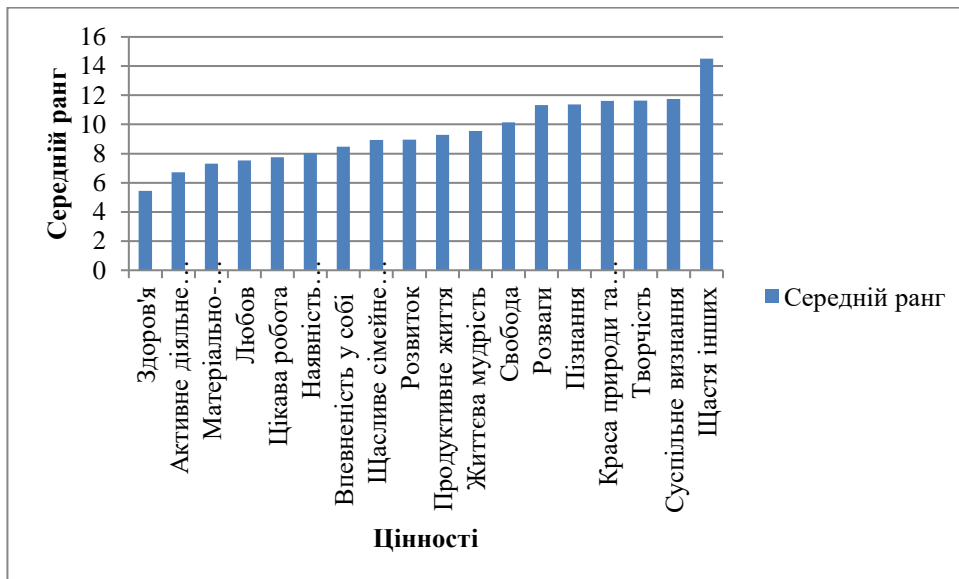


Рис. 2.2 Рейтинг термінальних цінностей серед старшокласників

Рис. 2.2 наочно демонструє рейтинг термінальних цінностей серед досліджуваної групи старшокласників. Цінності розташовані у порядку зростання їхньої значимості. Провідні позиції займають: здоров'я, активне діяльне життя, матеріально-забезпечене життя. Низькі показники мають: творчість, суспільне визнання, щастя інших.

У табл. 2.2 представлено значущість термінальних цінностей (у порядку зростання) для всієї вибірки разом, для дівчат та юнаків окремо. У дівчат перші місця посіли наступні термінальні цінності: здоров'я, впевненість у собі, активне діяльне життя. На останніх місцях розташувалися пізнання, суспільне визнання та щастя інших. У юнаків на перших місцях розмістилися здоров'я, цікава робота, активне діяльне життя. Останні місця посіли – краса природи та мистецтва, творчість та щастя інших.

І дівчата, і юнаки відносять щастя інших до найменш важливих цінностей. Це може бути пов'язано з віковими особливостями раннього юнацького віку, в якому молодь зазвичай більше зосереджена на власних потребах та бажаннях [19, 27, 56, 66].

Результати дослідження підтверджують наявність деяких статевих відмінностей у системі цінностей старшокласників. Дівчата більше орієнтовані на внутрішній світ, саморозвиток та соціальні відносини, тоді як юнаки більше зосереджені на зовнішній активності та досягненні матеріального благополуччя. Виявлено, що для сучасних старшокласників здоров'я є фундаментальною цінністю. Воно займає перше місце в їхній системі пріоритетів, випереджаючи такі традиційні цінності, як матеріальне благополуччя та активне життя. Це може свідчити про зростання свідомості молоді щодо важливості здорового способу життя та самозбереження [21].

У табл. 2.3 представлені результати дослідження інструментальних цінностей старшокласників (цінностей-засобів).

Таблиця 2.3

**Результати дослідження значущості інструментальних цінностей
серед старшокласників**

№ з/п	Цінність	Вся вибірка		Дівчата		Юнаки	
		Середній ранг	Місце в рейтингу	Середній ранг	Місце в рейтингу	Середній ранг	Місце в рейтингу
1.	Акуратність	9,6	11	9,41	10	9,86	12
2.	Вихованість	6,5	1	6,76	2	6,14	1
3.	Високі запити	10,46	13	11,07	17	9,62	11
4.	Життєрадісність	6,94	2	6,62	1	7,38	3
5.	Ретельність	9,66	12	10,28	13	8,81	8
6.	Незалежність	8,24	3	8,10	4	8,43	6
7.	Непримиренність до недоліків у собі та інших	13,42	18	14,14	18	12,43	17
8.	Освіченість	9,02	7	10,48	14	7,0	2
9.	Відповідальність	8,44	4	7,76	3	9,38	10
10.	Раціоналізм	8,9	6	9,28	8	8,38	5
11.	Самоконтроль	9,04	8	9,59	11	8,29	4
12.	Сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	8,52	5	8,34	5	8,76	7
13.	Тверда воля	9,34	9	9,38	9	9,29	9

№ з/п	Цінність	Вся вибірка		Дівчата		Юнаки	
		Середній ранг	Місце в рейтингу	Середній ранг	Місце в рейтингу	Середній ранг	Місце в рейтингу
14.	Терпимість	10,94	17	10,72	15	11,24	15
15.	Широта поглядів	10,6	14	9,83	12	11,67	16
16.	Чесність	9,36	10	8,79	6	10,14	13
17.	Ефективність у справах	10,66	16	11,0	16	10,19	14
18.	Чуйність	10,62	15	8,86	7	13,05	18

Таблиця 2.3 наочно демонструє рейтинг інструментальних цінностей для всієї вибірки, серед дівчат та юнаків окремо. Видно, що для дівчат вибірки найважливішими є життєрадісність, вихованість та відповідальність. Останні позиції займають – ефективність у справах, високі запити, непримиренність до недоліків у собі та в інших. У юнаків перші позиції зайняли вихованість, освіченість та життєрадісність. Останні позиції зайняли широта поглядів, непримиренність до недоліків у собі та інших та чуйність.

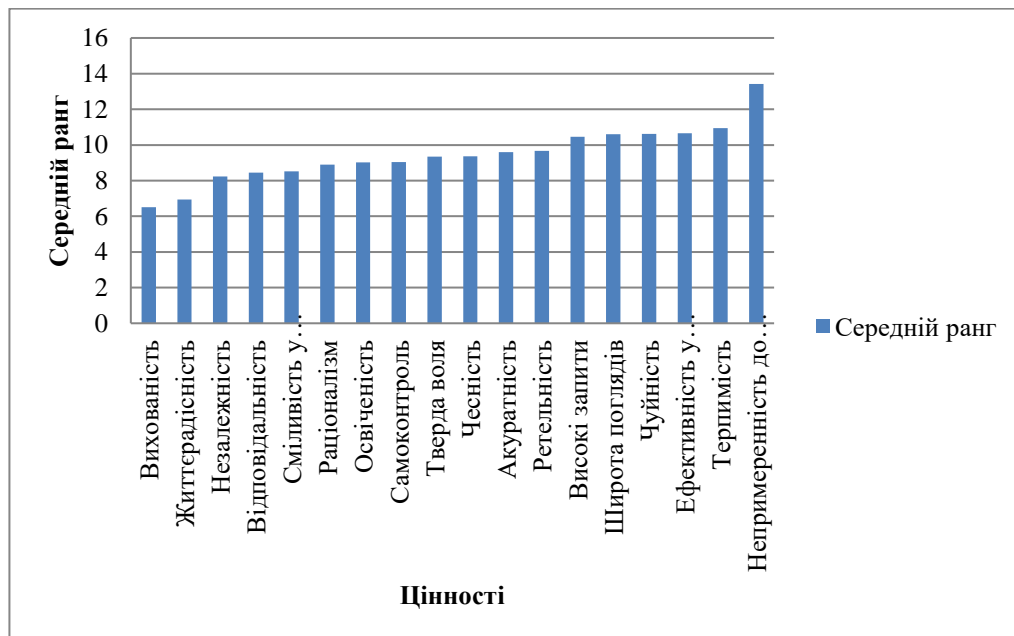


Рис. 2.3 Рейтинг інструментальних цінностей серед старшокласників

Рис.2.3 відображає рейтинг інструментальних цінностей серед старшокласників, та дозволяє зробити кілька важливих висновків. Провідні

позиції займають такі цінності, як вихованість, життєрадісність та незалежність. Це свідчить про те, що сучасна молодь прагне розвивати в собі позитивні особистісні якості, які допоможуть їм досягти успіху в житті. Низькі показники таких цінностей, як чуйність, терпимість та непримиренність до недоліків, можуть свідчити про недостатню розвиненість соціальних навичок у частини молоді [60].

Результати дослідження підтверджують наявність деяких статевих відмінностей в системі інструментальних цінностей учнівської молоді. Дівчата більше орієнтовані на соціальні відносини та відповідальність, тоді як юнаки більше зосереджені на саморозвитку та досягненні успіху.

Цікаво порівняти отримані результати з даними про пріоритетність термінальних цінностей. Якщо серед термінальних цінностей переважають матеріальні цінності, а серед інструментальних – особистісні якості, це може свідчити про певний розрив між бажаним і реальним: молодь прагне матеріального благополуччя, але при цьому не завжди готова докладати зусиль для розвитку необхідних для цього соціальних навичок [25, 27, 77].

Щоб дослідити зв'язки між показниками ідентичності, визначеними за методикою «Хто Я?» та термінальними цінностями, знайденими за методикою М. Рокіча, ми використали коефіцієнт кореляції рангів Спірмена. У табл. 2.4 наведено фрагмент обчислень коефіцієнту кореляції з показниками, що попали в зону значущості.

Таблиця 2.4

	Цінність «Продуктивне життя»	Цінність «Впевненість у собі»
Індивідуальні характеристики	0,048	0,505**
Соціальні ролі	0,375**	0,245
Сенсоутворюючі ролі	- 0,044	0,185

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

При знаходженні критичних значень для обчисленого коефіцієнта кореляції рангів Спірмена r число ступенів свободи обчислюється як $k = n - 1$. У нашому випадку $k = 50$. Знаходимо:

$$\rho = \begin{cases} 0,27 & \text{для } P \leq 0,05 \\ 0,35 & \text{для } P \leq 0,01 \end{cases}$$

З таблиці 2.4 видно, що в зону значущості попали коефіцієнти кореляції між такими показниками: цінність «продуктивність життя» – кількість соціальних ролей з прямим зв'язком; індивідуальні характеристики – цінність «впевненість у собі» зі зворотним зв'язком.

Прямий зв'язок між кількістю соціальних ролей і цінністю «продуктивне життя» говорить про те, що чим більше соціальних ролей бере на себе старшокласник (наприклад, учень, спортсмен, волонтер), тим більше він може відчувати потребу досягати успіхів і бути продуктивним у різних сферах життя. Це може бути пов'язано з почуттям відповідальності, очікуваннями оточуючих, самоідентифікацією.

Зворотно пропорційний зв'язок між кількістю індивідуальних характеристик і впевненістю у собі говорить про те, що молодь знаходиться в пошуку ідентичності. Це може свідчити про не сформованість власного «Я», пошуком себе.

Результати цього дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки старшокласників, спрямованих на формування адекватної самооцінки, позитивного ставлення до себе та допомогу в пошуку себе.

За допомогою методики «Тест життєвих орієнтацій LOT-R» (С.В. Лукової) [33] ми провели дослідження життєвих орієнтацій з метою виявити оптимістичні/ песимістичні очікування щодо майбутнього у старшокласників в час війни. Результати дослідження представлені у табл.2.5.

Отримані дані про життєві орієнтації старшокласників в умовах війни виявили ряд важливих тенденцій, які потребують детального аналізу. Загалом, результати свідчать про переважання песимістичних настроїв серед старшокласників. Низький рівень оптимістичних очікувань та

диспозиційного оптимізму вказує на те, що молодь переживає невизначеність щодо майбутнього.

Статеві відмінності полягають в тому, що вищий рівень песимістичних очікувань у дівчат може бути пов'язаний з більшою емоційною чутливістю та схильністю до переживань. Вони можуть гостріше відчувати наслідки війни та наслідки соціальних змін. Для юнаків характерні нижчі показники як оптимістичних, так і песимістичних очікувань. Це може свідчити про певну емоційну стриманість або спроби приховати свої почуття.

Таблиця 2.5

Результати дослідження показників диспозиційного оптимізму у старшокласників

Показники	Дівчата (n=29)			Юнаки (n=21)			Вся вибірка (n=50)		
	Середнє	Стандартне відхилення	Рівень вираження показнику	Середнє	Стандартне відхилення	Рівень вираження показнику	Середнє	Стандартне відхилення	Рівень вираження показнику
Оптимістичні очікування	8,06	2,40	Низ.	7,85	2,95	Низ.	7,98	2,62	Низ.
Песимістичні очікування	7,58	2,32	Вис.	6,85	2,92	Сер.	7,28	2,58	Сер.
Диспозиційний оптимізм	15,65	3,95	Сер.	14,71	4,33	Низ.	15,26	4,10	Низ.

Результати дослідження підтверджують, що війна має значний негативний вплив на психологічне здоров'я старшокласників. Для подолання наслідків війни та сприяння відновленню психологічного благополуччя молоді необхідно вживати комплексних заходів, спрямованих на забезпечення їхньої психологічної безпеки та підтримку [21, 26, 34].

Щоб дослідити зв'язки між термінальними цінностями, знайденими за методикою М. Рокіча та показниками диспозиційного оптимізму, визначеними за методикою «Тест життєвих орієнтацій LOT-R» ми використали коефіцієнт кореляції рангів Спірмена. У табл. 2.6 наведено

фрагмент обчислень коефіцієнту кореляції з показниками, що попали в зону значущості.

Таблиця 2.6

	Цінність «Життєва мудрість»	Цінність «Розваги»	Цінність «Свобода»
Песимістичні очікування	- 0,38**	0,404**	0,33 *
Диспозиційний оптимізм	- 0,39**	0,36**	0,36**

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

При знаходженні критичних значень для обчисленого коефіцієнта кореляції рангів Спірмена r число ступенів свободи обчислюється як $k = n$. У нашому випадку $k = 50$. Знаходимо:

$$\rho = \begin{cases} 0,27 & \text{для } P \leq 0,05 \\ 0,35 & \text{для } P \leq 0,01 \end{cases}$$

З табл. 2.6 видно, що в зону значущості попали коефіцієнти кореляції між такими показниками: цінність «життєва мудрість» – песимістичні очікування зі зворотно пропорційним зв'язком; цінність «життєва мудрість» – диспозиційний оптимізм зі зворотно пропорційним зв'язком; цінність «розваги» – песимістичні очікування з прямим зв'язком; цінність «розваги» – диспозиційний оптимізм з прямим зв'язком; цінність «свобода» – диспозиційний оптимізм з прямим зв'язком.

Прямий зв'язок між диспозиційним оптимізмом та цінностями «свобода» і «розвага» говорить про те, що для юнака ці цінності є шляхом подолання труднощів з вірою в успіх.

Зворотно пропорційний зв'язок між оптимізмом і «життєвою мудрістю» говорить про те, що юнаки та дівчата схильні до ідеалізації і романтичного сприйняття світу. Це може заважати їм бачити реальність та розвивати мудрість. Тобто, занадто оптимістичний погляд може заважати бачити потенційні загрози та наслідки своїх дій.

Зворотно пропорційний зв'язок між песимістичними очікуваннями і життєвою мудрістю говорить про те, що песимістичні очікування юнака

можуть спонукати до більш реалістичної оцінки ситуації. Але надмірний песимізм може призвести до пасивності та зниження мотивації [10].

Проведений нами аналіз та висновки можуть бути корисними для розуміння психологічних особливостей цього вікового періоду та розробки програм для розвитку особистості в юнацькому віці.

Щоб отримати більш детальне уявлення про те, які саме події старшокласники очікують у майбутньому та які значно вплинули на них в минулому, вирішено було застосувати модифіковану методику «Каузометрія» (Є.І. Головаха, О.О. Кронік) [44]. Ця методика дозволяє ідентифікувати конкретні події, які турбують молодь і на які вони спрямовують свої очікування.

На основі якісного аналізу життєвого досвіду старшокласників, який формує їхні очікування щодо майбутнього, ми побудували діаграми. Вони відображають частоту вибору тих чи інших подій з минулого, які учні вважають визначальними для їхнього сьогодення та майбутнього.

На рис.2.4 представлено події з минулого дівчат, які вплинули на їх життя. Найчастіше дівчатами згадуються події, такі як «Початок війни» (38%), «Подорожі» (36%), «Реалізація мрій» (32%). До категорії «Навчання» увійшли: процес навчання у школі, вступ до школи, перехід до нової школи, закінчення 9-ти класів. До категорії «Інше» увійшли: хобі, спорт, неприємності (побутові).

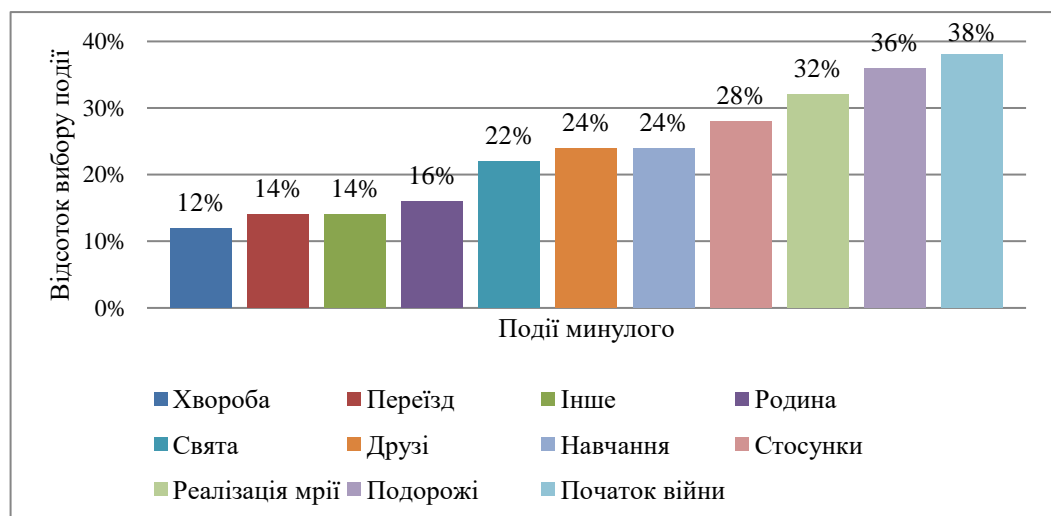


Рис. 2.4 Події минулого, які найбільше вплинули на життя дівчат

На рис. 2.5 представлено події з минулого юнаків, які вплинули на їх життя. Найчастіше юнаками згадуються події, такі як «Навчання» (28%), «Подорожі» (26%), «Реалізація мрій» (24%). До категорії «Навчання» увійшли: процес навчання у школі, вступ до школи, перехід до нової школи, закінчення 9-ти класів. До категорії «Інше» увійшли: хобі, спорт, неприємності (побутові).

Дослідження, проведене за допомогою методики «Каузометрія», дозволило виявити 12 ключових подій, які формують життєвий досвід досліджуваної групи. Найбільш значущими для старшокласників виявилися події, що входять до категорій «Подорожі» (62%), «Навчання» (52%), «Початок війни» (38%).

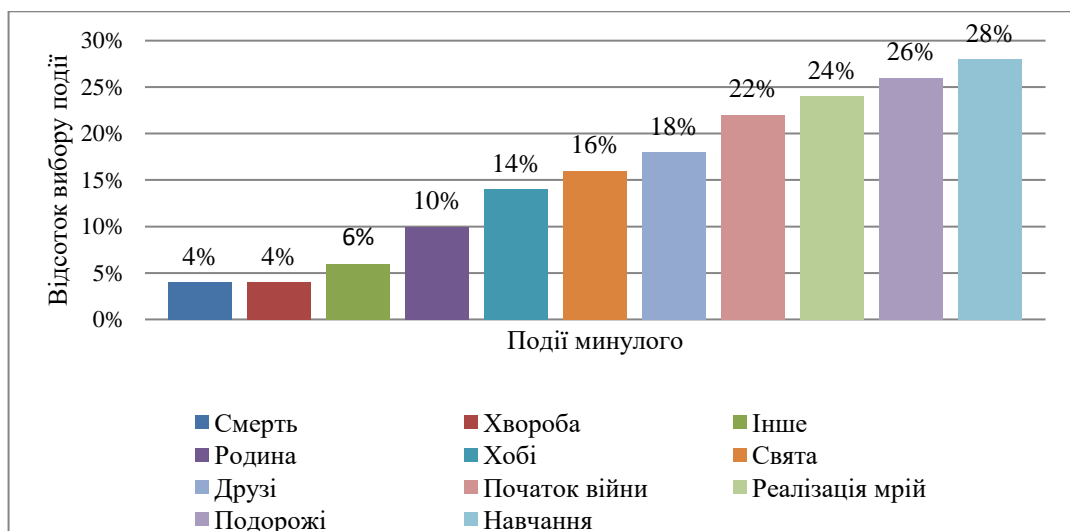


Рис.2.5 Події минулого, які найбільше вплинули на життя юнаків

На рис. 2.6 показано, які події життя дівчата вважають найважливішими для свого майбутнього. Дівчата найчастіше пов'язують свої майбутні плани з такими сферами, як освіта (68%), реалізація мрій (30%) та власні досягнення (30%).

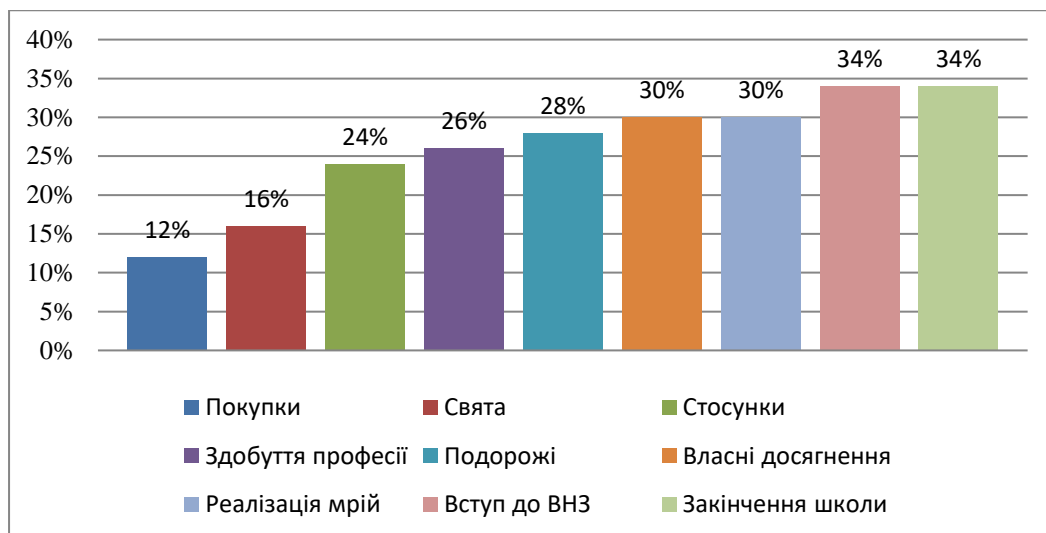


Рис. 2.6 Події, які очікують дівчата у майбутньому

На рис. 2.7 показано, які події життя юнаки вважають найважливішими для свого майбутнього. Аналіз результатів показав, що юнаки найчастіше пов'язують свої майбутні плани з такими сферами як власні досягнення (30%) та освіта (50%).

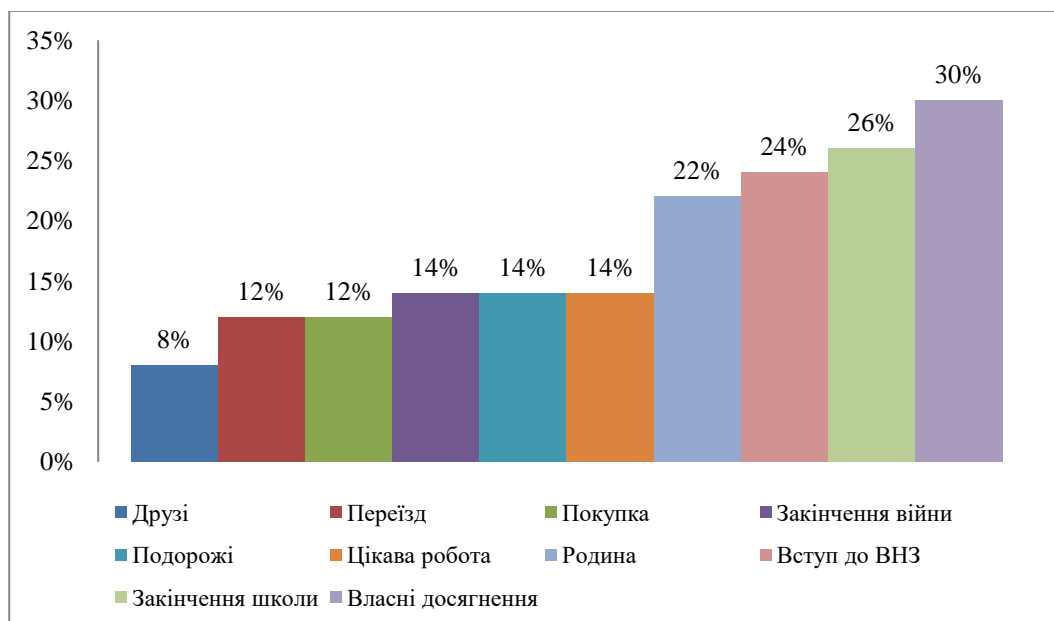


Рис. 2.7 Події, які очікують юнаки у майбутньому

Дослідження, проведене за допомогою методики «Каузометрія», дозволило виявити 13 ключових подій, які формують майбутню життєву перспективу досліджуваної групи. Найбільш значущими для старшокласників виявилися події, що входять до категорій «Освіта» (закінчення школи 60% і вступ до ВНЗ 58%), «Досягнення» (60%).

А також, проведене дослідження за допомогою модифікованої методики «Каузометрія» дозволило виявити значний вплив війни на уявлення старшокласників про перспективи власного життя. Незважаючи на те, що молодь продовжує мріяти про подорожі та реалізацію особистих амбіцій, подія «Початок війни» стала визначальним фактором, який суттєво вплинув на їхні очікування щодо майбутнього.

Аналіз життєвого досвіду старшокласників показав, що війна стала катализатором переосмислення цінностей та цілей. Молодь все більше усвідомлює важливість освіти як інструменту для досягнення стабільності та самореалізації. Водночас, війна обмежила простори для самореалізації, змушуючи молодь адаптуватися до нових умов та шукати альтернативні шляхи досягнення своїх мрій [80]. Дівчата та юнаки мають певні відмінності в уявленнях про майбутнє. Дівчата частіше пов'язують свої майбутні плани з освітою та реалізацією мрій, тоді як юнаки більше зосереджені на власних досягненнях.

Для уточнення цих даних і отримання більш детальної інформації про суб'єктивні оцінки молодими людьми своїх життєвих перспектив було проведено додаткове опитування за допомогою авторської анкети. Комбінація цих двох методів дозволила отримати більш повну картину впливу війни на життєві орієнтації учнівської молоді.

Авторська анкета включала в себе питання, що стосувалися оцінки життєвих перспектив, цінностей, планів, можливостей для самореалізації. Результати кількісної обробки зібраних даних представлені у табл. Д. 1.1 (Додаток А).

У результаті проведеного опитування більшість опитаних (84%) вважають, що зможуть досягти багато чого в житті або принаймні сподіваються на це. З них, 38% впевнені, що зможуть досягти багато чого. Ще 46% вважають, що скоріше за все зможуть досягти багато чого. Лише 2% опитаних вважають, що скоріше за все не зможуть досягти багато чого. 14% опитаних зазначили, що їм важко відповісти на це питання (рис.2.8). На

рис. 2.8 результати дослідження представлені з урахуванням статі респондентів.

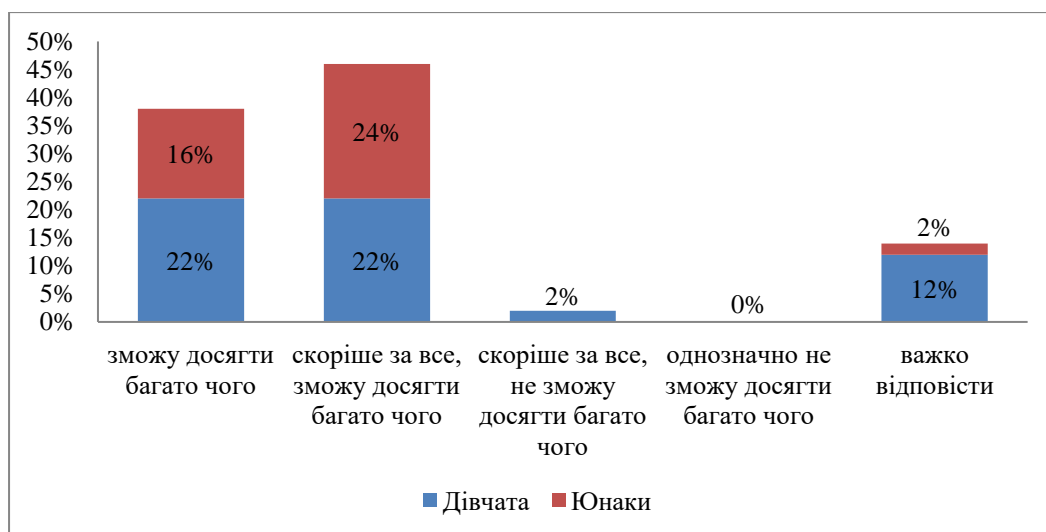


Рис.2.8 Результати оцінки життєвих перспектив вибірки

Більшість опитаних (84%) висловили надію на досягнення успіху в житті. Це свідчить про здатність молоді зберігати віру в майбутнє навіть у час війни. Водночас, 14% опитаних зазначили, що їм важко відповісти на це питання, що свідчить про певну невизначеність щодо своїх життєвих планів. Розподіл відповідей за статтю практично однаковий, що свідчить про схожі орієнтації на майбутнє у дівчат та юнаків.

Порівнюючи відповіді респондентів авторської анкети і «Тесту життєвих орієнтацій» LOT-R приходимо до наступного висновку. Отримані результати вказують на складний психологічний стан старшокласників. З одного боку, молодь має песимістичні очікування щодо майбутнього. З іншого боку, вона зберігає надію на позитивні зміни та прагне досягти своїх цілей.

На питання про зміну цінностей після початку війни показав, що 80% респондентів відзначили значні зміни у своїх ціннісних орієнтаціях (рис. 2.9). Порівняльний аналіз відповідей на питання про найважливіші цінності до і в час війни виявив, що значно зросла значущість таких цінностей як свобода, щастя інших, здоров'я, пізнання, розвиток, цікава робота, водночас дещо знизилася значущість розваг.

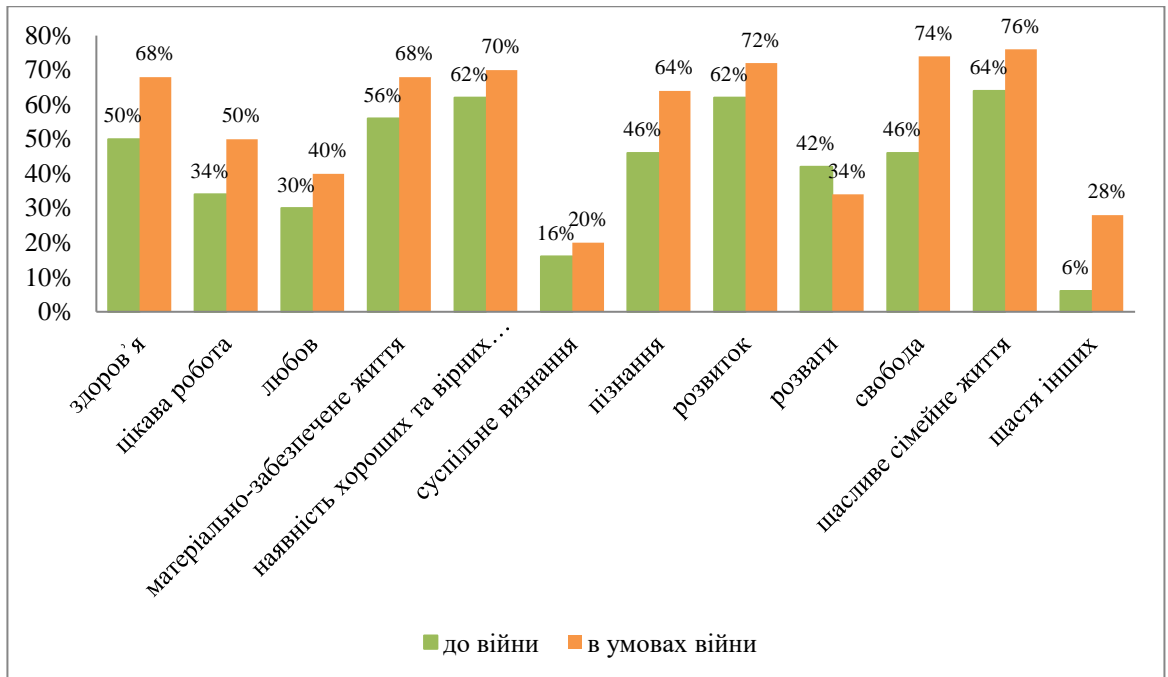


Рис.2.9 Порівняльний аналіз цінностей (до війни та в умовах війни) досліджуваної групи

Зміна пріоритетів у цінностях під час війни – це цілком очікуваний і природний процес. Така трансформація свідчить про глибокий вплив надзвичайних умов на світогляд людей, особливо молодого покоління. Війна гостро ставить питання про цінність життя, здоров'я та безпеки. Люди починають цінувати кожен день і прагнуть до стабільного та мирного життя. Зростання значимості щастя інших свідчить про розвиток почуття солідарності та емпатії. Люди усвідомлюють свою відповідальність перед суспільством і прагнуть нести добро. Незважаючи на складні умови, молоді люди продовжують прагнути до саморозвитку та пізнання нового, що свідчить про їхню життєстійкість. Цінності, пов'язані з розвитком та цікавою роботою, вказують на те, що люди не втрачають віри в майбутнє і прагнуть досягти в житті більше.

Рис. 2.10 відображає розподіл відповідей на питання про можливості для самореалізації. Найбільша кількість респондентів (76%) вказала на особистісний розвиток як пріоритетну сферу. Це свідчить про те, що сучасна молодь прагне до постійного самовдосконалення та розширення своїх знань і навичок.

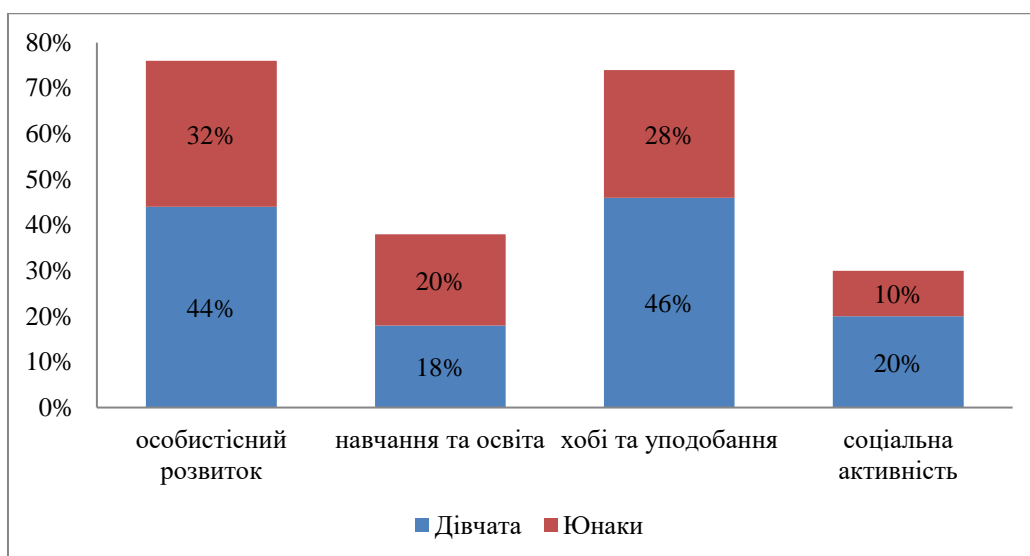


Рис. 2.10 Сфери для самореалізації учнівської молоді

На запитання про визначеність майбутньої професії 64% опитаних підтвердили свій вибір, тоді як 36% респондентів зазначили, що ще не визначилися з майбутньою професійною діяльністю (рис.2.11). Отримані дані свідчать про те, що більшість опитаних старшокласників вже мають певні уявлення про свою майбутню професію. Це може вказувати на: проактивність у плануванні майбутнього, вплив соціокультурного середовища (сім'ї, друзів, вчителів). Водночас, значна частка опитаних ще не визначилася з вибором професії. Це може бути пов'язано з: недостатньою інформацією про різноманіття професій, сумнівами, зміною соціальних умов.

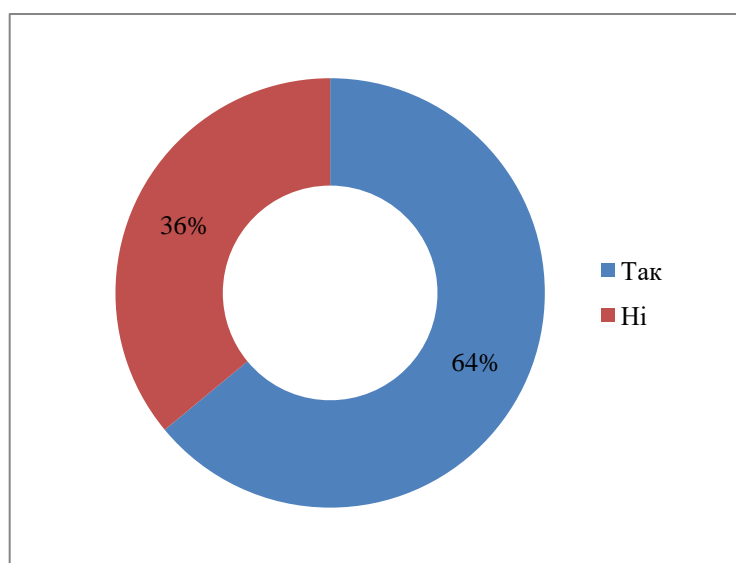


Рис.2.11 Результати самовизначення з майбутньою професією в досліджуваній групі

На запитання про вплив війни на вибір майбутньої професії було отримано такі результати: 18% респондентів зазначили, що воєнний конфлікт спонукав їх переглянути свої професійні пріоритети, 24% вказали на обмеження можливостей для вибору, 10% обрали більш практично орієнтовані професії, а 56% респондентів стверджували, що війна не вплинула на їхнє рішення (рис.2.12).

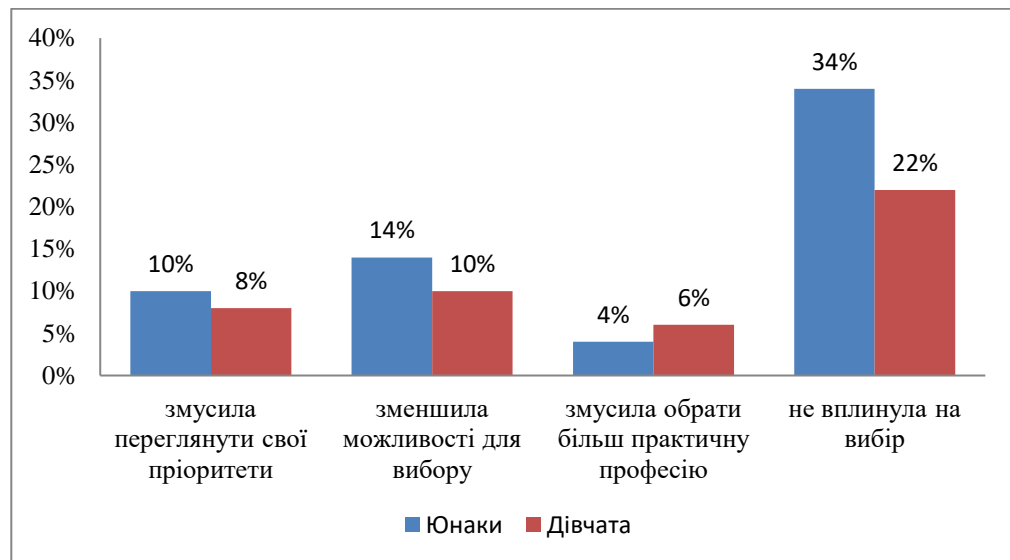


Рис.2.12 Вплив війни на вибір професії старшокласниками

Отримані дані свідчать про неоднозначний вплив воєнного стану на професійні орієнтації молоді. Значна частина опитаних (56%) зазначила, що війна не вплинула на їхній вибір професії. Це може свідчити про те, що їхні професійні плани були сформовані до початку війни і вони залишаються прихильниками свого початкового рішення.

Частина опитаних (18%) зазначила, що війна спонукала їх переосмислити свої цінності та пріоритети. Що, у свою чергу, вплинуло на вибір майбутньої професії. Зростання популярності практично орієнтованих професій може бути пов'язано з бажанням забезпечити собі стабільний зарібок та бути корисними суспільству в складний період.

На запитання про плани щодо здобуття освіти за кордоном було отримано такі результати: 12% респондентів чітко висловили намір навчатися за кордоном, 12% схиляються до такого варіанту, 20% ще не визначилися з планами, 28% вважають малоімовірним навчання за

кордоном, а 28% категорично відкидають таку можливість (рис.2.13).

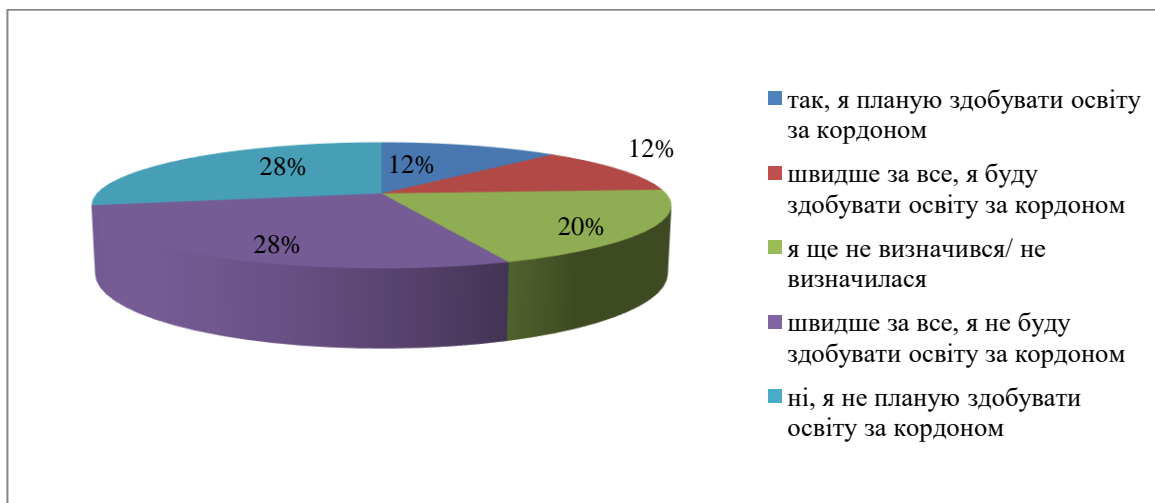


Рис. 2.13 Плани на здобуття освіти за кордоном у старшокласників

Отримані дані свідчать про різноманітність планів щодо подальшого навчання серед опитаних. На запитання про країни, які потенційно цікавлять опитаних для здобуття освіти, було отримано відповіді, що охоплюють широкий спектр країн Європи та Північної Америки. Найчастіше згадувалися такі країни як Великобританія, Іспанія, Канада, Німеччина, Польща, Словаччина, Сполучені Штати Америки, Франція, Чехія та Швейцарія. Кожна з цих країн була вказана приблизно 2% опитаних.

На запитання про мотивацію для здобуття освіти за кордоном було отримано такі результати: 10% респондентів вказали на безпеку як основний фактор, 10% – на якість освіти, 18% – на перспективи кар'єрного зростання, 8% – на особистий розвиток та 8% – на бажання сприяти розвитку України. Отримані дані свідчать про різноманітність мотивів, які спонукають молодь до навчання за кордоном. Мотиви для навчання за кордоном є багатогранними і залежать від індивідуальних особливостей кожного респондента. Соціально-політична ситуація в країні має значний вплив на мотивацію молоді до навчання за кордоном.

На запитання про планування свого життя було отримано такі результати: 34% респондентів зазначили короткострокову перспективу (до 1 року), 30% – середньострокову (до 5 років), 18% – довгострокову (більше 5 років), а 18% висловили скептицизм щодо ефективності планування

(рис. 2.14).

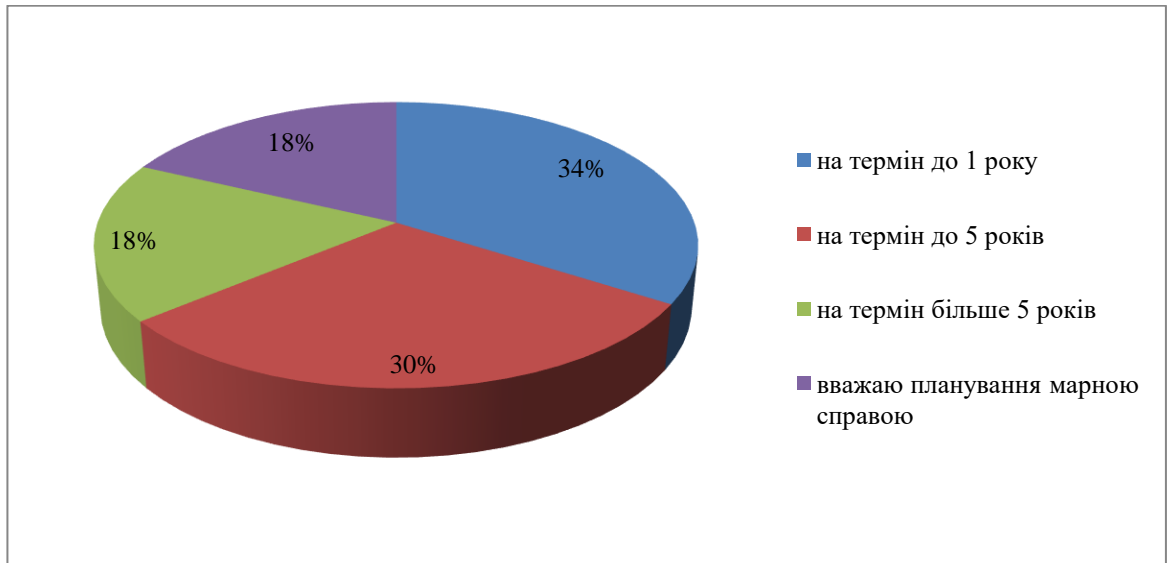


Рис. 2.14 Підходи до планування свого життя в учнівській молоді

Отримані дані свідчать про різноманітність підходів до планування життя серед опитаних. Можна виділити такі основні тенденції: значна частина респондентів (34%) фокусується на короткострокових цілях. Що може бути пов'язано з нестабільністю сучасного світу, пошуком швидких результатів або просто відсутністю чітких довгострокових планів. Група респондентів (30%), що обрала середньострокове планування демонструє більш зважений підхід до планування свого життя та визначає конкретні цілі на найближчі роки. Респонденти, які обирають довгострокову перспективу (18%), зазвичай мають чіткі уявлення про своє майбутнє і готові докладати зусиль для досягнення поставлених цілей. Частина опитаних (18%) вважає, що планування є марною справою, оскільки життя часто підносить несподівані сюрпризи.

На запитання про вплив війни на життєве планування, 30% респондентів зазначили, що воєнний конфлікт спонукав їх перейти до короткострокового планування або взагалі відмовитися від планування майбутнього. 36% опитаних вказали на необхідність бути більш гнучкими у своїх планах, а 26% стверджували, що війна не вплинула на їхні довгострокові цілі. Цікаво, що 2% респондентів окремо відзначили підвищення цінності часу як результат воєнних дій (рис.2.15).

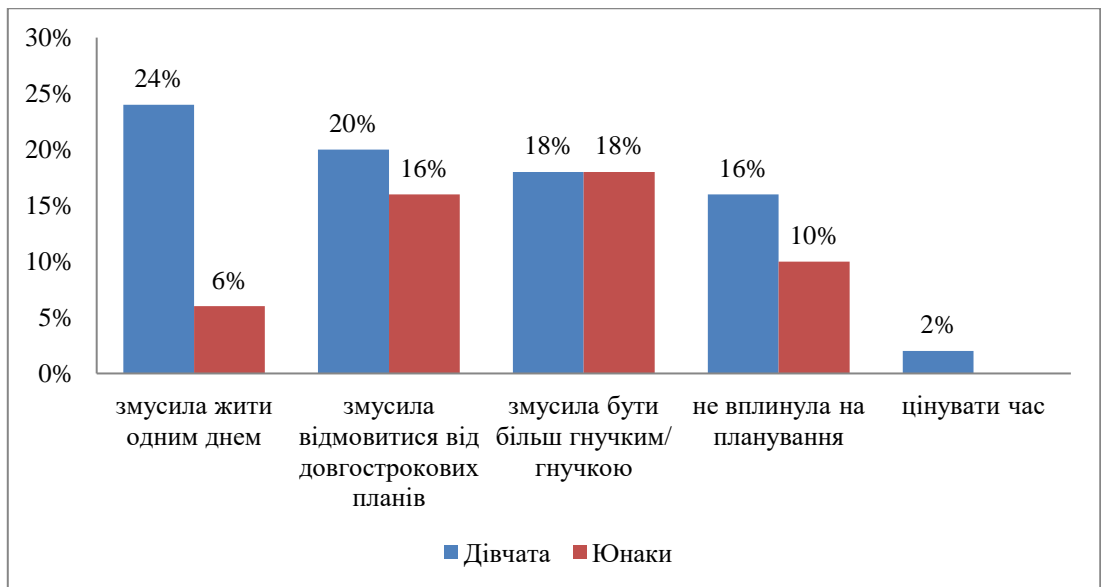


Рис.2.15 Вплив війни на планування життя старшокласників

Отримані дані свідчать про значний вплив війни на життєві орієнтації та стратегії планування. Війна має значний вплив на життєві плани людей, що змушує їх переглядати свої пріоритети і адаптуватися до нових умов.

Висновки до розділу 2

Для перевірки гіпотези дослідження життєвих перспектив старшокласників у ситуації війни було застосовано широкий спектр методик, включаючи проєктивні (методика «Хто Я?»), опитувальник цінностей (методика Рокіча), шкали життєвих орієнтацій (LOT-R), каузальну атрибуцію (модифікована методика «Каузометрія») та авторську анкету. Такий багатогранний підхід дозволив отримати детальну інформацію про різні аспекти досліджуваної проблеми.

Дослідження виявило, що значна частина респондентів не має чітко визначеної сенсоутворюючої ролі. Це може свідчити про процес пошуку себе та свого місця в житті. Водночас, у деяких випадках спостерігається множинність ролей. Це вказує на здатність молоді адаптуватися до мінливих умов. Аналіз ціннісних орієнтацій показав, що здоров'я, активне життя та матеріальне благополуччя є пріоритетними для більшості старшокласників та відображає їхні адаптаційні стратегії в умовах нестабільності.

Встановлено, що існують статеві відмінності в рівні оптимізму серед

старшокласників. Дівчата демонструють вищий рівень песимістичних очікувань. Це може бути пов'язано з більшою емоційною чутливістю та схильністю до переживань в умовах війни. Юнаки, навпаки, характеризуються нижчими показниками оптимістичних і песимістичних очікувань. Це може свідчити про певну емоційну стриманість або спроби адаптації до складних умов.

Визначено, що війна суттєво вплинула на життєві орієнтації старшокласників. Аналіз даних, отриманих за допомогою методики «Каузометрії», показав: подія «Початок війни» стала визначальним фактором, який сформував їхні очікування щодо майбутнього. Молодь все більше усвідомлює важливість освіти як інструменту для забезпечення стабільності та самореалізації. Водночас, війна обмежила простори для реалізації особистих амбіцій. Це призвело до переосмислення цінностей та пріоритетів.

Проведене дослідження цінностей, життєвих планів та орієнтацій старшокласників в умовах війни виявило суттєві зміни у світогляді молодого покоління. Війна стала каталізатором трансформації ціннісної системи, прискорила процес дорослішання та усвідомлення відповідальності за власне життя і майбутнє країни.

Використання коефіцієнту кореляції рангів Спірмена дозволило встановити значущі зв'язки між різними показниками.

Гіпотеза дослідження підтвердилася. Війна справді має значний вплив на уявлення старшокласників про перспективи власного життя. Вона знижує оптимістичні очікування, змінює життєві цінності, обмежує простори самореалізації та змушує молодь переглядати свої життєві плани.

Отримані результати дослідження будуть використані для розробки програми, спрямованої на побудову позитивної життєвої перспективи старшокласниками.

РОЗДІЛ 3

ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМКИ РОБОТИ У ФОРМУВАННІ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

3.1. Роль шкільного психолога у формуванні життєвих перспектив старшокласників

У сучасному світі, особливо в умовах війни, старшокласники стоять перед безліччю викликів. Формування їхньої життєвої перспективи стає одним із найважливіших завдань. Шкільний психолог допомагає молоді орієнтуватися в цьому складному світі, будувати свої плани та знаходити в собі сили для їх реалізації. Він є тим фахівцем, який може допомогти старшокласникам усвідомити свої сильні сторони, визначити цілі та розробити стратегії їх досягнення.

Позитивна життєва перспектива є потужним мотиватором для особистісного розвитку старшокласників. Вона допомагає їм долати труднощі, вірити в себе та досягати успіхів. Саме в цей період, коли формується самосвідомість та ціннісні орієнтири, важливо забезпечити юнакам і дівчатам психологічну підтримку. Шкільний психолог створює сприятливе середовище, в якому учні можуть розкрити свій потенціал і знайти своє місце в житті.

Оскільки побудова позитивної життєвої перспективи відіграє настільки важливу роль у становленні особистості старшокласника, виникає необхідність у цілеспрямованому психологічному супроводі цього процесу. Саме тут на перший план виходить діяльність шкільного психолога. Як фахівець, він володіє знаннями та інструментарієм для того, щоб допомогти молоді усвідомити свої сильні сторони, визначити цілі та розробити стратегії їх досягнення.

Шкільний (практичний) психолог входить до складу психологічної служби навчального закладу. Психологічна служба закладу, як складова частина державної системи охорони психічного і соціального здоров'я

громадян, має надавати психологічну допомогу не тільки в кризові моменти, а й у процесі розвитку і саморозвитку особистості [51].

Головним пріоритетом діяльності психологічної служби в закладах освіти є розв'язання освітніх та виховних завдань, що сприятиме збереженню психологічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу. [31]. Діяльність психологічної служби базується на таких принципах: професіоналізм, індивідуальний підхід, доступність послуг, системність, гуманізм, партнерство, конфіденційність та етичність. Це передбачає високий рівень професійної майстерності, володіння сучасними інструментами та технологіями, творчий підхід до роботи, пошук нових методів, ініціативність, ефективну комунікацію та дотримання професійної етики [32].

Психологічний супровід [34] в освітньому процесі ґрунтується на комплексному підході, який враховує як індивідуальні особливості кожного учасника освітнього процесу, так і загальні закономірності розвитку. Теоретичною основою такого супроводу є концепції Л.С. Виготського про зону найближчого розвитку та соціальну ситуацію розвитку [66]. Практична реалізація психологічного супроводу передбачає глибоке розуміння вікових особливостей учнів. Зокрема, старшокласників, які стоять на порозі особистісного та професійного самовизначення. Важливим аспектом є також врахування специфіки конкретного навчального закладу, потреб учнів, педагогів та батьків. Таким чином, психологічний супровід є невід'ємною частиною освітнього процесу, спрямованої на створення оптимальних умов для розвитку особистості кожного учня [1, 35].

Згідно Методичних рекомендацій «Пріоритетні напрями роботи психологічної служби в системі освіти України у 2024/2025 навчальному році» [31], діяльність шкільного психолога включає наступні напрями роботи: навчальну діяльність, просвітницьку, діагностичну, профілактичну, корекційну роботу, консультування, зв'язки з громадськістю, організаційно-методичну роботу. Завдяки цим напрямкам роботи можна зробити процес

побудови життєвих перспектив старшокласниками комплексним та структурованим.

Розглянемо детальніше кожен з напрямків роботи шкільного психолога та проаналізуємо, як за їх допомогою можна формувати у старшокласників позитивну життєву перспективу, допомагаючи їм визначити свої цінності, цілі, розвивати необхідні навички та долати труднощі на шляху до їх досягнення та самореалізації.

1. Діагностична діяльність є фундаментом професійної діяльності шкільного психолога, оскільки саме на результатах діагностики ґрунтується вся подальша психологічна робота, включаючи розвивальну, корекційну та профілактичну. Точність діагностичних даних є вирішальним фактором для ефективності втручань практичного психолога, забезпечуючи індивідуальний підхід до кожного учасника освітнього процесу та дозволяючи розробляти та реалізовувати найбільш адекватні програми психологічної допомоги [40].

Діагностична робота шкільного психолога є першим і найважливішим кроком у процесі підтримки старшокласників у формуванні їхньої життєвої перспективи. За допомогою різноманітних методів (тестування, бесіди, спостереження) психолог здійснює детальний аналіз психологічних особливостей старшокласників з метою визначення проблемних питань з подальшим їх вирішенням. Отримані дані є основою для розробки індивідуальних програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток особистісних ресурсів та подолання проблем. Важливою особливістю діагностичної роботи є її систематичність: вона проводиться і на початку, і в кінці надання психологічної допомоги. Це дозволяє відстежувати динаміку змін і корегувати напрямки роботи. Таким чином, діагностична діяльність є невід'ємною частиною професійної діяльності шкільного психолога і забезпечує ефективність усіх інших напрямків його роботи.

2. Навчальна діяльність. В освітньому закладі навчальна діяльність здійснюється шкільним психологом за допомогою викладання навчального

матеріалу за програмами курсів за вибором, факультативів, гуртків психологічного та соціально-педагогічного спрямування [32].

Цей напрямок роботи дозволяє практичному психологу систематично впливати на розвиток особистісних ресурсів учнів. Шкільний психолог за допомогою різноманітних навчальних заходів, таких як тренінги, сприяє розвитку пізнавальних, соціальних та емоційних навичок старшокласників. Що, в свою чергу, є основою для успішної самореалізації в майбутньому. Крім того, впровадження «години психолога» дозволяє стабілізувати психоемоційний стан учнів та налаштувати їх на освітню діяльність, створюючи сприятливий психологічний клімат у навчальному закладі. Таким чином, навчальна діяльність психолога є невід'ємною частиною процесу формування життєвої перспективи старшокласників. Оскільки вона забезпечує систематичне навчання та розвиток необхідних для цього навичок.

3. Просвітницька робота. Вона полягає у підвищенні психологічної компетентності всіх учасників освітнього процесу. Проведення просвітницької діяльності в закладі освіти шкільним психологом залежить від потреб учасників освітнього процесу [32].

Для того, щоб почати вести роботу з формування життєвих перспектив старшокласників практичному психологу варто провести дослідження серед учнів старшої школи. З метою оцінки ефективності та доцільності психологічного супроводу. Далі, реалізувати комплексну програму, яку ми розробили на основі результатів емпіричного дослідження. Дана програма спрямована на формування у старшокласників чіткого уявлення про себе, свої цінності та можливості, розвиток навичок самопізнання та планування, що дозволить їм побудувати позитивну життєву перспективу та успішно реалізуватися в майбутньому. Детальний опис тренінгових занять, їхньої структури та змісту наведено у Додатку Д.

Просвітницька робота шкільного психолога реалізується за допомогою різноманітних форм і методів (годин психолога, інформаційних матеріалів,

тренінгових занять, інтернет-платформ тощо). Особливо актуальним є проведення просвітницької роботи в умовах сучасної війни. Оскільки просвітницька діяльність спрямована на збереження соціального благополуччя та психічного здоров'я учнів, вчителів і батьків. Завдяки спланованим заходам шкільний психолог сприяє формуванню у здобувачів освіти усвідомленої системи цінностей і переконань, що є основою для побудови життєвої перспективи.

4. Профілактична робота практичного психолога закладу освіти спрямована на попередження виникнення та розвитку психологічних проблем у здобувачів освіти. Психолог за допомогою різноманітних профілактичних заходів: занять, годин спілкування, тренінгів, лекцій на актуальні теми, сприяє формуванню у старшокласників позитивного мислення, навичок саморегуляції, ефективної комунікації та інших корисних якостей, необхідних для успішної адаптації в суспільстві, професійного самовизначення, самовдосконалення, розвитку власних здібностей і компетенцій, подоланні труднощів у навчанні, зниження рівня тривожності. Профілактика дозволяє створити безпечне та сприятливе психологічне середовище в навчальному закладі. Що, в свою чергу, сприяє гармонійному розвитку особистості та формуванню життєвої перспективи. Психолог допомагає підліткам зберегти психічне здоров'я та сконцентруватися на навчанні та саморозвитку. Таким чином, профілактична робота є інвестицією в майбутнє, оскільки вона дозволяє запобігти виникненню більш серйозних проблем і забезпечує підліткам міцну психологічну основу для досягнення своїх цілей.

5. Корекційна робота в діяльності практичного психолога закладу освіти є найскладнішою і найвідповідальнішою. Її основна мета полягає у сприянні повноцінному психічному та особистісному розвитку здобувачів освіти [31]. Виявивши в учня психологічні труднощі, фахівець розробляє (або користується готовими, викладеними на спеціальних інтернет-платформах) індивідуальні або групові програми, спрямовані на їх подолання. Заняття

можуть включати розвиток самооцінки, подолання страхів, підвищення рівня самоконтролю тощо. Такий підхід дозволяє усунути бар'єри, що заважають юнаку реалізувати свій потенціал і сприяє формуванню позитивної життєвої перспективи.

6. Консультування є ще одним важливим інструментом у роботі психолога. Психологічне консультування надається особі або групі осіб за запитом педагогів або батьків здобувача освіти. Індивідуальні та групові бесіди з учнями, вчителями та батьками дозволяють надати необхідну емоційну підтримку, допомогти у прийнятті важливих рішень та розібратися в складних життєвих ситуаціях [31]. Консультування сприяє розвитку самосвідомості, самостійності та відповідальності у старшокласників, що є важливими складовими успішної адаптації до дорослого життя.

7. Зв'язки з громадськістю є невід'ємною частиною діяльності шкільного психолога. Взаємодія з батьками, вчителями, адміністрацією школи та представниками громадських організацій дозволяє створити сприятливе середовище. В якому старшокласники почуваються комфортно і безпечно. Психолог активно співпрацює з усіма учасниками освітнього процесу, обмінюючись знаннями та досвідом. Для формування позитивної життєвої перспективи у старшокласників шкільний психолог може залучати представників різних професій, які поділяться своїми досягненнями та життєвим досвідом. Це можуть бути успішні випускники школи, відомі діячі культури, науки, політики, спорту тощо. Запрошення таких гостей на зустрічі, лекції або майстер-класи дозволяє учнівській молоді розширити світогляд, отримати мотивацію до саморозвитку та визначитися зі своїми життєвими цілями. Крім того, психолог може організувати тренінги та семінари для батьків та педагогів, присвячені особливостям раннього юнацького віку, ефективним способам комунікації з дітьми, підтримці їхнього психологічного здоров'я та професійному самовизначенню молоді. Співпраця з громадськими організаціями відкриває додаткові можливості для

реалізації різних проєктів, спрямованих на розвиток особистісних якостей та соціальних навичок у старшокласників.

8. Організаційно-методична робота шкільного психолога направлена на організацію власної діяльності, аналіз та узагальнення результатів, підвищення власного професіоналізму через самоосвіту [31]. Психолог забезпечує постійний розвиток і вдосконалення психологічної служби закладу, аналізуючи результати своєї роботи, підвищуючи професіоналізм та розробляючи нові програми і методики.

Таким чином, всі перелічені напрямки діяльності шкільного психолога тісно пов'язані між собою і можуть використовуватися для формування позитивної життєвої перспективи у старшокласників. Завдяки своїм знанням, вмінням і досвіду, психолог допомагає молоді розкрити свій потенціал, подолати труднощі і визначити своє місце в житті.

3.2. Розробка тренінгової програми для учнів старшої школи щодо побудови позитивної життєвої перспективи

На основі результатів емпіричного дослідження, ми розробили комплексну програму, спрямовану на формування у старшокласників чіткого уявлення про себе, свої цінності та можливості, розвиток навичок самопізнання та планування, що дозволить їм побудувати позитивну життєву перспективу та успішно реалізуватися в майбутньому.

З огляду на мету дослідження, було сформульовано такі завдання:

- 1) розвиток навичок самопізнання в учасників;
- 2) формування позитивного ставлення до себе та підвищення самооцінки;
- 3) допомога учасникам у визначенні своїх життєвих цінностей та пріоритетів;
- 4) розвиток навичок планування та досягнення поставлених цілей;
- 5) розширення уявлень учасників про можливості самореалізації в сучасних умовах;

б) сприяння формуванню позитивного мислення та оптимістичного бачення майбутнього.

В результаті проходження цієї програми учасники отримають комплексні знання та навички, необхідні для особистісного зростання та самореалізації. Вони навчатимуться краще пізнавати себе, свої сильні сторони та особливості. Це дозволить їм сформувати позитивне ставлення до себе та оточуючих. Учасники навчатимуться визначати свої цінності та ставити життєві цілі, розробляти ефективні плани дій для їх досягнення. Крім того, програма допоможе учасникам сформувати впевненість у своїх силах, сприятиме розвитку комунікативних навичок та формуванню позитивного мислення. Учасники навчатимуться ефективно взаємодіяти в групі, отримувати зворотний зв'язок та підтримувати один одного. Завдяки цій програмі, учасники зможуть розширити свої уявлення про можливості самореалізації, визначити свої професійні інтереси та побудувати позитивну життєву перспективу.

Цільова аудиторія: учні старшої школи (10 – 11 клас) віком від 15 до 18 років.

Розмір групи: оптимальний розмір групи 10 – 12 учасників, максимальна кількість учасників у групі – 14.

Тривалість тренінгових занять: 90 хвилин.

При розробці програми ми врахували теоретичні концепції та практичний досвід, що стосуються організації та проведення групових занять у психології тренінгової роботи (К. Левіна, Л. Петровської, М. Ємельянова), а також надання психологічних консультацій (О. Бондаренка, Т. Титаренко, О. Євдокімової, С. Васьківської) [22, 23].

В програму входять: тренінгові заняття та психологічне консультування. Тренінгові заняття, спрямовані на формування позитивної життєвої перспективи учнів старшої школи. Психологічне консультування має на меті психологічну підтримку старшокласників протягом проведення тренінгової програми.

Програма складається з шести занять: «Подорож до свого Я», «Люблю себе: відкриваю внутрішні ресурси», «Мої цінності», «Планую і досягаю», «Моя карта самореалізації», «Позитивне бачення майбутнього». Кожне заняття в програмі має чітку структуру, що включає вступну і основну частини та підсумки. Спочатку учасники ознайомлюються з темою заняття та його цілями. Далі, за допомогою інтерактивних вправ, актуалізуються знання, необхідні для розуміння нового матеріалу. Основна частина заняття присвячена вивченню теоретичного матеріалу та практичному застосуванню отриманих знань. На заключному етапі проводиться підведення підсумків, обговорюються труднощі та досягнуті результати.

Заняття 1 «Подорож до свого Я» спрямоване на розвиток навичок самопізнання в учасників групи. За допомогою вправ та дискусій учасники досліджують свої особистісні особливості та сильні сторони. Заняття сприяє створенню атмосфери довіри та взаєморозуміння в групі, а також стимулює процес самопізнання. Учасники отримують можливість отримати зворотний зв'язок від інших та краще зрозуміти себе. Ключовими елементами заняття є вправи на знайомство, формулювання очікувань, визначення сильних сторін особистості, розповідь притчі та обмін думками в групі. Результатом заняття є початковий етап самопізнання, розуміння своєї унікальності та готовність до подальшої роботи над собою.

Заняття 2 «Люблю себе: відкриваю внутрішні ресурси» спрямоване на розвиток позитивного ставлення до себе та формування навичок самопізнання. Через вправи учасники виявляють свої сильні сторони, визначають свої внутрішні ресурси та складають індивідуальний план самопіклування. Заняття допомагає учасникам усвідомити важливість любові та турботи про себе, розвиває впевненість у своїх силах. Ключовими елементами заняття є вправи на самоцінність, прояви любові до себе, формування позитивного образу себе та розробка стратегій самопідтримки. Результатом заняття є підвищення самооцінки, формування позитивного ставлення до себе та розробка індивідуального плану самопіклування.

Заняття 3 «Мої цінності» спрямоване на усвідомлення учасниками власних життєвих цінностей та їхнього впливу на життя людини. Через різноманітні вправи та групову дискусію учасники визначають свої пріоритети. Вони аналізують, як на формування цінностей впливають оточуючі люди, та розуміють, як цінності впливають на прийняття рішень і поведінку. Заняття допомагає учасникам краще зрозуміти себе та свої потреби, а також сприяє розвитку самосвідомості та особистісного зростання. Ключовими елементами заняття є вправи на визначення цінностей, аналіз їх походження та обговорення їхньої ролі в житті людини. Результатом заняття є глибше розуміння себе, своїх цінностей та їхнього впливу на життя.

Заняття 4 «Планую і досягаю» спрямоване на розвиток навичок ефективного планування та досягнення поставлених цілей. За допомогою вправ та групової дискусії учасники вчаться правильно формулювати цілі, розробляти детальні плани їх досягнення та визначати кроки для подолання перешкод. Заняття допомагає учасникам розвинути впевненість у своїх силах та мотивацію до дії. Ключовими елементами заняття є вправи на формулювання цілей, розробка планів та обговорення стратегій досягнення успіху. Результатом заняття є розуміння важливості цілепокладання, розвиток навичок планування та підвищення мотивації до досягнення поставлених цілей.

Заняття 5 «Моя карта самореалізації» спрямоване на розширення уявлень учасників про можливості самореалізації та допомогу у визначенні власного шляху. Через вправи та тестування учасники досліджують різноманітні сфери самореалізації, визначають свої сильні сторони та інтереси, а також складають перспективний план дій для досягнення своїх цілей. Заняття допомагає учасникам усвідомити свої можливості та потенціал, а також стимулює їх до активної дії. Ключовими елементами заняття є вправи на асоціації, профорієнтаційні тести та розробка індивідуальних планів. Результатом заняття є розширення світогляду,

розуміння своїх сильних сторін та інтересів, а також формування мотивації до подальшого розвитку та самореалізації.

Заняття 6 «Позитивне бачення майбутнього» спрямоване на формування у учасників позитивного мислення та оптимістичного бачення майбутнього. Через різноманітні вправи та групову дискусію учасники розвивають навички візуалізації, постановки цілей та формування позитивного настрою. Заняття допомагає учасникам подолати негативні думки та сфокусуватися на досягненні своїх мрій. Ключовими елементами заняття є вправи на візуалізацію майбутнього та формулювання цілей. Результатом заняття є підвищення рівня оптимізму, мотивації до дії та формування чіткого бачення власного майбутнього.

Структура та детальний опис кожного заняття наведено у додатках (Додаток Г, Додаток Д).

Індивідуальне консультування доповнює групову роботу на тренінгових заняттях, надаючи учасникам можливість глибше розібратися у своїх особистих проблемах та отримати індивідуальні стратегії для їх вирішення. Це особливо важливо для обговорення особистих питань, які можуть бути складними для обговорення в групі.

Також, передбачено визначення ефективності тренінгової програми. Щоб зрозуміти, наскільки реалізація програми досягла поставлених цілей та як її можна вдосконалити в майбутньому. Для оцінки ефективності програми пропонується використовувати кількісні та якісні методи. Кількісні методи (анкетування, тестування) рекомендовано застосувати перед початком та після завершення програми. Заповнення анкет та використання спеціальних тестів для оцінки рівня знань та навичок учасників до і після проведення програми. Порівняння отриманих результатів дозволить визначити зміни. Якісні методи (бесіди, групові дискусії) рекомендується застосувати по завершенню програми. Групові дискусії та бесіди з учасниками дозволять отримати більш детальну інформацію про ефективність програми та допоможуть з'ясувати їхні враження, думки та почуття щодо програми.

Розроблена програма є комплексним інструментом для формування позитивної життєвої перспективи у старшокласників. Завдяки різноманітним вправам учасники зможуть глибше пізнати себе, визначити свої цінності, розробити плани на майбутнє. Регулярна оцінка ефективності програми дозволить забезпечити максимальну результативність і адаптувати її до потреб сучасної молоді.

3.3. Рекомендації учителям з побудови позитивної життєвої перспективи старшими школярами

З початком війни перед освітою в Україні постали нові виклики. В умовах нестабільності та невизначеності формування життєвих перспектив в учнів старших класів набуває особливої актуальності.

Мета даних рекомендацій полягає в тому, щоб надати вчителям практичні інструменти для ефективного розвитку життєвих перспектив старшокласників.

Для того, щоб успішно сформувати життєві перспективи старшокласників пропонуємо зосередитися на трьох взаємопов'язаних напрямках: 1) створення сприятливого психологічного клімату у класному колективі; 2) формування позитивної життєвої перспективи старшими школярами; 3) співпраця вчителя зі шкільним психологом. Розглянемо кожен з них детальніше.

1. Створення сприятливого психологічного клімату у класному колективі.

Психологічний клімат у класі відіграє важливу роль у розвитку особистості учня. Як зазначає В. Сухомлинський [62], саме в класі зі сприятливою атмосферою школяр відчуває радість творення, постійного розвитку та поваги до себе. Психологічний клімат – це сукупність індивідуальних переживань та якість взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу [2]. Він впливає на продуктивність, розвиток особистості

та загальну атмосферу у класі. Сприятливий психологічний клімат робить освітній процес значущим для всіх [73].

Таким чином, сприятливий психологічний клімат у класі – це динамічний процес, який визначається взаємодією між усіма учасниками навчально-виховного процесу. Впливає на їхній емоційний стан, мотивацію та результативність навчання. Створення сприятливого психологічного клімату – це необхідна умова для гармонійного розвитку особистості.

Згідно з дослідженнями науковців [2], можна виділити емоційну, соціальну та ціннісну складові сприятливого психологічного клімату в класі.

Емоційна складова сприятливого клімату у класі складається з таких елементів як: 1) життєрадісність, що проявляється у позитивному настрої учнів; 2) доброзичливість, яка виражається у взаємній повазі та підтримці; 3) відчуття безпеки та захищеності; 4) здатність співпереживати успіхам і невдачам однокласників.

Соціальна складова – представлена такими компонентами як: 1) співпраця, яка проявляється у спільній діяльності, спрямованій на досягнення загальних цілей класу та розвиток в учнів навички командної роботи та відповідальності; 2) згуртованість, яка виражається у відсутності конфліктів між групами всередині класу, спільних інтересах та заходах, що об'єднують учнів; 3) партнерство, що характеризується рівними відносинами між усіма членами класу, взаємоповагою, взаєморозумінням та сприяє створенню атмосфери довіри; 4) підтримка, що виражається у готовності надати допомогу однокласникам у складних ситуаціях; 5) порядок, що полягає у дотриманні правил і норм у класі.

Ціннісна складова – представлена такими компонентами як: 1) відповідальність, яка проявляється у готовності відповідати за свої вчинки, виконувати обіцянки та дотримуватися правил; 2) чесність, що виражається у відкритості, правдивості та відвертості у спілкуванні; 3) толерантність, яка проявляється у прийнятті відмінностей між людьми, повазі до різних поглядів, культур та вірувань.

Практичні рекомендації по створенню сприятливого клімату у класі для вчителів, засновані на порадах психолога Роберта Марзано [2], наведені у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Практичні рекомендації по створенню сприятливого клімату у класі для вчителів *

Ключовий аспект	Дії вчителя
Взаємодія учителя з учнями	Звертатися до учнів на ім'я, відзначати їхні успіхи, мотивувати до дій для досягнення цілей, виражати віру в їхні сили, розмовляти про їхні інтереси, забезпечувати педагогічну підтримку
Створення позитивної атмосфери	Створювати атмосферу взаємодопомоги, використовувати ігри для згуртування класу, гумор, похвалу, традиції
Розвиток учнів	Вивчати індивідуальні особливості, формувати цінності, спиратися на сильні сторони, допомагати долати труднощі, розвивати відповідальність
Співпраця	Співпрацювати з батьками, іншими педагогами, шкільними психологом, соціальним педагогом, адміністрацією
Особистість вчителя	Контролювати емоції, ефективно вирішувати конфліктні ситуації, бути прикладом,

Примітка. * - практичні рекомендації базуються на порадах психолога Роберта Марзано [2]

Важливо пам'ятати, що необхідно: 1) впроваджувати ці рекомендації послідовно і систематично; 2) бути готовими адаптувати ці рекомендації до конкретних умов класу.

2. Формування позитивної життєвої перспективи старшими школярами.

Саме, в ранньому юнацькому віці формуються життєві перспективи, які значною мірою визначають майбутнє учнівської молоді [56, 66]. Тому для педагогів є важливим розуміння психологічних особливостей цього віку та чинників, що впливають на формування життєвих цінностей, цілей та планів.

Життєва перспектива в нашому розумінні – це динамічний образ майбутнього, який особистість активно конструює на основі уявлень про

себе, про простори самореалізації, про цілі відповідно до життєвого досвіду та своїх можливостей.

На основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження ми пропонуємо наступні рекомендації щодо побудови позитивної життєвої перспективи у старшокласників. Відштовхуючись від компонентів життєвої перспективи та чинників, що впливають на неї, ми виділили кілька ключових напрямів роботи.

Основні складові життєвої перспективи та шляхи їх розвитку.

1. Самопізнання та цілісне уявлення про себе: формування цілісного уявлення про себе, свої сильні сторони та обмеження; розвиток адекватної самооцінки, віри у власні сили; позитивне ставлення до себе; визначення внутрішніх ресурсів та турбота про себе.

2. Формування власних цінностей: обговорення ролі цінностей в житті людини; усвідомлення своїх цінностей; аналізування походження цінностей та їхній вплив на власне життя.

3. Планування по досягненню цілей: визначення життєвих цілей, які відповідають особистим цінностям та можливостям; розробка детальних планів для досягнення поставлених цілей; готовність до змін і адаптація планів до нових умов; підвищення впевненості у своїх силах; розвиток та підвищення мотивації до кроків по досягненню цілей.

4. Підготовка до успішної самореалізації в майбутньому: дослідження різноманітних сфер самореалізації; розширення професійного світогляду; розробка плану індивідуальної професійної траєкторії.

5. Позитивне бачення майбутнього: підвищення рівню оптимізму; розвиток навичок позитивного мислення; формування навичок позитивного бачення власного майбутнього.

Використання викладених нижче форм роботи у навчально-виховному процесі забезпечить успішну побудову життєвих перспектив у старшокласників.

Практичні рекомендації для вчителів щодо формування позитивної життєвої перспективи старшими школярами.

Для покращення самопізнання та цілісного уявлення про себе можна використовувати: 1) психологічні тести та опитувальники (застосовувати різноманітні інструменти для визначення інтересів, здібностей, сильних сторін старшокласників); 2) рефлексивні журнали (заохочувати учнів вести журнали, де вони фіксуватимуть свої думки, почуття, досягнення та труднощі); 3) рольові ігри (організувати рольові ігри, які дозволяють учням спробувати себе в різних соціальних ролях та ситуаціях); 4) індивідуальні консультації (проводити індивідуальні бесіди з учнями, допомагаючи їм усвідомити свої сильні сторони та потенціал).

Для формування власних цінностей у старшокласників в роботі можна використовувати: 1) приклади успішних людей (аналізувати життєві шляхи відомих особистостей та їхні цінності); 2) дискусії (організувати дискусії на теми цінностей); 3) проекти соціальної спрямованості (залучати старшокласників до волонтерської діяльності та соціальних проектів).

3. Для розвитку навички планування по досягненню цілей у старшокласників можна використовувати: 1) техніки планування (вчити учнів складати плани, встановлювати цілі, розробляти стратегії досягнення); 2) аналіз кейсів (представляти реальні життєві ситуації, які вимагають прийняття рішень, обговорювати їх разом зі старшокласниками); 3) техніки тайм-менеджменту (допомагати учням ефективно розподіляти час і визначати пріоритетність задач); 4) аналіз успіхів і невдач (допомагати учням аналізувати свої досягнення та невдачі, заохочувати їх до пошуку нових рішень).

4. Для підготовки старшокласників до успішної самореалізації в майбутньому підійдуть наступні форми роботи: 1) професійна орієнтація (організувати зустрічі з представниками різних професій, екскурсії на підприємства, навчальні заклади, стажування з метою ознайомлення учнів з різними професіями та сферами діяльності); 2) менторство (запрошувати

успішних людей різних професій для проведення майстер-класів, лекцій, індивідуальних консультацій тощо); 3) проектна діяльність (залучати учнів до проектів, які спрямовані на застосування знань на практиці та розвиток навичок вирішення проблем).

5. Для формування позитивного бачення майбутнього у старшокласників можна використовувати: 1) техніки позитивного мислення (використовувати їх для розвитку оптимізму, позитивного мислення та впевненості у собі учнів); 2) зустрічі з випускниками та успішними людьми (запрошувати успішних людей та випускників для спілкування зі старшокласниками).

Важливо пам'ятати, що: 1) кожен учень унікальний, тому необхідно враховувати його інтереси, здібності та потреби; 2) формування життєвих перспектив вимагає систематичної роботи; 3) співпраця з батьками, психологом, соціальним педагогом допоможе досягти кращих результатів.

3. Співпраця вчителя зі шкільним психологом.

Співпраця вчителя зі шкільним психологом є важливою частиною сучасного освітнього процесу, що спрямований на забезпечення комплексної підтримки кожного учня, своєчасне виявлення та вирішення проблем, створення сприятливого клімату у класі [67].

Форми співпраці шкільного психолога з вчителем: обмін інформацією, консультації, спільні заходи (тренінги, заняття, квести, лекції тощо).

Переваги співпраці полягають у: 1) комплексному підході (забезпечення підтримки кожного учня); 2) профілактиці проблем (своєчасне виявлення та вирішення труднощів); 3) підвищенні мотивації у старшокласників (прояв турботи та висловлення віри в сили учнів); 4) створенні сприятливого психологічного клімату (створення в класі атмосфери довіри і взаєморозуміння); 5) побудові позитивної життєвої перспективи старшокласниками (розвиток самопізнання та цілісного уявлення про себе, формування цінностей, навичок планування досягнення

цілей, уявлення про індивідуальну траєкторію самореалізації та формування позитивного бачення майбутнього).

Таким чином, формування позитивної життєвої перспективи у старшокласників – це комплексний процес, який вимагає системного підходу та залучення різних засобів і методів.

Висновки до розділу 3

Встановлено, що роль шкільного психолога у формуванні життєвих перспектив старшокласників є вкрай важливою. Особливо в умовах сучасних викликів. Психолог виступає як провідник, який допомагає молоді орієнтуватися в складному світі, пізнавати себе, усвідомити свої сильні сторони, визначати свої цінності та цілі, розробляти стратегії їх досягнення. Психологічний супровід учасників освітнього процесу сприяє створенню оптимальних умов для розвитку особистості кожного учня. Діяльність шкільного психолога включає наступні напрямки роботи: навчальну діяльність, просвітницьку, діагностичну, профілактичну, корекційну, організаційно-методичну роботу, консультування та зв'язки з громадськістю. Вказані напрямки роботи можуть зробити процес побудови життєвих перспектив у старшокласників комплексним та структурованим. Таким чином, психологічний супровід є невід'ємною частиною освітнього процесу та сприяє формуванню у молоді позитивної життєвої перспективи. Це дозволяє юнакам і дівчатам успішно адаптуватися до змін і реалізувати себе в майбутньому.

Розроблено тренінгову програму для старшокласників з формування позитивної життєвої перспективи. Вона базується на теоретичних концепціях та практичному досвіді в галузі психології. Спрямована на розвиток самопізнання, формування позитивного ставлення до себе, визначення життєвих цінностей, розвиток навичок планування та досягнення цілей, розширення уявлень про можливості самореалізації та формування позитивного мислення. Запропонована програма включає різноманітні

вправи, групові бесіди та психологічне консультування, що дозволяє залучити учасників до активної роботи та забезпечує індивідуальний підхід. Систематична оцінка ефективності програми дає змогу відстежувати динаміку змін та вносити необхідні корективи. Здійснюється оцінка ефективності програми за допомогою кількісних та якісних методів. Очікується, що ця програма стане цінним інструментом для шкільних психологів, педагогів та інших фахівців, які працюють з молоддю. Вона може бути адаптована до різних контекстів та використана для розробки подібних програм, спрямованих на підтримку психологічного здоров'я та розвитку учнів старшої школи.

Надано практичні рекомендації учителям з побудови позитивної життєвої перспективи старшими школярами. Вони допомагають зосередитися на трьох ключових напрямках: створенні сприятливого психологічного клімату в класі, формуванні позитивної життєвої перспективи та співпраці зі шкільним психологом. Рекомендовано розвивати в учнів самопізнання, формувати власні цінності, вчити плануванню, сприяти самореалізації та розвивати позитивне бачення майбутнього. Наголошено, що співпраця зі шкільним психологом – необхідна умова для комплексної підтримки кожного учня. Оскільки дозволяє забезпечити індивідуальний підхід, своєчасно виявляти та вирішувати проблеми. А також, створювати сприятливий клімат у класі та сприяти формуванню життєвої перспективи у старшокласників. В результаті такої співпраці учні старших класів розвивають свої здібності, відчують впевненість у собі, формують реалістичні цілі та готові до самореалізації. Таким чином, системний підхід дозволяє сформувати у старших школярів позитивну життєву перспективу, яка слугує важливим фактором їхнього успішного майбутнього.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було спрямоване на вивчення феномену «життєва перспектива» у старшокласників в контексті сучасних викликів, зокрема, війни. Аналіз отриманих даних дозволив сформулювати низку важливих висновків:

1. Здійснено теоретичний аналіз проблеми вивчення уявлень особистості про життєві перспективи та визначено, що це актуальне питання сучасної психології. Було проаналізовано два основні напрямки дослідження: суб'єктивне сприйняття часу та часові орієнтації, а також суб'єктивну картину життєвого шляху. Виявлено, що ці два напрямки тісно пов'язані і дозволяють отримати більш повне уявлення про формування і розвиток життєвих перспектив. В результаті аналізу різних теоретичних підходів було сформульовано робоче визначення життєвої перспективи. Життєва перспектива – це динамічний образ майбутнього, який особистість активно конструює на основі уявлень про себе, про простори самореалізації, про цілі відповідно до життєвого досвіду та своїх можливостей. Було встановлено, що життєва перспектива має складну структуру, яка включає ціннісні орієнтації, цілі, плани та програми. Також було виявлено, що життєва перспектива виконує ряд важливих функцій: прогностичну пізнавальну, транзитивну, оціночну та адаптаційну. Констатовано, що життєва перспектива є динамічним конструктом, який формується і перебудовується протягом усього життя. Вона визначається взаємодією внутрішніх і зовнішніх факторів та відображає потенціал особистості.

2. Проведено аналіз психологічних особливостей старшокласників у контексті побудови життєвих перспектив і виділено ряд важливих аспектів. Ранній юнацький вік – це період інтенсивного особистісного розвитку, коли відбувається формування центральних новоутворень. Таких як особистісне і професійне самовизначення. Визначено, що саме в цей період формується цілісне уявлення про себе, виникає стійка система власних цінностей,

визначаються цілі та здатність будувати життєві плани. Констатовано, що соціальна ситуація розвитку старшокласників характеризується пошуком свого місця в суспільстві та вибором життєвого шляху. Та значно впливає на формування їхніх життєвих перспектив. Навчально-професійна діяльність є провідною в цьому віці та спрямована на підготовку до дорослого життя, сприяє розвитку необхідних для цього компетентностей. Констатовано, що формування життєвих перспектив у старшокласників тісно пов'язане з розвитком самосвідомості, рефлексії та самооцінки. Саме ці процеси дозволяють молоді усвідомити свої цінності, визначити свої сильні сторони, а також побудувати плани по досягненню визначених цілей. Виявлено, що система ціннісних орієнтацій відіграє важливу роль у формуванні життєвих перспектив. Цінності надають життю сенс і напрямок, мотивують до дії та допомагають подолати труднощі.

3. Теоретично вивчено, що війна, як надзвичайна ситуація, суттєво впливає на формування життєвих перспектив учнівської молоді. Було встановлено, що оптимізм та життєвий досвід виступають важливими факторами, які пом'якшують негативний вплив війни та сприяють формуванню позитивних уявлень про майбутнє. Було розроблено теоретичну модель дослідження, яка демонструє взаємозв'язок між зовнішнім (війною) та внутрішніми (життєвим досвідом, оптимізмом) чинниками та їх вплив на формування уявлень про життєві перспективи старшокласників. Вона підкреслює, що система уявлень про життєві перспективи – це не статична, а динамічна система, яка постійно змінюється під впливом різних чинників. Війна безпосередньо впливає на формування життєвого досвіду учнівської молоді, змінюючи їх уявлення про себе та майбутнє. Війна створює умови небезпеки та невизначеності. Ці умови змушують старшокласників переосмислити свої цінності. Що, в свою чергу, впливає на визначення цілей та побудову планів. Життєвий досвід та оптимізм взаємодіючи, впливають на формування системи уявлень про життєві перспективи. Ця модель може бути

корисною для подальших досліджень та розробок програм психологічної підтримки молоді в кризових умовах.

4. Проведене емпіричне дослідження уявлень старшокласників про життєві перспективи в умовах війни підтвердило висунуту гіпотезу про значний вплив воєнних дій на світогляд та життєві плани учнівської молоді. Визначено, що війна призводить до зменшення оптимістичних очікувань щодо майбутнього. Це проявляється в знижених показниках диспозиційного оптимізму та збільшених песимістичних очікувань. Визначено, що війна спонукає молодь переглядати свої життєві цінності. Спостерігається зростання значимості таких цінностей, як здоров'я, свобода, пізнання, розвиток та щастя інших. Це свідчить про те, що молоді люди починають більше цінувати життя, здоров'я та безпеку. А також прагнуть до саморозвитку та внеску в розвиток суспільства. Емпірично досліджено, що війна обмежує простори самореалізації учнів старшої школи. Деякі з них відчують труднощі з плануванням свого майбутнього. Молодь схильна до більш короткострокового планування у час невизначеності та нестабільності в країні. Встановлено, що війна впливає на вибір майбутньої професії, обмежуючи його. Частина молоді обирає більш практично орієнтовані професії, які забезпечать їм стабільність та перспективу у майбутньому. Інша частина розглядає можливість навчання за кордоном в цілях безпеки. Загалом, результати дослідження свідчать про те, що війна має значний негативний вплив на уявлення учнівської молоді про перспективи власного життя.

5. Вивчено роль шкільного психолога як ключового фахівця в процесі побудови позитивної життєвої перспективи учнями старшої школи. Для досягнення поставленої задачі визначено основні напрямки роботи психолога: діагностичну, просвітницьку, профілактичну, корекційну, консультативну, навчальну, організаційно-методичну роботу та зв'язки з громадськістю. На основі результатів емпіричного дослідження та теоретичних засад розроблено детальну тренінгову програму. Спрямовану на

розвиток самопізнання, формування позитивного ставлення до себе, визначення життєвих цінностей, розвиток навичок планування та досягнення цілей, розширення уявлень про можливості самореалізації та формування позитивного мислення. Програма включає різноманітні вправи, групові дискусії та індивідуальне консультування. Це дозволяє залучити учасників до активної роботи та забезпечує індивідуальний підхід. Систематична оцінка ефективності програми дає змогу відстежувати динаміку змін та вносити необхідні корективи. Оцінка ефективності програми здійснюється за допомогою кількісних і якісних методів. Також, надано практичні рекомендації учителям з побудови позитивної життєвої перспективи старшими школярами. Наголошено про важливість створення сприятливого психологічного клімату в класі та тісної співпраці зі шкільним психологом. Рекомендовано зосередитися на розвитку в учнівської молоді таких ключових навичок, як самопізнання, формування цінностей, планування та позитивне бачення власного майбутнього. Системна робота учителя та психолога забезпечує індивідуальний підхід до кожного старшокласника, допомагає їм подолати труднощі та досягти успіху в побудові позитивної життєвої перспективи.

Перспективним напрямком подальшого дослідження є проведення апробації програми формування позитивної життєвої перспективи серед різних категорій старшокласників у закладі освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алгоритми діяльності працівників психологічної служби : Т. 1 / авт. кол. за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 138 с.
2. Алгоритми діяльності працівників психологічної служби : Т. 2 / авт. кол. за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2020. 106 с.
3. Білоножко Н.Є. Стратегії старшокласника як суб'єкта навчальної діяльності. *Іноземні мови*. 2011. № 4 (68). С. 13 – 17.
4. Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. Методика та організація наукових досліджень в психології: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 360 с.
5. Буковська О.О. Психологічний аналіз життєвої перспективи особистості у кризовий період. *Серія: Психологічні науки*. 2015. С. 17 – 21.
6. Булах І.А., Чернілевська-Ісайко О.В. Взаємозв'язок ресурсів особистості. *Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія»*. 2023. № 13 (27). С. 923 – 931.
7. Бунас А.А., Монахович Д.Р. Феномен життєвої перспективи в контексті соціальної відповідальності особистості. *JOURNAL OF PSYCHOLOGY RESEARCH*. 2022. Vol. 28 (11). P. 23 – 38.
8. Важинський С.Е., Щербак Т.І. Методика та організація наукових досліджень: навч. посіб. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 260 с.
9. Васильченко О., Бацман Є. Образ Я і уявлення про майбутнє у молоді. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. №3 (67). С. 147 – 152. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-147-152> (дата звернення: 30.05.2024).
10. Варава Л.А., Морозова Ю.А. Роль особистісного оптимізму у побудові життєвих перспектив в дорослому віці. *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*. 2021. № 12 (18). С. 368 – 384. URL:

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2021-12\(18\)-368-384](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2021-12(18)-368-384) (дата звернення: 30.05.2024).

11. Вельдбрехт О.О., Тавровецька Н.І. Оптимістичні уявлення про майбутнє – спонтанний спосіб самопомоги та саморегуляції в умовах війни. *Нові завдання політичної психології в контексті зовнішньої військової агресії*. 2023. С. 43 – 56. URL: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-123> (дата звернення: 20.05.2024).

12. Войтович Н.О. Специфіка образу майбутнього в дискурсі життєвої перспективи у старшокласників. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія*. 2013. Т.18. № 15. Ч.1. С. 122 – 129.

13. Володарська Н.Д. Стратегії реалізації життєвих перспектив особистості як чинники психологічного благополуччя. *Психологія особистості*. Габітус. 2021. № 27. С. 51 – 58.

14. Гаркуша І.В., Кайко В.І. Життєва перспектива особистості: психологічний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія психологічні науки*. 2017. Т.1. № 5. С. 33 – 39.

15. Гладкевич М.І. Психологічні умови формування життєвих планів у юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2019. 227 с.

16. Гончар Т. Життєві перспективи в структурі самосвідомості старшокласників. *Магістерський науковий вісник Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка*. 2017. № 25. С. 72 – 74.

17. Гуляс І.А. Життєва перспектива особистості як предмет теоретико-методологічного аналізу. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України*. 2011. № 12. С. 315 – 324.

18. Дворник М.С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. № 45 (48). С. 79 – 87.

19. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія. навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
20. Енциклопедичний словник з соціальної психології / автори-укладачі Р. Хавула, І. Гриник. Дрогобич: ДДПУ ім. І. Франка, 2023. 246 с.
21. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / за заг. ред. В. Г. Кременя. Київ, 2024. 188 с. <https://doi.org/10.32405/978-617-7118-51-9-2024-188> (дата звернення: 18.10.2024).
22. Зливков В., Ліпінська С., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід: навч. посіб. Київ - Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2020. 210 с.
23. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів: навч. посіб. Київ - Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.
24. Калошин В.Ф. Позитивне мислення: щастя, здоров'я, успіх. Харків: Вид. група «Основа», 2008. 256 с.
25. Коропецька О. М. Психологічні основи професійної орієнтації та самореалізації особистості: навч. посіб. Київ: КНТ, 2016. 438 с.
26. Кузьменко О.М., Сингаївська І.В. Взаємозв'язок між часовими орієнтаціями особистості та базовими копінг-стратегіями, активованими під час війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доп. IV Міжнар. конф. (м. Київ, 07 грудня 2022 р.). Київ, 2022. С. 277 – 280. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1263> (дата звернення: 08.09.2024).
27. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. 2-ге вид. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 128с.
28. Кухта М.П. Життєві перспективи: поняття, структура, функції та види. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2016. Вип. 69 – 70. С. 57 – 66.

29. Кухта М.П. Життєві перспективи особистості в структурі соціального потенціалу. *Український соціум*. Київ, 2018. № 2 (65). С. 83–95.
30. Левенець А.Є. Психологічні особливості становлення життєвої перспективи в юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2006. 23 с.
31. Лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» Про методичні рекомендації «Пріоритетні напрями роботи психологічної служби в системі освіти України у 2024/2025 навчальному році» від 08.08.2024 № 21/08-1233.
32. Лист Міністерства освіти і науки України «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби в системі освіти у 2023/2024 навчальному році» від 21.08.2023 № 1/12492-23.
33. Лукова С.В. Валідизація української версії методики диспозиційного оптимізму (LIFE ORIENTATION TEST-REVISED – LOT-R). *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія психологічні науки*. 2023. Вип.1. С.47-55. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-6> (дата звернення: 30.04.2024).
34. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни : практич. посіб. / В.Г. Панок; В.В. Рибалка, С.К. Шандрюк та ін.; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с.
35. Методичні рекомендації щодо впровадження циклограм діяльності працівників психологічної служби: метод. рек. / авт. - упор.: В.М. Горленко, Ю.А. Луценко, В.Д. Острова, Н.В. Сосновенко, І.І. Ткачук; за заг. ред. В.Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 132 с.
36. Методологія та методи психологічного дослідження: навч. метод. посіб. / упоряд. О. Л. Туриніна. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2018. 206 с.
37. Ненчук О.М. Формування життєвих перспектив випускників середніх шкіл Львівщини в умовах сучасного українського суспільства: автореф. дис. ... канд. соціол. наук : 22.00.04. Київ, 2015. 21 с.

38. Павленко О.В. Досвід як чинник становлення життєвої перспективи особистості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2019. 276 с.
39. Павленко О.В. Життєва перспектива та індивідуальний досвід як аспекти проблематики життєвого шляху особистості. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*. 2014. №1121. С. 28 – 33.
40. Панок В.Г. Алгоритми діяльності практичного психолога як інструмент психологічної допомоги особистості у закладах освіти. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., м. Суми, 28 лют. - 1 бер. 2019 року*. Суми, 2019. С. 324 – 328.
41. Панок В.Г. Діяльність психологічної служби та українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи в умовах війни: результати, проблеми, пріоритети. *Вісник НАПН України*. 2022. № 4 (2). С. 1 – 8. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4205> (дата звернення: 30.09.2024).
42. Панок В.Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2017. 188 с.
43. Панок В.Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Т. 5, № 1. С. 1 – 12.
44. Панок В.Г., Предко В.В. Психологічні особливості посткризового розвитку українців в період війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2024. № 2. С. 137 – 142.
45. Панок В.Г, Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості. Київ: Ніка-Центр, 2006. 280 с.
46. Петрунько О.В. Утворення нових ідентичностей в процесі адаптації особистості до травмівних подій життя. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2023. № 4(72). С. 165 – 174. URL:

<https://doi.org/10.31732/2663-2209-2023-72-165-174> (дата звернення: 10.05.2024).

47. Петрунько О.В. Ціннісна криза особистості в умовах війни. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: матеріали VI Всеукр. психол. читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів»* (21 квітня 2023 р.), м. Умань. 2023. С. 56 – 60.

48. Петрунько О.В., Кібкало Н.О. Війна і молодь: формування життєвих перспектив. *International scientific-practical conference «Science, technology and society: challenges and prospects for development in the modern world»*: тези доп. міжнар. наук.-практ. конф. (м. Тампере, 6 грудня 2024р.). Фінляндія, 2024. С.54 – 55.

49. Підручна І.Б. Психологічний аналіз категорії життєвої перспективи особистості. *Психологічні перспективи*. 2011. № 18. С. 204 – 212.

50. Плющ О.М., Кіріліна Т.Ю., Петрунько О.В. Уявлення про власне майбутнє студентів*. *Вісник університету. Серія «Філософія. Психологія. Соціологія»*. 2017. № 2. С. 294 – 303.

51. Психологічна служба: Підруч. / за наук. ред. В.Г. Панка. Київ: Ніка-Центр, 2016. 362 с.

52. Рева М.М. Особливості життєвої перспективи в підлітковому та юнацькому віці. *Психологія і особистість*. 2015. № 2 (1). С. 126 – 139.

53. Ревуцький А.Ю., Сингаївська І.В. Особливості життєвої перспективи представників екстремальних та кризових професій. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доп. III Міжнар. конф. (Київ, 02 грудня 2021 р.). Київ, 2021. С. 308 – 311. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2021/paper/view/871> (дата звернення: 05.09.2024).

54. Рудь Г.В. Формування життєвих перспектив у ранній юності: автореф. дис. ... канд. психол. наук:19.00.07 Київ, 2005. 20с.

55. Савчин М. В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.
56. Сингаївська І.В., Кравчук О.В. Особистісні характеристики переживання страху та тривоги у підлітків під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2024. № 2 (74). С. 288 – 297. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-74-288-297> (дата звернення: 05.09.2024).
57. Сингаївська І.В., Яценко А.О. Особливості бачення перспектив власного життя воїнів під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2023. №4 (72). С. 175–182. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/662/681> (дата звернення: 08.09.2024).
58. Соціальні очікування учнівської молоді XXI століття : монографія / за заг. ред. Т.Ю. Куниці. Івано-Франківськ: НАІР, 2023. 93 с.
59. Соціальні уявлення молоді: особливості та шляхи формування / за ред. І. В. Жадан. Київ, 2007. 235 с.
60. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практ. посіб. / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
61. Сухомлинський В.О. Методика виховання колективу. Педагогіка: хрестоматія / уклад. А.І. Кузьмінський, В.Л. Омеляненко. Київ: 2003. 436с.
62. Тавровецька Н.І. Структурні складові характеристики життєвого шляху особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том ІХ: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*. Київ, 2016: № 9. С. 496 – 506.
63. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості. Київ: Марич, 2009. 232 с.
64. Тодорів Л.Д. Психологічні умови формування життєвих перспектив у ранній юності (когнітивний аспект): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 Київ, 2000. 19с.

65. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб.: Київ, 2017. 548 с.
66. Туріщева Л.В. Робота шкільного психолога з педагогічним колективом. Харків: Вид. група «Основа», 2009. 112с.
67. Українське суспільство в умовах війни: колект. монографія / за ред. член.-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи, д. соц. н. С. Макеєва. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. 410 с.
68. Хавула Р. Життєва перспектива особистості в юнацькому віці. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2015. № 11. С.343 – 348.
69. Хавула Р. Особливості ціннісно-сміслової сфери в юнацькому віці. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія*. 2019. № 45. С.147 – 159.
70. Хавула Р. Психологічний аналіз ціннісних орієнтирів у юнацькому віці. *Збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2012. № 1. С. 231 – 237.
71. Хохліна І.В., Сингаївська І.В. Психологічні особливості самооцінки дітей підліткового віку. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доп. II Міжнар. конф. (Київ, 20 лист. 2020 р.)*. Київ, 2020. С. 90–92. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/paper/view/159> (дата звернення: 08.09.2024).
72. Царенко О.В. Створення сприятливого психологічного клімату в учнівському колективі. *Таврійський вісник освіти. Психологія*. 2015. № 3 (51). С. 271 – 276.
73. Чепурна Г.Л., Саргош В.І. Вплив повномасштабної війни на уявлення про майбутнє у студентської молоді. *Габітус. Соціальна психологія. Юридична психологія*. 2022. № 43. С. 200 – 203. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.43.35> (дата звернення: 08.09.2024).

74. Швалб Ю.М., Опанасенко Л.А. Типологічна модель навчального цілепокладання у ранньому юнацькому віці. *Science and Education a New Dimension. Humanities and Social Sciences*. 2020. № VIII(40). С. 82 – 86. URL: <https://doi.org/10.31174/SEND-HS2020-232VIII40-19> (дата звернення: 05.09.2024).

75. Шумік І. В., Голубєва М. О. Психологічні умови формування свідомого вибору життєвого шляху. *НАУКОВІ ЗАПИСКИ НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. Том 199. 2017. С. 74 – 78.

76. Щербакова І.М., Стадник Г.А. Психодіагностика професійного самовизначення особистості: навч.-метод. посіб. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2012. 324с.

77. Ягупов В.В. Суб'єктність учнів як основна детермінанта дистанційного навчання в системі професійно-технічної освіти. *Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України*. Київ, 2015. № 11. С. 29 – 36.

78. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості / за наук. ред. Т. М. Титаренко: наук. моногр. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.

79. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід: практич. посібник / за наук. ред. Т.М. Титаренко, М. С. Дворник. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.

80. Яценко А.О., Сингаївська І.В. Чинники, що впливають на бачення перспектив власного життя воїнів під час війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доп. V Міжнар. конф. (Київ, 7 грудня 2023 р.). Київ, 2023. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1759> (дата звернення: 05.09.2024).

81. Яценко Т.В., Шкляєва Г.О. Особливості формування ціннісних орієнтацій студентської молоді України в умовах війни. *Габітус. Вікова та*

педагогічна психологія. 2023. № 51. С. 126 – 131. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.21> (дата звернення: 03.10.2024).

82. Andre L, van Vianen AEM, Peetsma TTD, Oort FJ. Motivational power of future time perspective: Meta-analyses in education, work, and health. *PLOS ONE*, 2018. Vol. 13(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190492> (дата звернення 07.09.2024).

83. Cole S. N., & Berntsen D. Do future thoughts reflect personal goals? Current concerns and mental time travel into the past and future. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*. 2016. Vol. 69(2). P. 273–284. <https://doi.org/10.1080/17470218.2015.1044542> (дата звернення 07.09.2024).

84. Cottle T.J. The present of things future / Cottle T.J., Klineberg S.L. New York: The Free Press, 1974. 290 p.

85. Fraisse P. *Psychologie du temps*. Paris: Pres. Univ. France, 1957. 326 p.

86. Frank L.K. Time perspective. *Journal of Philosophy*. 1939. Vol. 4. P. 293 – 312.

87. Lewin K. *Field theory in social science*. New York: Harper & Row, 1964. 346 p.

88. McInerney D.M. A Discussion of Future Time Perspective. *Educational Psychology Review* 16. 2004. P. 141 – 151.

89. Nuttin J. *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. Psychology Press, 2014. 231p.

90. Roderer A., Watson L.A., & Bohn A. Remembering future life goals: Retrospective future thinking affects life goal qualities. *Acta Psychologica*, 2022. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103582> (дата звернення 11.05.2024)

91. Scheier M.F., Carver C.S., Bridges M.W. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. Vol 67. P. 1063 – 1078.

Всього джерел – 91

Джерел за останні десять років – 64

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 3 (83, 84, 91)

Джерел українських авторів за останні десять років – 61 (1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 46, 47, 48, 51, 52, 53, 54, 57, 58, 59, 60, 63, 66, 68, 69, 70, 72, 73, 74, 75, 76, 78, 80, 81, 82)

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця Д. 1.1

**Результати анкетування щодо визначення уявлень старшокласників
про життєві перспективи в умовах війни**

№ з/п	Питання	Варіант відповіді	Вся вибірка (n=50)		Дівчата (n=29)		Юнаки (n=21)	
			чол.	%	чол.	%	чол.	%
1.	Оцініть Свої життєві перспективи?	зможу досягти багато чого	19	38	11	22	8	16
		скоріше за все, зможу досягти багато чого	23	46	11	22	12	24
		скоріше за все, не зможу досягти багато чого	1	2	1	2	0	0
		однозначно не зможу досягти багато чого	0	0	0	0	0	0
		важко відповісти	7	14	6	12	1	2
2.	Чи змінилися Ваші цінності після початку повномасштабної війни?	так, змінилися	40	80	24	48	16	32
		ні, не змінилися	10	20	5	10	5	10
3.	Які цінності для Вас були найважливішими до початку війни?	здоров'я	25	50	14	28	11	22
		цікава робота	17	34	11	22	6	12
		любов	15	30	9	18	6	12
		матеріально-забезпечене життя	28	56	17	34	11	22
		наявність хороших та вірних друзів	31	62	21	42	10	20
		суспільне визнання	8	16	7	14	1	2
		пізнання	23	46	13	26	10	20
		розвиток	31	62	17	34	14	28
		розваги	21	42	11	22	10	20
		свобода	23	46	14	28	9	18
		щасливе сімейне життя	32	64	19	38	13	26
		щастя інших	3	6	2	4	1	2

Продовж. табл. Д. 1.1

№ з/п	Питання	Варіант відповіді	Вся вибірка (n=50)		Дівчата (n=29)		Юнаки (n=21)	
			чол.	%	чол.	%	чол.	%
	Які цінності для Вас є найважливішими зараз?	здоров'я	34	68	22	44	12	24
		цікава робота	25	50	17	34	8	16
		любов	20	40	15	30	5	10
		матеріально-забезпечене життя	34	68	21	42	13	26
		наявність хороших та вірних друзів	35	70	24	48	11	22
		суспільне визнання	10	20	8	16	2	4
		пізнання	32	64	18	36	14	28
		розвиток	36	72	21	42	15	30
		розваги	17	34	9	18	8	16
		свобода	37	74	25	50	12	24
		щасливе сімейне життя	38	76	21	42	17	34
	щастя інших	14	28	11	22	3	6	
4.	Де Ви бачите можливості для самореалізації?	особистісний розвиток	38	76	22	44	16	32
		навчання та освіта	19	38	9	18	10	20
		хобі та уподобання	37	74	23	46	14	28
		соціальна активність (громадська, волонтерська діяльність, учнівське чи студентське самоврядування)	15	30	10	20	5	10
5.	Чи визначилися Ви з майбутньою професією?	так, я визначився/визначилася	32	64	19	38	13	26
		ні, я ще не визначився/визначилася	18	36	10	20	8	16
6.	Чи вплинула війна на Ваш вибір професії?	змусила переглянути свої пріоритети	9	18	5	10	4	8
		зменшила можливості для вибору	12	24	7	14	5	10
		змусила обрати більш практичну професію	5	10	2	4	3	6
		не вплинула на мій вибір	28	56	17	34	11	22
		Ваш варіант	0	0	0	0	0	0

Продовж. табл. Д. 1.1

№ з/п	Питання	Варіант відповіді	Вся вибірка (n=50)		Дівчата (n=29)		Юнаки (n=21)	
			чол.	%	чол.	%	чол.	%
7.	Чи плануєте Ви здобувати освіту за кордоном після закінчення школи?	так, я планую здобувати освіту за кордоном	6	12	4	8	2	4
		швидше за все, я буду здобувати освіту за кордоном	6	12	4	8	2	4
		я ще не визначився/ не визначилася	10	20	6	12	4	8
		швидше за все, я не буду здобувати освіту за кордоном	14	28	8	16	6	12
		ні, я не планую здобувати освіту за кордоном	14	28	7	14	7	14
8.	Оберіть, з яких причин плануєте навчатися за кордоном?	безпека	5	10	3	6	2	4
		якість освіти	5	10	3	6	2	4
		кар'єрні перспективи	9	18	5	10	4	8
		особистий розвиток	4	8	2	4	2	4
		можливість допомоги Україні	4	8	2	4	2	4
		Ваш варіант	0	0	0	0	0	0
9.	На який період часу Ви зазвичай плануєте своє життя?	на термін до 1 року?	17	34	11	22	6	12
		на термін до 5 років	15	30	9	18	6	12
		на термін більше 5 років	9	18	3	6	6	12
		вважаю планування марною справою	9	18	6	12	3	6
10.	Як війна вплинула на Ваше планування життя?	змусила жити одним днем	15	30	12	24	3	6
		змусила відмовитися від довгострокових планів	18	36	10	20	8	16
		змусила бути більш гнучким/ гнучкою	18	36	9	18	9	18
		не вплинула на моє планування	13	26	8	16	5	10
		Ваш варіант: <i>цінувати час</i>	1	2	1	2	0	0

**Авторська анкета «Дослідження уявлень старшокласників про
життєві перспективи в ситуації війни»**

Шановні старшокласники!

*Запрошуємо Вас взяти участь у опитуванні про те, як війна впливає на
Ваші цінності, плани та бачення майбутнього.*

*Інструкція. Уважно прочитайте запитання та варіанти відповідей.
Подумайте і оберіть ту відповідь, яка відображає Ваші думки, ставлення,
переконання.*

Вкажіть, будь ласка, такі відомості про себе:

Ваша стать: жіноча чоловіча

Ваш вік: ____ років

1. Оцініть Свої життєві перспективи (оберіть одну з наведених відповідь)?
 - а) зможу досягти багато чого; б) скоріше за все, зможу досягти багато чого;
 - в) скоріше за все, не зможу досягти багато чого; г) однозначно не зможу досягти багато чого; д) важко відповісти.
2. Чи змінилися Ваші цінності після початку повномасштабної війни (оберіть одну з наведених відповідь)?
 - а) так, змінилися;
 - б) ні, не змінилися.
3. Які цінності для Вас були найважливішими до початку війни (можна обрати декілька відповідей)?
 - а) здоров'я; б) цікава робота; в) любов; г) матеріально-забезпечене життя;
 - д) наявність хороших та вірних друзів; е) суспільне визнання; ж) пізнання;
 - и) розвиток; к) розваги; л) свобода; м) щасливе сімейне життя; н) щастя інших.
4. Які цінності для Вас є найважливішими зараз (можна обрати декілька відповідей)?

а) здоров'я; б) цікава робота; в) любов; г) матеріально-забезпечене життя; д) наявність хороших та вірних друзів; е) суспільне визнання; ж) пізнання; и) розвиток; к) розваги; л) свобода; м) щасливе сімейне життя; н) щастя інших.

5. Де Ви бачите можливості для самореалізації (можна обрати декілька відповідей)?

а) особистісний розвиток; б) навчання та освіта; в) хобі та уподобання; г) соціальна активність (громадська, волонтерська діяльність, учнівське чи студентське самоврядування); д) Ваш варіант _____.

6. Чи визначилися Ви з майбутньою професією (оберіть одну з наведених відповідь)?

а) так, я визначився/ -лася;

б) ні, я ще не визначився/ -лася.

7. Чи вплинула війна на Ваш вибір професії (можна обрати декілька відповідей)?

а) змусила переглянути свої пріоритети; б) зменшила можливості для вибору; в) змусила обрати більш практичну професію; г) не вплинула на мій вибір; д) Ваш варіант _____.

8. Чи плануєте Ви здобувати освіту за кордоном після закінчення школи (оберіть одну з наведених відповідь)?

а) так, я планую здобувати освіту за кордоном; б) швидше за все, я буду здобувати освіту за кордоном; в) я ще не визначився/ не визначилася; г) швидше за все, я не буду здобувати освіту за кордоном; д) ні, я не планую здобувати освіту за кордоном.

9. Якщо на попереднє питання Ви обрали варіанти відповідей а) чи б) **напишіть, які країни Вас цікавлять для здобуття освіти?** Якщо на попереднє питання Ви обрали варіанти відповідей в), г) або д) нічого не пишiть.

Ваша відповідь: _____.

10. Якщо на питання №8 Ви обрали варіанти відповідей а) чи б) **оберіть, з яких причин плануєте навчатися за кордоном** (можна обрати декілька відповідей)? Якщо Ви обирали варіанти відповідей в), г) або д), то нічого не пишiть.

а) безпека; б) якість освіти; в) кар'єрні перспективи; г) особистий розвиток; д) можливість допомоги Україні; е) Ваш варіант _____.

11. На який період часу Ви зазвичай плануєте своє життя (оберіть одну з наведених відповідь)?

а) на термін до 1 року; б) на термін до 5 років; в) на термін більше 5 років; г) вважаю планування марною справою.

12. Як війна вплинула на Ваше планування життя (можна обрати декілька відповідей)?

а) змусила жити одним днем; б) змусила відмовитися від довгострокових планів; в) змусила бути більш гнучким/ гнучкою; г) не вплинула на моє планування; д) Ваш варіант _____.

Дякуємо за участь в опитуванні!

Методика «Тест життєвих орієнтацій LOT-R» (С.В. Лукова)

Інструкція. Будь ласка, будьте щирими, даючи відповіді. Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Відповідайте згідно зі своїми почуттями.

Оцініть, будь ласка, в балах кожне твердження:

- 0 – не згодний (-а),
- 1 – скоріше не згодний (-а),
- 2 – і так, і ні,
- 3 – скоріше згодний (-а),
- 4 – повністю згодний (-а).

1. У невизначених ситуаціях я зазвичай вірю, що все буде гаразд.
2. Мені легко розслабитися.
3. Якщо для мене щось може піти не так, як треба, це станеться.
4. Я завжди з оптимізмом дивлюсь у своє майбутнє.
5. Я дуже радію своїм друзям.
6. Для мене важливо бути чимось зайнятим.
7. Я майже ніколи не очікую, що все піде так, як я хочу.
8. Я не надто легко засмучуюся.
9. Я рідко розраховую на те, що зі мною станеться щось хороше.
10. Загалом я очікую, що зі мною станеться більше хороших речей, ніж поганих.

Таблиця Д. 2.1

**Структура тренінгової програми для старшокласників щодо
побудови позитивної життєвої перспективи**

Тема заняття	Елемент заняття	Опис	Час, хв.
Заняття 1 «Подорож до свого Я»	Вступна частина	Вступне слово ведучого. Огляд програми та заняття.	5
	Знайомство учасників	Вправа «Ми їдемо в подорож»	10
	Правила роботи в групі	Ознайомлення з правилами роботи у групі та прийняття їх.	10
	Очікування від програми	Вправа «Я очікую...»	5
	Основна частина	Інформаційне повідомлення «Самопізнання – подорож у власний внутрішній світ», Вправа «5 слів, які описують мене», Притча про горщик і глину, Вправа «Друзі похвалили б мене за...»	10 15 15 15
	Підбиття підсумків заняття	Вправа «Сьогодні було корисним дізнатися...» Рефлексія.	5
Заняття 2 «Люблю себе: відкриваю внутрішні ресурси»	Вступна частина	Повідомлення ведучого. Огляд заняття.	5
	Вітання учасників	Вправа «Я най...»	15
	Основна частина	Вправа «Кошик компліментів» Інформаційне повідомлення «Моя мова любові до себе» Вправа «Турбота про себе»	25 15 20
	Підбиття підсумків заняття	Вправа «Сьогодні було важливо дізнатися» Рефлексія.	10

Продовж. табл. Д. 2.1

Тема заняття	Елемент заняття	Опис	Час, хв.
Заняття 3 «Мої цінності»	Вступна частина	Повідомлення ведучого. Огляд заняття.	5
	Вітання учасників	Вправа «Ми»	20
	Основна частина	Інформаційне повідомлення «Життєві цінності – фундамент нашого буття»	15
		Вправа «Фокус на цінностях»	20
Вправа «Коріння цінностей»		20	
Підбиття підсумків заняття	Вправа «Сьогодні було корисним дізнатися» Рефлексія.	10	
Заняття 4 «Планую і досягаю»	Вступна частина	Повідомлення ведучого. Огляд заняття.	5
	Вітання учасників	Вправа «П'ять пальців»	20
	Основна частина	Інформаційне повідомлення «Чому цілі важливі?»	15
		Вправа «Чіткі цілі – ключ до успіху»	20
Вправа «Крок за кроком до мети»		20	
Підбиття підсумків заняття	Вправа «Сьогодні було важливо дізнатися...» Рефлексія.	10	
Заняття 5 «Моя карта самореалізації»	Вступна частина	Повідомлення ведучого. Огляд заняття.	5
	Вітання учасників	Вправа «Асоціативний ланцюжок»	15
	Основна частина	Інформаційне повідомлення «Нові горизонти для самореалізації»	10
		Діагностика «Яка кар'єра підійде саме тобі?»	25
Вправа «Хочу. Можу. Треба.»		25	
Підбиття підсумків заняття	Вправа «Сьогодні було корисним дізнатися...» Рефлексія.	10	

Тема заняття	Елемент заняття	Опис	Час, хв.
Заняття 6 «Позитивне бачення майбутнього»	Вступна частина	Повідомлення ведучого. Огляд заняття.	10
	Вітання учасників	Вправа «Позитивні вітання»	20
	Основна частина	Інформаційне повідомлення «Позитивне мислення»	15
		Вправа «Лист з майбутнього»	30
Підбиття підсумків заняття та зворотний зв'язок	Вправа «Найважливіше для мене» Обговорення очікувань.	15	

Зміст та наповнення тренінгової програми для учнів старшої школи щодо побудови позитивної життєвої перспективи

Заняття 1 «Подорож до свого Я».

Мета: формування в учасників групи навичок самопізнання, розуміння своїх сильних сторін та особливостей.

Очікувані результати: відчуття комфорту в групі та мати бажання до подальшої співпраці; отримання позитивного досвіду взаємодії в групі та отримання зворотного зв'язку; запуск процесу самопізнання та визначення своїх сильних сторін; розуміння особистісної унікальності.

Хід проведення:

Вступна частина. Вступне слово ведучого. Огляд програми та заняття (5хв.).

Ведучий відкриває програму. Коротко ознайомлює учасників з її змістом та структурою. Далі він переходить до першого заняття, деталізуючи його тему, мету та план проведення.

Знайомство учасників. Вправа «Ми їдемо в подорож» (10хв.).

Мета: знайомство учасників, швидке запам'ятовування імен всієї групи.

Учасник, назвавши своє ім'я, називає предмет, що починається на першу букву його імені, який він може взяти з собою в похід. Наприклад: «Мене звати Катя, я їду в подорож і беру з собою компас». Наступний учасник промовляє: «Мене звать Сергій, я їду у подорож і беру з собою спальник, а ще Катю з компасом», і так далі, поки не будуть названі по імені всі.

Правила роботи в групі. Ознайомлення з правилами роботи у групі та прийняття їх (10хв.).

Мета: визначити перелік принципів взаємодії під час тренінгової програми, для забезпечення ефективної взаємодії та комфортної роботи.

Обговорення правил взаємодії у групі. Прийняття правил учасниками групи.

Очікування від програми. Вправа «Я очікую...» (5хв.)

Мета: визначити очікування учасників від проходження тренінгової програми.

Учасники записують очікування від проходження програми на папірцях починаючи зі слів «Я очікую...», озвучують написане і приклеюють їх на окремий лист з намальованою картою подорожі.

Основна частина: Інформаційне повідомлення ведучого на тему «Самопізнання – подорож у власний внутрішній світ» (10хв.).

«Доброго дня, друзі! Сьогодні ми розпочинаємо захопливу подорож – подорож до самого себе. Самопізнання – це постійний процес відкриття нових граней своєї особистості, розуміння своїх сильних сторін, цінностей та бажань. Це як подорож до незнайомої країни, де кожен з нас є одночасно мандрівником і дослідником. Під час цієї подорожі ми будемо відкривати для себе нові горизонти, знаходити відповіді на важливі запитання і краще пізнавати себе. Сьогодні ми зробимо перші кроки на цьому шляху. Ми познайомимося один з одним, визначимо свої очікування від тренінгу і почнемо досліджувати свій внутрішній світ.»

Вправа «5 слів, які описують мене» (15хв.).

Мета: допомогти учасникам краще зрозуміти себе, свої сильні сторони та особливості.

Кожен учасник обирає 5 слів, які найточніше характеризують його особистість та цінності. Слова можуть бути абстрактними (наприклад, творчий, допитливий) або конкретними (наприклад, мандрівник, читач). Після того, як учасники вибрали слова, вони малюють символи до кожного з них. Після цього учасники можуть поділитися з групою та пояснити свій вибір.

Притча про горщик і глину (15хв.).

Мета: проілюструвати ідею про те, що кожна людина має свої сильні сторони, які роблять її особливою.

Був собі гончар, який мав багато глини різних кольорів. Одного разу він вирішив зробити два горщики: один з червоної глини, а другий з чорної. Червона глина була міцною та твердою, а чорна – більш м'якою та податливою. Гончар довго працював над горщиками, ліпив їх, сушив і обпалював. Коли горщики були готові, він помітив, що червоний горщик вийшов міцним і стійким, а чорний – витонченим і красивим. Обидва горщики були різними, але кожен мав свої переваги. Червоний горщик міг витримати багато труднощів, а чорний приносив радість своїм зовнішнім виглядом.

Мораль притчі: ця притча показує, що кожна людина має свої унікальні якості та таланти, як і глина різних кольорів. Одні люди сильні та стійкі, як червоний горщик, інші – творчі та чутливі, як чорний. Немає ідеальних людей, але кожен з нас має свої сильні сторони, які роблять нас особливими.

Вправа «Друзі похвалили б мене за...» (15хв.)

Мета: допомогти учасникам визначити свої сильні сторони та отримати позитивний зворотний зв'язок від інших.

Кожен учасник уявляє, що друзі складають список його сильних сторін і записує на аркуші паперу кілька речень, які починаються зі слів «Мої друзі похвалили б мене за...». Після цього учасники можуть поділитися своїми записами з групою.

Після виконання вправи «Друзі похвалили б мене за...» учасники можуть порівняти слова з тими, якими вони охарактеризували себе. Це допоможе їм краще зрозуміти себе та свої сильні сторони.

Підбиття підсумків заняття. Вправа «Сьогодні було корисним дізнатися...» (5хв.)

Мета: визначити, що було важливим та корисним для кожного учасника.

Ведучий ставить учасникам запитання та пропонує усім, хто бажає, висловитися з приводу тренінгового заняття.

Запитання для обговорення:

- Що виявилось важливим та корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталося?

Заняття 2 «Люблю себе: відкриваю внутрішні ресурси».

Мета: формування позитивного ставлення до себе, визначення своїх внутрішніх ресурсів, що допомагають у досягненні цілей та розробка стратегії самопідтримки.

Очікувані результати: відчуття впевненості у своїх силах; усвідомлення своїх сильних сторін та особливостей, які допомагають у досягненні цілей; визначення «мови любові до себе», складання плану дій на тиждень, спрямований на турботу про себе.

Хід проведення:

Вступна частина. Повідомлення ведучого. Огляд заняття (5хв.).

Ведучий вітає учасників групи, знайомить з темою заняття, його ціллю, коротко коментує план проведення.

Вітання учасників. Вправа «Я най...» (15хв.)

Мета вправи: створити позитивну атмосферу, розвинути впевненість в собі серед учасників.

Ведучий пропонує учасникам записати на аркуші паперу продовження фрази «Я най...». Наприклад: «Я найкреативніший, тому що завжди придумую нові ідеї». Придумати 3 варіанти продовження цієї фрази. Далі ведучий ділить учасників спочатку у пари, а потім у трійки, в яких учасники діляться своїми сильними сторонами. Останнім продовженням фрази «Я най...» учасники діляться на загаль. Ця вправа спрямована на те, щоб кожен учасник міг висловити свої сильні сторони та відчути підтримку групи.

Основна частина: Вправа «Кошик компліментів» (25хв.)

Мета: сформувані вміння знаходити позитивне в собі та оточуючих людях, відчуття цінності та підтримка групи.

Кожен учасник по черзі стає у центрі уваги групи, отримуючи від інших учасників позитивні компліменти, записані на спеціальних аркушах – серцях. Потім учасники зачитують та кладуть в кошик учаснику, який приймає компліменти. Далі кожен учасник приклеює «позитивні серця» (компліменти) на аркуш з намальованим кошиком.

Інформаційне повідомлення ведучого на тему «Моя мова любові до себе» (15хв.). «Кожен з нас має свій унікальний спосіб виражати любов до себе. Так само, як ми отримуємо любов від інших, ми можемо дарувати її собі. Замислювалися ви колись, якою мовою ви говорите про любов до себе?

Можливо, ви відчуваєте любов до себе, коли дбаєте про своє тіло: займаєтесь спортом, правильно харчуєтесь, дозволяєте собі розслабитися. Або ж, коли проводите час на самоті з улюбленою книгою чи хобі. Можливо, вам важливі слова підтримки, які ви говорите собі щодня, дивлячись у дзеркало. Або ж ви відчуваєте любов до себе, коли допомагаєте іншим, коли робите щось хороше для світу. А може, ви любите себе через маленькі подарунки, які даруєте собі: нову книгу, квіти, або просто час для відпочинку.

Далі пропоную виконати вправу, яка допоможе вам визначити мову любові до себе. Можливо, це буде поєднання кількох мов? Складіть список з 10 речей, які приносять вам радість, і проаналізуйте, до якої з п'яти мов любові відносяться ці речі. Обов'язково включіть ці речі в персональний план турботи на тиждень. Про нього ми поговоримо в наступній вправі.»

Вправа «Турбота про себе» (20хв.).

Мета: допомогти учасникам усвідомити важливість турботи про себе та скласти індивідуальний план дій для самопіклування.

Спочатку учасники обговорюють поняття «турбота про себе», діляться своїм досвідом та розумінням цього поняття. Далі кожен учасник складає детальний список своїх ресурсів, вподобань та речей, які приносять йому задоволення. На основі цього списку створюється персональний план турботи про себе на найближчий тиждень.

Підбиття підсумків заняття. Вправа «Сьогодні було важливо дізнатися...» (10хв.)

Мета: визначити, що було важливим та корисним для кожного учасника.

Ведучий ставить учасникам запитання та пропонує усім, хто бажає, висловитися з приводу тренінгового заняття.

Запитання для обговорення:

- Що виявилось важливим та корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталося?

Заняття 3 «Мої цінності».

Мета: визначення учасниками особистісних цінностей, що є важливими для власного життя.

Очікувані результати: визначення особистісних цінностей та їх значущість на теперішній момент; усвідомлення того, як люди, що нас оточують, впливають на формування наших цінностей.

Хід проведення:

Вступна частина. Повідомлення ведучого. Огляд заняття (5хв.).
Ведучий вітає учасників групи, знайомить з темою заняття, його ціллю, коротко коментує план проведення.

Вітання учасників. Вправа «Ми» (20хв.).

Мета: більше дізнатись одне про одного, створення позитивної атмосфери в групі.

Ведучий об'єднує групу в міні-групи по 4 – 5 учасників. Кожна команда протягом 5 хвилин складає про себе історію, користуючись реальними даними. Обов'язкова умова: вказати, що являється цінним для учасників команд. Наприклад: «Ми любимо проводити час з друзями, граючи у настільні ігри, катаючись на роликах та при цьому, рухаючись у сторону кінотеатру. Вдома на нас чекають 2 коти, 1 собака і купа золотих рибок. Цінуємо життя, своє оточення, себе з проявами доброти, чесності, віри, креативності». Для презентації команди символічно замальовують свої

історії. Коли час вийде, кожна команда вибирає людину, яка буде презентувати історію.

Основна частина: Інформаційне повідомлення ведучого на тему «Життєві цінності – фундамент нашого буття» (15хв.).

«Уявіть собі, що ваше життя – це будинок. А ваші цінності – це фундамент, на якому цей будинок стоїть. Якщо фундамент міцний, то і будинок буде надійним. Це наші внутрішні переконання, які визначають наші цілі, вчинки та відносини з іншими людьми.

Що таке цінності? Це те, що ми вважаємо важливим, що надає нашому життю сенс. Це може бути здоров'я, сім'я, дружба, любов, знання, творчість, свобода, справедливість, доброта, духовність і багато іншого. Кожна людина має свій унікальний набір цінностей, який формується протягом життя під впливом різних факторів: сім'ї, освіти, особистого досвіду.

Чому важливо усвідомлювати свої цінності? Бо розуміння своїх цінностей допомагає нам почуватися більш впевненими і спокійними. Коли ми знаємо свої цінності, ми можемо краще розуміти цінності інших людей і будувати більш гармонійні відносини. Коли ми живемо в гармонії зі своїми цінностями, ми відчуваємо більшу задоволеність життям.

Сьогодні ми разом спробуємо визначити свої цінності і зрозуміти, як вони впливають на наше життя.»

Вправа «Фокус на цінностях» (20хв.).

Мета: допомогти учасникам усвідомити свої життєві цінності та визначити їх пріоритетність у житті.

Спочатку учасники разом складають список загальних життєвих цінностей. Кожен учасник отримує набір карток з цінностями та самостійно викладає їх у порядку важливості. Далі, учасники по черзі презентують свій рейтинг партнеру, який ставить уточнюючі питання, допомагаючи уточнити пріоритети. По завершенні обговорення цінностей учасники міняються місцями, і процес повторюється. Кожен учасник з пари на обговорення рейтингу своїх цінностей має 5 хвилин. Після закінчення парної роботи

відбувається загальне обговорення, де учасники діляться своїми враженнями та висновками.

Вправа «Коріння цінностей» (20хв.).

Мета: допомогти учасникам усвідомити, як вплив оточуючих людей формує їхні життєві цінності.

Тренер пропонує учасникам згадати людей, які мали значний вплив на їхнє життя. Це можуть бути як родичі та друзі, так і вчителі, кумири або домашні улюбленці. Кожен учасник отримує бланк, де він має записати імена цих людей та вказати, які цінності він від них перейняв. Після індивідуальної роботи учасники можуть поділитися своїми результатами з групою.

Підбиття підсумків заняття. Вправа «Сьогодні було корисним дізнатися...» (10хв.)

Мета: визначити, що було важливим та корисним для кожного учасника.

Ведучий ставить учасникам запитання та пропонує усім, хто бажає, висловитися з приводу тренінгового заняття.

Запитання для обговорення:

- Що виявилось важливим та корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталося?

Заняття 4 «Планую і досягаю».

Мета: розвиток навичок планування та досягнення поставлених цілей.

Очікувані результати: розуміння важливості цілепокладання; розвиток навичок правильно формулювати цілі та створювати детальні плани по їх досягненню.

Хід проведення:

Вступна частина. Повідомлення ведучого. Огляд заняття (5хв.).

Ведучий вітає учасників групи, знайомить з темою заняття, його ціллю, коротко коментує план проведення.

Вітання учасників. Вправа «П'ять пальців» (20хв.).

Мета: створити дружню атмосферу для подальшої роботи в групі, зняти емоційне напруження.

Учасники переміщуються хаотично у приміщенні. По команді вони знаходять собі пару і поєднуючи великі пальці рук, розказують один одному про «своє хобі, захоплення». По команді ведучого «Дякуємо один одному. Рухаємося далі!» учасники продовжують переміщуватися у приміщенні і по команді «Стоп. Знаходимо пару» знаходять нову пару і вже поєднують вказівні пальчики. Так продовжується до тих пір, коли нарешті учасники поєднують у парі мізинчики.

Запропоновані питання групі: «великий палець» - «розкажи про своє хобі, захоплення»; «вказівний палець» - «розкажи, які три слова описують тебе найкраще»; «середній палець» - «розкажи, які три речі ти цінуєш в людях»; «безіменний палець» - «розкажи, що допомагає тобі підтримувати себе у час війни»; «мізинчик» - «розкажи, чи є ціль, яку б ти хотів/ хотіла досягти у своєму житті».

Питання для обговорення: Як зараз відчуваєте себе? Що цікавого дізналися під час спілкування?

Основна частина: Інформаційне повідомлення ведучого на тему «Чому цілі важливі?» (15хв.)

«Уявіть собі корабель, який пливе без компаса. Куди він прибуде? Швидше за все, його віднесе вбік течією. Так само і в житті: без чіткої мети ми ризикуємо загубитися в повсякденних справах і не досягти бажаного. Чому цілі такі важливі? Цілі дають нам чіткий напрямок руху. Коли ми знаємо, чого хочемо досягти, нам легше зосередитися на важливих завданнях і не розпорозувати свої сили на дрібниці. Прагнучи до мети, ми відчуваємо себе більш енергійними та мотивованими. Досягнення навіть маленьких цілей піднімає наш дух і спонукає до подальших дій. Щоб досягти мети, нам часто доводиться виходити зі своєї зони комфорту, вчитися новому і розвивати свої навички. Це сприяє особистісному зростанню. Коли ми

досягаємо поставленої мети, відчуваємо гордість за себе і задоволення від результатів своїх зусиль. Це підвищує нашу самооцінку і впевненість у собі.

Чому важливо ставити правильні цілі?

1) Цілі мають бути чітко сформульовані, щоб ми могли зрозуміти, коли їх досягли. Наприклад, замість «Хочу схуднути» краще сказати «Хочу схуднути на 5 кг за 3 місяці».

2) Цілі мають бути реалістичними, щоб ми вірили в свої сили і не зневірювалися.

3) Цілі мають відповідати нашим цінностям і бажанням.

4) Цілі мають мати конкретні терміни виконання, щоб створити відчуття невідкладності.

Сьогодні ми разом навчимося ставити цілі, планувати їх досягнення і долати перешкоди на шляху до успіху. Ви дізнаєтеся, як зробити так, щоб ваші мрії перестали бути просто мріями, а стали реальністю.»

Вправа «Чіткі цілі – ключ до успіху» (20хв.).

Мета: навчитися правильно формулювати свої цілі, щоб вони були досяжними та мотивували до дії.

Спочатку тренер разом з учасниками обговорює, що для них означає «досяжна ціль». Після цього тренер пропонує кілька критеріїв, які допоможуть учасникам формулювати цілі більш ефективно. Це наступні критерії: конкретність, вимірність, термін виконання, позитивне формулювання, залежність від власних зусиль, реалістичність, актуальність та екологічність. Далі, тренер розповідає про кожен критерій детально на прикладах.

Вправа «Крок за кроком до мети» (20хв.).

Мета: розвиток навичок детального планування по досягненню цілей.

Тренер роздає учасникам аркуші паперу. На них вони зображують карту досягнення поставленої мети. Тренер використовує наступний алгоритм:

1) Визначення мети. Вгорі аркуша учасники записують свою мету. Наприклад, замість «Хочу бути щасливим» краще написати «Хочу займатися спортом тричі на тиждень протягом наступних шести місяців».

2) Визначення термінів. Обов'язково учасники вказують початкову і кінцеву дату досягнення мети.

3) Розбивка на кроки. Учасники описують конкретні дії, які потрібно виконати для досягнення мети. Наприклад, якщо мета – почати бігати, то кроками можуть бути: купити кросівки, знайти маршрут для бігу, почати з невеликих дистанцій і поступово збільшувати їх.

4) Визначення кола підтримки. Учасники записують імена людей, які можуть їм допомогти. Це можуть бути друзі, родичі, тренери або інші фахівці.

5) Аналіз своїх сильних сторін. Учасники записують три свої якості, які допоможуть їм досягти мети. Наприклад, якщо мета – вивчити нову мову, то сильною стороною може бути посидючість або любов до читання.

6) Ідентифікація перешкод. Учасники записують всі можливі перешкоди, які можуть виникнути на шляху до мети. Це можуть бути як зовнішні фактори (наприклад, нестача часу), так і внутрішні (наприклад, лінь).

7) Розробка стратегії подолання перешкод. Учасники записують дії, які допоможуть їм подолати ці перешкоди.

Підбиття підсумків заняття. Вправа «Сьогодні було важливо дізнатися...» (10хв.)

Мета: визначити, що було важливим та корисним для кожного учасника.

Ведучий ставить учасникам запитання та пропонує усім, хто бажає, висловитися з приводу тренінгового заняття.

Запитання для обговорення:

- Що виявилось важливим та корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталося?

Заняття 5 «Моя карта самореалізації».

Мета: розширення уявлень учасників про можливості самореалізації в сучасних умовах.

Очікувані результати: ознайомлення з різноманітними сферами самореалізації, за допомогою тесту Д. Голанда визначення типів професій, які найбільше відповідають особистісним характеристикам старшокласників; розвиток навичок по створенню деталізованого плану дій для досягнення бажаних результатів.

Хід проведення:

Вступна частина. Повідомлення ведучого. Огляд заняття (5хв.).

Ведучий вітає учасників групи, знайомить з темою заняття, його ціллю, коротко коментує план проведення.

Вітання учасників. Вправа «Асоціативний ланцюжок» (15хв.).

Мета: створити доброзичливу атмосферу, налаштувати учасників на роботу.

Кожен учасник по черзі витягує картку з професією і називає перше слово-асоціацію, яке спало йому на думку. По бажанню учасники можуть обґрунтовувати свій вибір, розповісти про свої враження від цієї професії.

Інші роблять спробу відгадати професію. Так продовжують до тих пір, поки всі учасники витягнуть картку з професіями.

Основна частина: Інформаційне повідомлення ведучого на тему «Нові горизонти для самореалізації» (10хв.).

«У кожного з нас є безмежний потенціал. І сьогодні ми вирушимо у захоплюючу подорож, щоб відкрити для себе нові горизонти самореалізації. Ми дізнаємося про різноманітні професії, проведемо самодіагностику та складемо карту свого майбутнього. У сучасному світі можливостей для самореалізації безліч. Але як серед цього різноманіття знайти саме те, що підходить саме вам? Як розкрити свої таланти і досягти успіху? Сьогодні ми спробуємо знайти відповіді на ці питання.

Самореалізація - це не лише професійне зростання. Це також розвиток особистості в різних сферах життя. Давайте розглянемо деякі з них:

Особистісний розвиток: Це постійний процес самопізнання, самовдосконалення та розширення своїх горизонтів. Це може бути розвиток емоційного інтелекту, робота над своїми страхами, пошук нових знань і досвіду.

Хобі та захоплення: Займаючись улюбленою справою, ми відпочиваємо, отримуємо задоволення і розвиваємо свої таланти. Хобі можуть стати не тільки способом відпочинку, але й джерелом додаткового доходу або навіть новою професією.

Навчання і освіта: Постійне навчання – це ключ до успіху в сучасному світі. Це може бути як отримання вищої освіти, так і проходження різноманітних курсів і тренінгів.

Соціальна активність: Взаємодія з іншими людьми, участь у соціальних проєктах – це не тільки можливість зробити добро, але й розвинути свої комунікативні навички та розширити коло спілкування.

Сьогодні ми спробуємо визначити, які сфери самореалізації є для вас найбільш важливими. Ми проведемо самодіагностику, яка допоможе вам зрозуміти свої сильні сторони, інтереси та цінності. А потім ми разом складемо карту вашого майбутнього, де ви зможете побачити себе успішним і щасливим у всіх сферах життя.»

Проведення самодіагностики (25хв.) «Яка кар'єра підійде саме тобі?» (Тест за теорією Джона Голанда) [24]. Після проходження тесту тренер організовує групову дискусію, де учасники обговорюють отримані результати, порівнюють їх зі своїми очікуваннями та обдумують, як ці результати можуть допомогти їм у виборі професії.

Також, ведучий пропонує учасникам скласти список професій, які відповідають їхньому типу особистості за тестом Голанда, і обговорюють їхні переваги та недоліки.

Вправа «Хочу. Можу. Треба» (25хв.)

Мета: створення деталізованої візуалізації майбутнього та розробка плану дій.

Учасники обирають одну сферу життя, в якій вони хочуть досягти успіхів. На аркуші паперу створюють три колонки з назвами: «Хочу», «Можу», «Треба». Заповнення колонок відбувається за наступним принципом:

Колонка Хочу. Учасники записують все, що вони хочуть отримати в цій сфері життя (мрії, бажання).

Колонка Можу. Учасники перераховують свої навички, знання та ресурси, які допоможуть їм досягти цих бажань.

Колонка Треба. Учасники визначають, які конкретні дії необхідно зробити для реалізації своїх мрій.

Підбиття підсумків заняття. Вправа «Сьогодні було корисним дізнатися...» (10хв.)

Мета: визначити, що було важливим та корисним для кожного учасника.

Ведучий ставить учасникам запитання та пропонує усім, хто бажає, висловитися з приводу тренінгового заняття.

Запитання для обговорення:

- Що виявилось важливим та корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?

Заняття 6 «Позитивне бачення майбутнього».

Мета: формування позитивного мислення та оптимістичного бачення майбутнього.

Очікувані результати: розвиток позитивного мислення та навичок отримання заряду енергії та бажання руху вперед; формування чіткого бачення майбутнього.

Хід проведення:

Вступна частина. Повідомлення ведучого. Огляд заняття (10хв.).

Ведучий вітає учасників групи, знайомить з темою заняття, його ціллю, коротко коментує план проведення.

Вітання учасників. Вправа «Позитивні вітання» (20хв.)

Мета: створити атмосферу оптимізму та налаштувати учасників на позитивне сприйняття майбутнього.

Тренер повідомляє учасників, що на сьогоднішньому занятті вони будуть зосереджені на тому, щоб розвинути в собі позитивне мислення та уявити своє яскраве майбутнє. Він розділяє учасників на пари або невеликі групи. Пропонує їм привітатися один з одним, але не просто сказати «Доброго ранку», а додати до привітання побажання, пов'язане з майбутнім. Наприклад: «Привіт! Нехай цей день принесе тобі нові можливості для зростання!» Після того, як всі учасники привіталися, проводиться коротке обговорення:

- Які емоції викликало таке вітання?
- Які побажання вам найбільше запам'яталися?

Основна частина: Інформаційне повідомлення ведучого на тему «Позитивне мислення» (15хв.).

«Уявіть собі, що ваше життя – це сад. Якщо ви постійно поливати його негативними думками, то він засохне і не принесе жодних плодів. Але якщо ви будете доглядати за ним, поливати його позитивом і вірою в себе, то він розквітне яскравими фарбами і дасть рясний урожай. Сьогодні ми поговоримо про те, як розвинути позитивне мислення і як це може змінити ваше життя. Ви дізнаєтеся, як за допомогою візуалізації і постановки цілей створити своє щасливе майбутнє.»

Вправа «Лист з майбутнього» (30хв.).

Мета: допомогти учасникам візуалізувати своє майбутнє, сформулювати цілі та мотивувати себе на їх досягнення.

Ведучий пояснює учасникам, що ця вправа допоможе їм зазирнути в майбутнє і побачити, яких успіхів вони можуть досягти. Для цього пропонує учасникам уявити, що вони пишуть лист собі в майбутнє, наприклад, через 5 років. У цьому листі вони можуть описати: свої досягнення (Яких цілей вони досягли? Яку професію обрали? Які навички розвинули?), особистісні зміни (Якими вони стали? Що нового вони дізналися про себе?), поради собі в теперішньому (Які поради вони б дали собі зараз?).

Учасникам тренер достатньо часу, щоб написати листа. Учні можуть запечатати свої листи в конверти і підписати дату, коли їх можна відкрити. Після написання листів ведучий організовує обговорення. Учасники можуть поділитися своїми враженнями від написання листа, розповісти про свої мрії та цілі.

Підбиття підсумків заняття та зворотний зв'язок. Вправа «Найважливіше для мене» (15хв.)

Мета: визначити, що було найбільш значущим для кожного учасника/ учасниці у процесі проходження програми.

Ведучий просить учасників пригадати усі заняття та подумати, що за весь час участі у програмі було для них найбільш важливим. Спочатку записати на аркуші паперу, а потім озвучити його.