МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0533-з
спеціальності 053– Психологія
Ходирєва Інна Олександрівна
Керівник: Гредінарова О.М., к. психол. н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: Залановська Л.І., к. психол. н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

_____ Ходирєвій Інні Олександрівні _____

Тема роботи Психологічні особливості формування смисложиттєвих орієнтацій підлітків в умовах воєнного стану

керівник роботи Гредінарова О.М., к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити поняття смисложиттєвих орієнтацій у психології; визначити вікові особливості підліткового періоду та їхній вплив на формування смисложиттєвих орієнтацій; проаналізувати вплив соціокультурних і психотравмуючих факторів на смисложиттєві орієнтації підлітків; визначити психологічні особливості підлітків в умовах воєнного стану; провести емпіричне дослідження формування смисложиттєвих орієнтацій підлітків в умовах воєнного стану; розробити психологічних рекомендацій для оптимізації формування смисложиттєвих орієнтацій підлітків в умовах воєнного стану.

5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиця, 5 рисунків

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Гредінарова О.М.,доцент		
Розділ 1	Гредінарова О.М.,доцент		
Розділ 2	Гредінарова О.М.,доцент		
Висновки	Гредінарова О.М.,доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-червень 2024 р.	Виконано
5	Написання висновків	серпень-вересень 2024 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ І.О. Ходирєва

Керівник роботи _____ О.М. Гредінарова

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 73 сторінки, 1 таблиця, 5 рисунків, 70 джерел.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості смисложиттєвих орієнтацій підлітків.

Предмет дослідження: особливості формування смисложиттєвих орієнтацій підлітків в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: визначити психологічні особливості формування смисложиттєвих орієнтацій у підлітків в умовах воєнного стану та розробити рекомендації для оптимізації цього процесу.

Перша гіпотеза: умови воєнного стану значною мірою впливають на формування смисложиттєвих орієнтацій підлітків. Вони створюють ситуацію підвищеного стресу, невизначеності та залежності від зовнішніх обставин, що знижує суб’єктивне відчуття контролю над життям у значної частини підлітків.

Друга гіпотеза: рівень локусу контролю значно варіює серед респондентів, що відображає різний ступінь їхньої здатності впливати на власне життя.

Для досягнення і вирішення поставлених завдань нами використано такі методи, як метод аналізу науково-теоретичних джерел, систематизації та узагальнення психологічних даних за обраною темою дослідження, психодіагностичні методи, а також методи математичної обробки даних.

Наукова новизна полягає в тому, що виявлено специфічні психологічні особливості формування смисложиттєвих орієнтацій у підлітків в умовах воєнного стану та розроблено практичні рекомендації для психологів, педагогів та батьків, спрямовані на підтримку та розвиток смисложиттєвих орієнтацій підлітків в умовах кризових ситуацій.

Практичне значення роботи полягає в тому, що розроблені рекомендації можуть бути впроваджені у роботу практичних психологів, соціальних педагогів та працівників кризових центрів для підтримки підлітків, які зазнали впливу воєнного стану, а також результати дослідження можуть покладені в основу для створення психолого-педагогічних програм, спрямованих на формування смисложиттєвих орієнтацій у підлітків, які перебувають у складних життєвих обставинах.

СМИСЛОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ, ПІДЛІТКИ, СКЛАДНІ ЖИТТЄВІ ОБСТАВИНИ, ВОЄННИЙ СТАН, КРИЗОВІ СИТУАЦІЇ, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ.

SUMMARY

Khodyryeva I.O. Psychological Features of the Formation of Meaningful Life Orientations of Teenagers Under Martial Law.

Master's qualification work: 73 pages, 1 tables, 5 figures, 70 sources.

Object of research: psychological features of adolescents' meaningful life orientations.

Subject of research: features of the formation of adolescents' meaningful life orientations under martial law.

Purpose of research: to determine the psychological features of the formation of adolescents' meaningful life orientations under martial law and to develop recommendations for optimizing this process.

First hypothesis: martial law conditions significantly affect the formation of adolescents' meaningful life orientations. They create a situation of increased stress, uncertainty, and dependence on external circumstances, which reduces the subjective sense of control over life in a significant part of adolescents.

Second hypothesis: the level of locus of control varies significantly among respondents, which reflects the different degrees of their ability to influence their own lives.

To achieve and solve the tasks set, we used such methods as the method of analyzing scientific and theoretical sources, systematizing and generalizing psychological data on the selected research topic, psychodiagnostic methods, as well as methods of mathematical data processing.

The scientific novelty lies in the fact that specific psychological features of the formation of meaningful life orientations in adolescents under martial law have been identified and practical recommendations have been developed for psychologists, teachers and parents aimed at supporting and developing meaningful life orientations in adolescents under crisis situations.

The practical significance of the work lies in the fact that the developed recommendations can be implemented in the work of practical psychologists, social educators and workers of crisis centers to support adolescents who have been affected by martial law, and the results of the study can be used as the basis for creating psychological and pedagogical programs aimed at the formation of meaningful life orientations in adolescents who are in difficult life circumstances.

LIFE MEANING ORIENTATIONS, ADOLESCENTS, COMPLEX LIFE CIRCUMSTANCES, WAR STATE, CRISIS SITUATIONS, PSYCHOLOGICAL FEATURES.

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ……..12

1.1. Поняття та структура смисложиттєвих орієнтацій у психології …… 12

1.2. Вікові особливості підліткового періоду та їхній вплив на формування смисложиттєвих орієнтацій……..……. 24

1.3. Вплив соціокультурних і психотравмуючих факторів на смисложиттєві орієнтації підлітків…….…..… 34

1.4. Психологічні особливості підлітків в умовах воєнного стану……41

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ…… 47

2.1. Методи, методика і процедура дослідження…… 47

2.2. Результати дослідження та їх інтерпретація……..49

2.3. Розробка психологічних рекомендацій для оптимізації формування смисложиттєвих орієнтацій підлітків в умовах воєнного стану……61

ВИСНОВКИ..... 64

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 68

ВСТУП

Проблема формування смисложиттєвих орієнтацій підлітків набуває особливої актуальності в умовах суспільних і соціокультурних потрясінь, таких як воєнні дії. У період підліткового віку особистість активно формує власну систему цінностей, цілі, сенси, що визначають спрямованість її життєдіяльності. Війна створює специфічний контекст, який впливає на всі аспекти життя підлітків, змінює їхні уявлення про майбутнє, посилює відчуття небезпеки, втрати, непевності. У таких умовах формування смисложиттєвих орієнтацій стає важливим чинником підтримки психологічного благополуччя й особистісної стійкості.

Формування смисложиттєвих орієнтацій підлітків у період війни відбувається в умовах постійного стресу, переживання втрат, зміни життєвих планів і перспектив. Втрата відчуття безпеки та стабільності часто викликає кризу сенсу, що виявляється у дезорієнтації, втраті мотивації, зниженні рівня життєстійкості. Водночас, саме в цей період можлива поява нових сенсів, усвідомлення важливості соціальної підтримки, цінності життя, прагнення до розвитку та адаптації.

Актуальність дослідження зумовлена низкою причин: по-перше, сучасні підлітки є поколінням, яке формує свою ідентичність у ситуації соціальних трансформацій та екзистенційної невизначеності. По-друге, в умовах воєнного стану зростає кількість психотравмуючих факторів, таких як втрата близьких, вимушене переміщення, руйнування звичного соціального середовища, що створює загрози для гармонійного розвитку особистості. По-третє, дослідження смисложиттєвих орієнтацій підлітків в умовах воєнного стану дозволить розробити ефективні методи психологічної допомоги й профілактики дезадаптації.

Наукові дослідження у цій галузі проводилися як українськими, так і зарубіжними науковцями. В українських джерелах проблема сенсу життя та його структурних елементів висвітлювалася у роботах І. Д. Беха, Л. М. Карамушки, Г. С. Костюка. Особливості впливу кризових ситуацій на розвиток особистості досліджували О. В. Завгородня, Н. В. Чепелєва, С. Д. Максименко.

Зарубіжні дослідники також значну увагу приділяли проблемі сенсу життя. Серед класичних робіт слід виділити праці В. Франкла, який запропонував концепцію екзистенційного сенсу як основного рушія людського життя, А. Маслоу з його теорією самоактуалізації, а також К. Роджерса, який наголошував на важливості пошуку життєвих цілей для гармонійного розвитку особистості. У сучасному контексті важливими є роботи Р. Емерсона, К. Вонга, які досліджували екзистенційні аспекти життєвого сенсу в умовах стресу та кризи.

В умовах воєнного стану важливі аспекти психосоціальної підтримки досліджували М. А. Ковальчук, І. В. Гур'єв та інші. У міжнародному контексті питанням адаптації молоді до кризових умов присвячено праці таких дослідників, як Д. Бром та М. Дюрель, які досліджували травматичний досвід дітей; Б. Ван-дер Колк зосереджував увагу на дослідженні посттравматичного стресового розладі.

Таким чином, дослідження психологічних особливостей формування смисложиттєвих орієнтацій підлітків в умовах воєнного стану є актуальним і теоретично, і практично. Його результати сприятимуть збагаченню наукових знань про механізми адаптації особистості в умовах екстремальних соціальних змін і розробці ефективних заходів психологічної допомоги для підлітків.

Актуальність і недостатній рівень розробки означеної проблеми зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи магістра: «Психологічні особливості формування смисложиттєвих орієнтацій підлітків в умовах воєнного стану».

Об'єкт дослідження: психологічні особливості смисложиттєвих орієнтацій підлітків.

Предмет дослідження: особливості формування смисложиттєвих орієнтацій підлітків в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: визначити психологічні особливості формування смисложиттєвих орієнтацій у підлітків в умовах воєнного стану та розробити рекомендації для оптимізації цього процесу.

Перша гіпотеза: умови воєнного стану значною мірою впливають на формування смисложиттєвих орієнтацій підлітків. Вони створюють ситуацію підвищеного стресу, невизначеності та залежності від зовнішніх обставин, що знижує суб’єктивне відчуття контролю над життям у значної частини підлітків.

Друга гіпотеза: рівень локусу контролю значно варіює серед респондентів, що відображає різний ступінь їхньої здатності впливати на власне життя.

У відповідності з метою та гіпотезою визначені завдання дослідження:

1. Розкрити поняття смисложиттєвих орієнтацій у психології.

2. Визначити вікові особливості підліткового періоду та їхній вплив на формування смисложиттєвих орієнтацій.

3. Проаналізувати вплив соціокультурних і психотравмуючих факторів на смисложиттєві орієнтації підлітків.

4. Визначити психологічні особливості підлітків в умовах воєнного стану.

5. Провести емпіричне дослідження формування смисложиттєвих орієнтацій підлітків в умовах воєнного стану.

6. Розробити психологічних рекомендацій для оптимізації формування смисложиттєвих орієнтацій підлітків в умовах воєнного стану.

Для досягнення і вирішення поставлених завдань нами використано такі методи, як метод аналізу науково-теоретичних джерел, систематизації та узагальнення психологічних даних за обраною темою дослідження, психодіагностичні методи, а також методи математичної обробки даних.

Наукова новизна полягає в тому, що виявлено специфічні психологічні особливості формування смисложиттєвих орієнтацій у підлітків в умовах воєнного стану та розроблено практичні рекомендації для психологів, педагогів та батьків, спрямовані на підтримку та розвиток смисложиттєвих орієнтацій підлітків в умовах кризових ситуацій.

Практичне значення роботи полягає в тому, що розроблені рекомендації можуть бути впроваджені у роботу практичних психологів, соціальних педагогів та працівників кризових центрів для підтримки підлітків, які зазнали впливу воєнного стану, а також результати дослідження можуть покладені в основу для створення психолого-педагогічних програм, спрямованих на формування смисложиттєвих орієнтацій у підлітків, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття та структура смисложиттєвих орієнтацій у психології

Смисложиттєві орієнтації є однією з ключових категорій психології, що визначає спрямованість і сенс існування людини. Це ціннісно-смисловий компонент особистісної структури, який відображає уявлення людини про сенс життя, її мету, цінності, пріоритети та життєві перспективи.

О.М. Гріньова зазначає, що у працях українських і зарубіжних психологів проблема смисложиттєвої орієнтації часто досліджується в контексті більш широкого явища – «сенсу життя». Проблема сенсу життя в психологічній науці не нова. А. Адлер наголошує на важливості пошуку особистістю сенсу життя як важливої причини розвитку особистості. В. Франкл також досліджує сенс як провідну детермінанту розвитку особистості та всього життєвого шляху індивіда. В. Франкл і К.В. Карпінський зазначають, що безглуздість власного життя призводить до стійких переживань внутрішньої порожнечі, розчарування та втрати волі до життя взагалі [16, 95].

Родченкова І.В. наголошує на тому, що смисложиттєві орієнтації є суб'єктивними складовими сенсу життя. І «сенс життя», «смисл життя» і «смисложиттєві орієнтації» є феноменами, актуальними як для суспільства в цілому, так і для окремої людини зокрема. Поняття «смисложиттєві орієнтації» відноситься до тих видів діяльності, які можуть скоригувати спрямованість особистості та сприяти мобілізації життєвих ресурсів. Життєві орієнтації особистості, життєві перспективи і плани являють собою проекцію духовного життя суспільства, вони формуються під впливом соціальних впливів, зумовлених системою виховання і навчання, певною структурою

соціальних відносин. Можна стверджувати, що смисложиттєві орієнтації особистості є динамічною проекцією смисложиттєвих уявлень індивіда на конкретні умови його повсякденного життя [45, 509].

Термін "смисложиттєві орієнтації" у психології широко використовувався завдяки роботам В. Франкла, який вважав, що пошук сенсу є основною рушійною силою людського життя. Він розглядав сенс як фундаментальну потребу людини, яка забезпечує її адаптацію, особистісний розвиток і мотивацію.

Українські науковці також зробили значний внесок у дослідження цієї теми. Г. С. Костюк зазначав, що смисложиттєві орієнтації є базовою структурою особистості, яка формується в процесі її взаємодії із соціумом [26]. На думку І. Д. Беха, смисложиттєві орієнтації пов’язані з внутрішнім світом особистості, її моральними ідеалами, життєвими цілями та цінностями, які визначають поведінкові стратегії [3].

Чепелева Н.В. у своєму навчальному посібнику «Психологія життєвого шляху», розкриває значення сенсу життя, як інтегративної основи особистості. У 1950-1960-х роках у західній психології та психотерапії помітно зріс інтерес до проблеми сенсу.

Ідея сенсу як життєвого завдання чітко розроблена в теорії особистості та психотерапії Віктора Франкла. В. Франкл розрізняє три основні частини свого вчення: вчення про прагнення до сенсу, вчення про сенс життя та вчення про свободу волі. Спрямованість на пошук і реалізацію сенсу людини В. Франкл розглядає як вроджену мотиваційну схильність людини і як основу поведінки та розвитку особистості.

Невизначеність призводить до стану людини, який В. Франкл називає «екзистенціальним вакуумом». Саме тому і виникають «ноогенні неврози». Вчення про сенс життя вчить, що сенс доступний кожній людині, незалежно від статі, віку, інтелекту, характеру чи релігії. Не людство ставить питання про сенс свого життя - життя ставить його перед ним і воно має відповідати щодня і щомиті - не словами, а діями. Визначення унікальності значення

дозволило В. Франку створити змістовний опис ймовірних позитивних значень. З цією метою він вводить ідею цінностей — «смислових універсалів», основою яких було узагальнення типових ситуацій, з якими стикалося суспільство. В. Франкл виділяє три групи цінностей: творчість, переживання (досвід), відносини.

Пріоритет надається цінностям творчості, найважливішою реалізацією яких є праця. Важливість цього фактору полягає в тому, що людина виконує більше, ніж передбачено програмою посадових обов'язків. Ці значення є природними і важливими, але не обов'язковими. Серед цінностей досвіду В. Франкл акцентує увагу на любові, яка має багатий потенціал цінності. Любов – це стосунки на духовному рівні, переживання іншою людиною своєї унікальності. Але це не є ані необхідною умовою, ані найкращим варіантом для осмисленого життя. Основна ідея полягає в цінностях відносин.

В. Франкл підкреслює, що «сенс створюється індивідом, його треба шукати і знаходити. Сенси нам не дані, ми не можемо їх вибрати, але ми можемо вибрати їх призначення, якщо є можливість оволодіти змістом». В. Франкл визначає його як «смисловий орган». Як інтуїтивну здатність знаходити єдине значення. Совість допомагає людині знайти сенс, який може суперечити усталеним цінностям, коли не стикається з ситуаціями, що швидко змінюються.

У найзагальнішому вигляді В. Франкл характеризує сприйняття сенсу як щось середнє між «ага-переживаннями» за Карлом Блером та гештальт-сприйняттям за Максом Вертгеймером.

Як наголошував вчений: «знайти сенс — половина справи, його ще потрібно реалізувати, людина відповідальна за усвідомлення унікального сенсу свого життя». Визначаючи сенс свого життя, людина створює себе, а самоактуалізація є лише побічним продуктом формування сенсу. Проте, до останнього моменту людина не знає, чи вдалося їй досягти сенсу життя.

В. Франкл вводить поняття «надмірної важливості сенсу», а саме «зверхсенс». Мова йде про те ціле у світі, в якому життя людини набуває сенсу, тобто про сенс світобудови, буття та історії. Цей сенс походить від людського буття, тому неможливо відповісти на питання над-сенсу. В. Франкл наголошує, що це не означає безглуздість чи абсурдність існування, яке люди повинні терпіти. Людина мусить змиритися з чимось іншим - з неможливістю осягнути буття в цілому, з неможливістю розпізнати сенс поза ним.

Основна теза Франкового вчення про сенс життя, а саме - вчення про свободу волі – полягає в тому, що «людина вільно може знайти і реалізувати смисл життя, навіть, якщо його свобода обмежена об'єктивними обставинами. Людина вільна завдяки тому, що її поведінка визначається перш за все цінностями і смислами».

Особистість характеризується двома онтологічними характеристиками: здатністю до самотрансцендентності та здатністю до самовіддачі. Ці дві здібності дозволяють людині бути (не абсолютно, а у визначених межах) самодетермінуючою істотою [58].

Як зазначає Бех І.Д. аналізуючи феномен «сенсу життя», ідея сенсу життя як інтегруючого чинника життя людини, викладена в працях А. Адлера і К.Г. Юнга, вона саме і поклала основу теорії особистості В. Франкла і була ним розроблена більш детально. На відміну від Адлера, для якого сенс життя постає як щось «мимовільне» і «невідворотне» і розвивається в перші роки життя, для В. Франкла усвідомлення сенсу виступає як завдання, яке постає перед людиною для вирішення якого вона прикладає всі свої зусилля, при чому успіх його рішення не гарантований, а невдача призводить до серйозних порушень в особистому розвитку [3].

Максименко, С.Д. спираючись на науковців обґрунтовує інше тлумачення сенсу життя (особистісного смислу) в інтегруючій функції - як тлумачення життя – яке представлено теорією особистості та індивідуальних відмінностей, яку канадський філософ і психолог Дж. Ройс розробив спільно

з А. Пауеллом. Вони вважали, що «поняття особистісного сенсу є не тільки найбільш дифузним, але й важливим психологічним поняттям». Концепція особистого сенсу у Дж. Ройса та А. Пауелла пов’язана з концепцією сенсу, який кожна людина приписує критичним аспектам існування.

У пошуках особистісного сенсу перед людиною постає три питання: У якому світі я живу? Як я можу прожити своє життя таким чином, щоб найкраще задовольнити мої потреби та цінності? Хто я? Відповідаючи на запитання, людина формує свій образ світу, свій спосіб життя та уявлення про себе.

Шлях до «набуття» сенсу, на думку Дж. Ройса, передбачає вищий ступінь усвідомлення реальності. Дж. Ройс вказує на роль цінностей як «міст між сенсом і особистістю». Це також передбачає зв’язок між значенням і структурною організації. Дж. Ройс і А. Пауелл відзначають, що особистий сенс розвивається протягом життя, змінюючись від фізіологічних потреб у дитинстві до цінностей у подальшому житті. Дж. Ройс вбачає фрустрацію потреби в сенсі, як причину ряду психічних захворювань. Він намагався пояснити, що «широким поширенням смисловтрат є факт зросту психології і психіатрії» [33, 47-51].

Підхід М. Чиксентміхалі багато в чому пов'язаний з ідеями Дж. Ройса. Останній розділ книги Міхая Чиксентміхалі, присвячений проблемі сенсу, можна знайти у його праці "Потік: Психологія оптимального досвіду" (*Flow: The Psychology of Optimal Experience*). У цій роботі М. Чиксентміхалі розглядає поняття "потоку" як стану, коли людина максимально залучена до діяльності, яка відповідає її внутрішнім цінностям і дає відчуття сенсу. Саме в цьому підході йдеться про теорію потоку та поточний досвід. Науковець розпочинає з констатації того, що «наївно вважати, ніби життя може мати єдиний всеохоплюючий смисл, в світі якого смисл „набуває” будь-яка активність в теперішньому, майбутньому, минулому, коли під смислом людина розуміє глобальну, загальну для неї ціль». Констатуючи труднощі з визначенням поняття „сенс”, М. Чиксентміхалі пов’язує смислонавчання з

внесенням порядку у зміст свідомості, через інтеграцію своїх дій в єдине переживання потоку. Науковець вважає, що це може бути досягнено трьому шляхами

1) *Наявність цілі:* усі культури містять системи значень, які можуть слугувати цільовими орієнтирами, до яких людина спрямовує свої цілі;

2) *Втілення цілі в життя*: будь – яка ціль веде за собою ряд наслідків і якщо людина не готова мати з ним справу, ціль залишає сенс;

3) результат перших двох – внесення гармонії у свідомість [61].

Теорія Ф. Фенікса, вважається найбільш комплексним підходом до розуміння сенсу життя з точки зору інтеграції індивідуальної та соціальної діяльності, вона широко розглядалася в психології в контексті смисложиттєвих орієнтацій. За словами Фенікса, «сенс життя є результатом взаємодії внутрішніх мотивацій людини з її соціальною діяльністю, що дозволяє досягати гармонії між індивідуальними цінностями та суспільними нормами» [58, 77-78]. Ф. Фенікс будує у своїй книзі «Світи смислів» всесторонньо розроблену філософсько – психологічну теорію сенсу [55]. Автор стверджує, що немає жодної людини, для якої розвиток внутрішнього життя зі сенсом не був би кінцевою метою всіх його зусиль та прагнень, всупереч твердженню, що «істина людини» характеризує ідеальні, а не реальні факти. Він звертає увагу на те, що сенс потрібного розглядати в багатозначному числі. Всі можливі багатосмислові людські значення зводяться до шести смислових реальностей:

— Символіки;
— Емпірики;
— Естетики;
— Синоетики;
— Етиці;
— Синоптиці.

Символізм включає мовні та інші, в тому числі недискурсивні, символічні структури, які служать для вираження та передачі будь-якого значення. Емпірика включає фактичні знання про дійсність. До естетики належать різноманітні види мистецтва, зміст яких втілюється в значеннях неповторної суб'єктивності автора. Синоетика охоплює сферу важливих міжособистісних відносин. Етика розглядає значення моральних обов'язків людини та добровільно прийнятих рішень. Синоптика має справу з інтегративними значеннями, які поєднують значення, пов'язані з іншими реаліями, в єдину перспективу, вона поєднує в собі такі галузі знань, як історія, релігія та філософія. Шість смислових реалій взаємопов'язані та входять до єдиної ієрархії смислових системи. Ф. Фенікс надає найдетальніший аналітичний опис самого значення, хоча його основне визначення відсутнє. Він виділяє чотири аспекти сенсу:

1) досвід (переживання), рефлексивне самоусвідомлення;

2) логічні принципи структурування цього досвіду;

3) вибір значущих сенсів з безлічі можливих композицій і їх розвиток відповідно до традицій, що склалися в цивілізації;

4) вираження смислових структур через відповідні символічні форми [58, 77-78].

Сенс (смисли) у Ф. Фенікса виступають предметом вчення, а саме:

— *Сенс як інтеграція* – Фенікс наголошує на тому, що сенс життя формується через інтеграцію особистісних прагнень і соціальних умов. Людина визначає сенс свого життя не тільки через індивідуальні мотиви, але й через свою діяльність у соціумі.

— *Соціальна і індивідуальна діяльність* – концепція Фенікса передбачає, що сенс життя є результатом активної взаємодії індивідуальних прагнень та соціальних умов, а також суспільних норм і очікувань. Людина реалізує свої цінності через соціальні ролі, взаємодії та практики.

— *Множинність смислів* – у книзі Фенікс також розглядає ідею множинності смислів. Він зазначає, що люди можуть одночасно мати декілька різних смислів, в залежності від контексту життя та етапу життєвого шляху.

Сенс, як вищий інтегративний початок особистості, є центральним елементом у теорії С. Мадді. Однак, він не дає чіткої дефініції того, що таке сенс, а скоріше розглядає його як потужний мотивуючий фактор, який інтегрує різні аспекти особистості, сприяючи її гармонії та психологічному благополуччю.

Він вважає, що у людини вроджена потреба у пошуку сенсу, виділяючи три загальні групи потреб: фізіологічні, соціальні, психологічні. Знаходження сенсу відбувається завдяки основним психологічним потребам: символізації, уявленню, судженню. Різне співвідношення цих трьох груп потреб лежить в основі виділених двох шляхів розвитку особистості: конформістського і індивідуалістського. Індивідуаліст характеризується розвинутими психологічними потребами, які забезпечують можливість розуміти і контролювати соціальні і біологічні збудження. Така людина володіє смислом і проходить через життєвий шлях, який здатна контролювати. Конформіст сприймає себе не більше ніж втілення соціальних ролей і біологічних потреб [3, 121-123].

Дж. Б'юдженталь не погоджується ні з тими, хто вважає, що люди сприймають сенс світу як щось дане, ні з тими, хто розглядає смисли як творіння самого індивіда, він розуміє сенс – як «продукт взаємодії суб'єкта із світом, як глибоке внутрішнє почуття».

Згідно теорій видатних науковців, можемо узагальнити, що Дж. Фенікс, розуміє сенс, «як об'єктивну річ, яка існує у світі, але є унікальною та єдиною для кожного суб'єкта»; Дж. Ройс розуміє сенс, як «суб'єктивне «бачення», яке накладається на світ». Дж. Б'юдженталь розглядає сенс як «продукт взаємодії суб'єкта із світом, як глибоке внутрішнє почуття». С. Мадді і Дж. Ройс – в єдиному; В. Франкл і Дж. Б'юдженталь об'єднують і

те, і інше. Для В. Франкла основне завдання людини — «знайти й усвідомити сенс»; за Ф. Феніксом – поширювати і поглиблювати його; за Дж. Ройсом – стабілізувати; за Дж. Б'юдженталем – усвідомлювати і орієнтуватись на нього.

Отже, все вище узагальнення відображає багатогранність підходів до розуміння сенсу життя у психології. Розглянемо ключові тези цих видатних науковців і їхній вплив:

За Дж. Феніксом:

— Розуміння сенсу: сенс життя є об'єктивною реальністю, яка існує у світі, але її сприйняття є унікальним для кожної людини.

— Завдання особистості: поширення і поглиблення сенсу шляхом інтеграції своїх індивідуальних прагнень у соціальний контекст.

— Практичне застосування: сенс допомагає людині гармонізувати свій внутрішній і зовнішній світ, будуючи мости між індивідуальними і соціальними аспектами життя.

За Дж. Ройсом:

— Розуміння сенсу: сенс є суб'єктивним «баченням», що формується у процесі індивідуального сприйняття світу.

— Завдання особистості: стабілізація сенсу шляхом надання власним переживанням і цінностям узгодженої форми.

— Взаємозв'язок із С. Мадді: обидва науковці акцентують на інтегративній функції сенсу, який сприяє цілісності особистості.

За Дж. Б'юдженталем:

— Розуміння сенсу: сенс є продуктом взаємодії людини зі світом, глибоким внутрішнім почуттям, яке відображає її суб'єктивний досвід.

— Завдання особистості: усвідомлення сенсу і орієнтація на нього в повсякденному житті. Це процес, який допомагає людині приймати усвідомлені рішення і відчувати гармонію.

— Спільність із В. Франклом: сенс життя є не лише пошуком, а й результатом активної взаємодії зі світом і орієнтації на внутрішні цінності.

За В. Франклом:

— Розуміння сенсу: основна місія людини – знайти і усвідомити сенс життя, навіть у складних життєвих обставинах. Сенс існує як об’єктивна реальність, але виявляється через особистий пошук.

— Завдання особистості: осягнення сенсу життя через особисту відповідальність і реалізацію своїх потенціалів.

Усі дослідники визнають, що сенс життя має інтегративну функцію, поєднуючи внутрішні прагнення з реаліями зовнішнього світу. Відмінності полягають у трактуванні природи сенсу (об’єктивний чи суб’єктивний) і ролі особистості (відкривати, стабілізувати, поширювати чи усвідомлювати сенс).

В аспекті теоретичного аналізу «смисложиттєвих орієнтацій» вважаємо доцільним розглянути її структуру, спираючись на наукові джерела видатних науковців, таких як Бех І.Д., Карамушка, Л.М., Максименко, С.Д., Чепелєва Н.В., Костюк Г.С. та інших.

Структура смисложиттєвих орієнтацій багатовимірна та включає кілька основних компонентів:

— *Ціннісний компонент* відображає систему цінностей людини, яка визначає її життєві пріоритети. На думку А. Маслоу, цінності є основою мотиваційної структури особистості, яка спонукає до самоактуалізації [26].

— *Мотиваційний компонент* включає прагнення до досягнення життєвих цілей і реалізації сенсу життя. Як зазначав К. Роджерс, життєва спрямованість визначається внутрішньою потребою людини в розвитку й самореалізації [26].

— *Цільовий компонент* представляє уявлення особистості про свої життєві цілі, плани та способи їх досягнення. Л. М. Карамушка акцентує, що життєві цілі є важливим показником зрілості особистості та її здатності до адаптації в умовах змін [24].

— *Емоційно-смисловий компонент* відображає переживання людиною сенсу власного існування, рівень задоволеності життям і емоційного благополуччя. В. Франкл зазначав, що відчуття смислу є

ключовим для підтримання психологічної стійкості, особливо в умовах кризових ситуацій [58].

Особливості структури смисложиттєвих орієнтацій полягають в її багатовимірності, ієрархічності, соціальній інтеграції та динамічності. Обґрунтуємо сенс кожного з них [58**;** 24**;** 26**;** 3]:

— *Багатовимірність*: сенс включає когнітивні (усвідомлення), мотиваційні (стимули до дій) та емоційні компоненти (відчуття задоволення або незадоволення).

— *Ієрархічність*: смисли мають різні рівні значущості, від щоденних цілей до глобальних життєвих цінностей.

— *Соціальна інтеграція*: орієнтації формуються під впливом як індивідуальних, так і соціальних чинників, таких як культура, групові норми, сімейне виховання.

— *Динамічність*: зміни у смисложиттєвих орієнтаціях залежать від життєвого досвіду, вікових етапів і соціокультурного середовища.

В Україні питання смисложиттєвих орієнтацій і сенсу життя досліджували багато науковців, які розглядали їх як ключовий аспект особистісного розвитку, життєвих стратегій та адаптації людини до змінних умов. У контексті історичного положення цієї проблематики можна виділити таких українських дослідників:

Костюк Г.С. – у своїх роботах він аналізував розвиток особистості в історичному та культурному контекстах, звертаючи увагу на формування цінностей і смисложиттєвих орієнтацій у зв'язку з соціальними умовами та життєвими етапами [26].

Бех І.Д. – у своїх дослідженнях акцентував увагу на моральних і духовних засадах формування смисложиттєвих орієнтацій, підкреслюючи роль історико-культурних факторів у становленні ціннісної сфери особистості [3].

Чепелєва Н.В. – аналізувала вплив історичних і соціальних змін на розвиток особистості, зокрема в контексті формування смисложиттєвих орієнтацій у кризові періоди, які часто супроводжуються переоцінкою життєвих цінностей [58].

Карамушка Л.М. – у своїх роботах досліджувала вплив стресових і кризових ситуацій на формування смисложиттєвих орієнтацій, зокрема в умовах соціальних змін і трансформацій, викликаних історичними обставинами [24**]**

Максименко С.Д. – розглядав формування смисложиттєвих орієнтацій як частину загального розвитку особистості, враховуючи історичні та соціокультурні детермінанти цього процесу [33**]**.

Ці дослідники підкреслювали, що смисложиттєві орієнтації не є статичною категорією; вони формуються і змінюються під впливом історичних обставин, соціокультурних змін і життєвих криз. Їхні роботи дозволяють простежити еволюцію уявлень про сенс життя в українському суспільстві, яке переживало численні історичні виклики.

Отже, з усього вище зазначеного можемо зробити висновок, що смисложиттєві орієнтації є однією з ключових категорій у психології, що відображає взаємодію особистості зі світом та визначає її спрямованість у житті. Ці орієнтації виконують інтегруючу функцію, гармонізуючи внутрішні прагнення людини із зовнішніми умовами. Аналіз підходів як зарубіжних (В. Франкл, Дж. Ройс, Дж. Б'юдженталь, Ф. Фенікс, С. Мадді), так і українських (С. Д. Максименко, Н. В. Чепелєва, І. Д. Бех) дослідників показав, що смисложиттєві орієнтації є багатовимірною та багатокомпонентною системою.

Ключові аспекти смисложиттєвих орієнтацій охоплюють:

1. Когнітивний компонент**,** що забезпечує усвідомлення сенсу життя та його ієрархії.

2. Мотиваційний компонент**,** який спрямовує особистість до реалізації своїх цілей і цінностей.

3. Емоційно-ціннісний компонент**,** який відповідає за задоволення та емоційне забарвлення життя.

Структура смисложиттєвих орієнтацій є динамічною, що дозволяє їм змінюватися під впливом життєвих обставин, досвіду та соціокультурного середовища. Вона включає індивідуальні й соціальні аспекти, які гармонійно взаємодіють, сприяючи адаптації особистості до умов життя.

Таким чином, смисложиттєві орієнтації є центральним механізмом, що формує світогляд людини, її цінності, життєві цілі й засоби їх досягнення. Це поняття має фундаментальне значення для розуміння процесів розвитку особистості, її адаптації та внутрішньої гармонії.

1.2. Вікові особливості підліткового періоду та їхній вплив на формування смисложиттєвих орієнтацій

Особливої уваги заслуговує вивчення смисложиттєвих орієнтацій у підлітковому віці, адже саме в цьому віці закладається основа їхньої системи цінностей і смислів. Підлітковий період є одним із найскладніших і найважливіших етапів у житті людини. У цей час відбувається формування особистості, закладаються основи світогляду, моральних і життєвих цінностей, що значною мірою визначатимуть життєвий шлях індивіда. Психологічні та фізіологічні зміни, притаманні підлітковому віку, обумовлюють особливу чутливість до соціальних, культурних і емоційних факторів, які впливають на становлення смисложиттєвих орієнтацій. Українські психологи, зокрема Н. В. Чепелєва, відзначають, що у підлітковому віці формуються екзистенційні запити, пов’язані зі зміною соціальних ролей, самовизначенням і пошуком життєвих пріоритетів [58]. Зарубіжні дослідження, зокрема роботи Е. Еріксона, наголошують на важливості цього періоду для формування ідентичності, яка тісно пов’язана зі смисложиттєвими орієнтаціями [20].

Підлітковий вік охоплює від 11 до 18 років,. У цей період у характері дитини відбуваються складні і суперечливі зміни, тому цей вік називають важким, критичним і перехідним. Така оцінка обумовлена низкою якісних змін, часто пов'язаних з принциповими змінами позицій дитини, деталей її діяльності, інтересів і відносин. Вони виникають у відносно короткий проміжок часу, зазвичай несподівано, і надають процесу розвитку нестійкий, бурхливий характер. Ці зміни майже завжди супроводжуються суб'єктивними труднощами у підлітка. Його виховання ускладнюється ще й тим, що в порівнянні з молодшим шкільним віком підліток не піддається дієвому впливу дорослих і виявляє різні форми непокори, опору і протесту (впертість, грубість, пасивність, замкнутість) [39,134].

Підлітковий вік ще називають «перехідним», тому що це період, в якому відбувається перехід від дитинства до юності, від незрілості до зрілості. Ця характеристика проявляється у фізичному, психічному, моральному, соціальному та духовному розвитку особистості.

Основними особливостями цього періоду є фізичне дозрівання, формування ідентичності, розвиток самосвідомості та становлення соціальної активності.

1. Фізіологічні зміни

У підлітковому віці інтенсивно відбуваються процеси статевого дозрівання, що супроводжуються гормональними перебудовами в організмі. Зміни у фізичному розвитку впливають на самооцінку та емоційний стан підлітка. Часто спостерігається зростання тривожності, роздратованості або невпевненості, що пов'язано з неприйняттям власного тіла або переживанням щодо відповідності соціальним стандартам [1].

2. Когнітивний розвиток

Цей період позначений переходом від конкретного мислення до абстрактного. З'являється здатність до глибокої рефлексії, аналізу та оцінки подій і явищ. Підлітки починають осмислювати складні філософські, моральні та життєві питання, що є основою для формування смисложиттєвих

орієнтацій [47]

3. Формування ідентичності

Ерік Еріксон вважав, що підлітковий період є часом кризи ідентичності, коли особистість намагається визначити свої цілі, цінності та роль у суспільстві. Цей процес супроводжується вибором професії, побудовою майбутніх планів і пошуком сенсу життя. Водночас важливим є вплив соціального середовища, яке може сприяти або, навпаки, ускладнювати цей процес [64]

4. Емоційний розвиток

Підлітковий період характеризується нестабільністю емоційного стану, частими змінами настрою та підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів. Здатність до емпатії та переживання стає глибшою, але водночас загострюються конфлікти з батьками та іншими авторитетними особами [34]

5. Соціальна активність і автономія

Підлітки прагнуть самостійності, що може проявлятися у протистоянні батьківському контролю. Важливим стає вплив однолітків і соціальних груп, які формують цінності, норми поведінки та соціальні орієнтири. Водночас важливу роль відіграє розвиток соціальної відповідальності та критичного мислення [29]

6. Розвиток моральності та цінностей

Лоуренс Колберг визначив, що у підлітковому віці формується здатність до моральних суджень на основі власних принципів. Підлітки починають розмірковувати над сенсом життя, значенням людського існування, що створює підґрунтя для формування смисложиттєвих орієнтацій [68]

Самосвідомість – вважається центральним новоутворенням цього вікового періоду. Її складовою є самопізнання, яке виникає в процесі порівняння з іншими, тобто з тією соціальною групою людей, до якої входить підліток. Величезне значення набувають моделі для наслідування - ідеали, які втілюють ті вимоги, які хоче бачити в собі підліток [23].

Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В., Демчук, О.А зазначають, що провідне місце в розвитку самооцінки і Я-концепції займає рефлексія, яка реалізує прагнення підлітка розібратися в собі і виконати загальні вимоги [51].

Я-концепція включає три структурні компоненти [17, 241]:

1) *когнітивний компонент* – «Я-образ», який включає зміст уявлень про себе;

2) *емоційно-ціннісний (афективний), оціночний компонент* переживання ставлення до себе в цілому або до окремих сторін особистості, діяльності тощо;

3) *поведінковий компонент*, який характеризує прояви когнітивного та оцінного компонентів у поведінці [17, 241].

Ряд науковців зробили вагомий внесок у загальну хронологізацію підліткового періоду за психічним розвитком підлітка, розділивши його на такі межі [23; 17]:

1) 11-13 років – ранній підлітковий вік, що характеризується виходом з дитинства;

— початок статевого дозрівання викликає посилену увагу до власного тіла, зміну самооцінки;

— перехід від конкретного мислення до початкових форм абстрактного. Підлітки починають аналізувати свої почуття, мотиви й поведінку;

— посилення значущості однолітків, зміщення акценту від сім'ї до зовнішніх груп. Водночас потреба у підтримці дорослих залишається значною.

2) 14-16 років – середній підлітковий вік, що характеризується підвищеною активністю та підвищенням енергійності особистості;

— часті зміни настрою, пов'язані із гормональними змінами та соціальними очікуваннями.Загострюються конфлікти з дорослими, бажання відстояти автономію.

— формується більш стійке «Я». Відбувається активний пошук ідентичності, що часто супроводжується експериментуванням у поведінці, одязі, стилі спілкування.

— підлітки починають оцінювати ситуації з точки зору абстрактних принципів, таких як справедливість і рівність за теорією Лоуренса Колберга.

3) 17-18 років – старший підлітковий вік, що характеризується особистісним довільним розвитком.

— розвиток абстрактного і критичного мислення досягає зрілості. Підлітки здатні прогнозувати наслідки своїх дій і робити вибір, ґрунтуючись на власних цінностях.

— підвищується відповідальність за власні рішення, формується готовність до самостійного життя.

— визначення життєвих цілей, професійної ідентичності та моральних принципів [17; 23].

Можна констатувати, що в цей час у підлітка формується нова соціальна позиція, в якій чітко формується її свідоме ставлення до себе як до члена суспільства. З включенням підлітка в сферу соціуму в нього виникає потреба в самовираженні; переважає бажання продемонструвати свою індивідуальність і почуття власної гідності. На думку Д. І. Фельдштейна, швидкість становлення підлітка в суспільстві залежить від самооцінки підлітка, ступеня відповідальності за свої права та обов'язки. Чим старший підліток, тим сильніше у нього прагнення проявити свою індивідуальність [46].

Бєлякова С.М., зазначає, що у цей віковий період інтереси молоді виходять за межі шкільної діяльності, вони вже не зацікавлені в засвоєнні матеріалу, що викладається з навчальних предметів, і в самоосвіті, тобто їх більше цікавить те, що, на їхню думку, потрібно в житті. У ранньому підлітковому віці переважає інтерес до розуміння основних властивостей предметів і явищ, а у середньому та старшому підлітковому віці починає розвиватися інтерес до причинності, розуміння закономірностей,

встановлення загальнонаукових положень для пояснення різноманітних явищ [7, 24].

Гельбак А.М., акцентує увагу, на тому, що розвиток і зміцнення пізнавальних інтересів молоді забезпечується:

- стимулюванням їх активної розумової діяльності (творче використання методів проблемного навчання, а також методів відтворення);

- організацією навчально-виховного процесу з урахуванням рівня розвитку учнів;

– створення сприятливої емоційної атмосфери в навчальному процесі;

- спілкування між молоддю та вчителем у навчальному процесі [13].

Неможливо уявити собі підлітка без інтересів. Тому існує стандартна класифікація інтересів сучасного підлітка [37]:

1) Інтелектуально-естетична діяльність пов'язана з сильним інтересом до улюбленої діяльності (музика, живопис тощо). Це захоплення найбільш характерно для підлітків-інтровертів. Вони часто виявляють зовнішню байдужість до оточуючих, не розуміють почуттів інших, не діляться своїми почуттями, не говорять про пережите, хоча дуже вразливі.

2) Тілесно-мануальна діяльність – визначає намір розвинути свою силу, витривалість і гнучкість. Це заняття різними видами спорту, захоплення рукоділлям, тобто, заняття, що розвивають певні фізичні якості чи допомагають у набутті певних навичок, тощо. Радість зазвичай приносить не сам процес, а досягнуті результати. Чутливі підлітки особливо схильні до фізичних і фізичних уподобань, які тісно пов’язані з надкомпенсаторними реакціями.

3) Пристрасть до колекціонування – полягає в основному в колекціонуванні різних речей. Враховуючи вражаючу матеріальну цінність кожної колекції, можна припустити, що в основі цієї діяльності закладені тенденції до накопичення матеріальних благ. Постійне бажання колекціонувати часто часто поєднюється з винятковою уважністю та точністю.

4) Егоцентрична діяльність – це всі види діяльності, які мають яскравий аспект і роблять самого підлітка центром уваги. Частіше це художня самодіяльність, іноді спортивні змагання – все це можливості показатися на публіці та зосередитися на собі. Усі ці дії мають на меті продемонструвати успіх і додати оригінальності їхній діяльності. Такі підлітки люблять отримувати схвалення оточуючих.

5) Захоплення іграми – карткові ігри, ставки на хокей і футбол, усілякі ігри на гроші, гра на ігрових автоматах, комп'ютерні ігри тощо. Види захоплень можуть бути різними, але кожне з них викликане азартною грою. Їх значення пов'язана з нестійкістю інтересів, комунікабельністю і розгульністю у виборі знайомих. Вони схильні переоцінювати свої здібності і надмірно оптимістично дивляться на свої плани на майбутнє. Іноді такі підлітки втрачають почуття відповідальності і легко піддають ризику свій авторитет і репутацію. Іноді їх прагнення до активності перетворюється на безплідну марну розтрату самих себе.

6) Інформаційно-комунікаційні захоплення - пристрасть до інформації та спілкування проявляється в прагненні до нової та простої інформації, яка не потребує критичної інтелектуальної обробки, а також у потребі великої кількості поверхневих контактів для обміну цією інформацією, це зазвичай проявляється в спілкування соціальних мереж, в комп'ютерних іграх [37].

Пальчевський С.С. визначає основні завдання підліткового віку:

— володіння системою знань, необхідних для навчання на базовому або поглибленому освітньому рівні;

— формування високого рівня мотивації бути успішним за обраним освітнім профілем;

— формування «Я-концепції», самооцінки та здатності учня до саморегуляції поведінки та діяльності;

— формування психофізіологічних знань про себе;

— гуманістична позиція у спілкуванні та взаємодії з людьми різного віку [41, 43].

Мачуська І. Г. звертає увагу, що у цей час особливу роль відіграє інтимне, особисте спілкування, яке виникає при схожих інтересах і цінностях співрозмовника і в якому обговорюються проблеми іншої людини. Підлітки відкриті до спілкування з тими людьми, з ким мають взаєморозуміння почуттів і намірів, а також взаємну симпатію. Партнерами по спілкуванню зазвичай є друзі-колеги, однокласники, знайомі по діяльності чи хобі, старші підлітки, знайомі з спортивних клубів.

Інтимно-особистісне спілкування сприяє самореалізації особистості підлітка, збереженню його психічного здоров'я. Зараз дружба найчастіше зав'язується в соціальних мережах під час листування або під час спільної гри.

Для підліткового віку характерне почуття закоханості та першого кохання – емоційно-позитивне ставлення до особи протилежної статі, що супроводжується підвищеною емоційністю та амбівалентними переживаннями. Не менш характерний підлітковий максималізм, через який багатьом підліткам ці почуття після закінчення стосунків здаються надто трагічними. У цей період дуже рідко бувають стабільні довгострокові відносини. Щоб підтвердити свою любов, підлітки окрім обіймів і поцілунків використовують подарунки, квіти, допомогу у виконанні домашніх завдань [36, 3-6].

Щотка О.П., зазначає, що самовідчуття відіграє важливу роль у розвитку особистості підлітка. Зокрема, в підлітковому віці формується образ фізичного Я, який є частиною Я-образу особистості. Людина починає звертати увагу на своє тіло і порівнювати себе з іншими однолітками. У розмові з однолітками, знайомими, батьками виникає образ індивідуального, ідеального тіла. Це унікальна система уявлень людини про фізичну сторону свого «Я» і про своє тіло. У сучасному світі загальноприйнятим ідеалом зовнішності для дівчат є худорлява статура, стрункі ноги і довге волосся, а для хлопців, зокрема, мужня статура. Це все суб’єктивні бачення, але вони

стають ключовими факторами формування самооцінки в підлітковому віці [63].

Степаненко, О. В. та Василенко Я. О. зауважують потребу в побудові нового фізичного образу, яка виникає внаслідок різких змін пропорцій тіла та рис обличчя, характерних для підліткового віку. Цей процес ускладнює прийняття себе зі зміною форми тіла та ознаками статевого дозрівання. Проблеми з самоприйняттям часто виникають через невідповідність тіла ідеалам і нерівномірного розвитку. В результаті у підлітка формуються внутрішні обмеження і заборони. Вагомого значення набувають моделі – ідеали, які втілюють недосяжні для багатьох вимоги. А всі образи, які створює в голові підліток, дуже різноманітні і визначають його особистість, спрямованість і життєві плани на цьому етапі розвитку. Підлітка супроводжують хвилювання про зовнішність, які згодом призводять до внутрішніх конфліктів [10; 53, 36-37].

Краєва О. А. підкреслює, що підліток гостро реагує на свої поразки і невдачі, страждає від крайнощів: захоплюється власними досягненнями і переживає власну «нікчемність» перед світом [30].

Герасимчук С. С., Лоскутова Т. Д. вважають, що внаслідок змін у функціонуванні нервової системи більшість підлітків, мають труднощі зі збереженням довільної уваги, емоційну лабільність, що супроводжується періодичною гіперактивністю. Це пов'язано з активним процесом статевого дозрівання, під час якого підвищена активність підкіркової зони мозку провокує негативні зміни в системах мозку, що відповідають за когнітивні функції. Висока емоційність пояснюється активністю гормональних процесів. Молодші підлітки часто неспокійні, конфліктні, з підвищеною дратівливістю і надмірною образливістю. У молодших підлітків підвищена тривожність при спілкуванні з однолітками, а у старших підлітків - з дорослими. Гормональні зміни можуть викликати внутрішні переживання через нові сексуальні відчуття та змушують по-новому оцінити свої

особливості та сексуальну ідентичність у всіх її проявах: психологічних, соматичних та поведінкових [14, 48].

Однією з ключових вікових особливостей підлітків є їхня схильність до рефлексії. Як зазначає І. Бех, рефлексія в підлітковому віці сприяє розвитку моральних цінностей та ідеалів, які є основою смисложиттєвих орієнтацій [3]. В. Франкл підкреслював, що сенс життя стає ключовим елементом психологічного благополуччя саме у підлітковому віці, адже молода особистість намагається знайти відповідь на питання про власну роль у світі [56].

Підлітки характеризуються підвищеною емоційною лабільністю, що впливає на глибину переживань та пошук значень. Згідно з дослідженнями О. Скнар, формування смисложиттєвих орієнтацій у підлітковому віці залежить від наявності підтримки з боку дорослих та можливості брати участь у значущих соціальних взаємодіях [50].

Соціокультурне середовище має суттєвий вплив на формування смисложиттєвих орієнтацій підлітків. В українських умовах воєнного стану ці орієнтації часто пов’язані з питаннями соціальної стабільності та відчуття безпеки. За дослідженням Н. Чепелєвої, в таких умовах підлітки надають особливої цінності таким смислам, як взаємодопомога, патріотизм, турбота про близьких [59].

Закордонні дослідники, такі як М. Селігман, наголошують на важливості позитивної психології у формуванні смисложиттєвих орієнтацій, підкреслюючи роль оптимізму, підтримки та віри в майбутнє [70].

Отже з усього вище зазначеного, узагальнюємо, що підлітковий період є важливим етапом у формуванні смисложиттєвих орієнтацій, оскільки саме в цей час особистість активно шукає відповіді на питання про своє місце у світі, цілі та цінності. Вікові особливості, такі як посилення рефлексії, емоційна нестабільність та прагнення до самоствердження, створюють передумови для усвідомлення сенсу життя та формування життєвих орієнтирів.

1.3. Вплив соціокультурних і психотравмуючих факторів на смисложиттєві орієнтації підлітків

Смисложиттєві орієнтації є фундаментальними елементами світогляду людини, які визначають її життєві цілі, цінності та стратегії поведінки. У підлітковому віці, коли відбувається активний пошук ідентичності та сенсу життя, ці орієнтації формуються під впливом різних чинників. Серед них особливу роль відіграють соціокультурні умови та психотравмуючі події, які суттєво впливають на емоційний стан, світогляд та ціннісну сферу підлітків.

Зокрема, важливу роль відіграє підтримка дорослих, середовище, у якому зростає підліток, а також загальний соціальний контекст, включаючи ситуації кризового характеру, наприклад, воєнний стан. У таких умовах цінності, як патріотизм, турбота про близьких та віра в краще майбутнє, набувають особливого значення.

Кочубейник О. М. звертаэ увагу на те, що нова реальність епохи постмодерну (інформаційної фази розвитку цивілізації), сповнена глобального зростання техніко-інформаційного рівня суспільства, невизначеності та непередбачуваності життєвих перспектив особистості на фоні стійкого емоційного напруження. На перший план все більше висуваються підвищені вимоги до психічного розвитку і визначає інтенсивність діяльності людини. Глобальне зростання обсягів накопиченої людством інформації в рамках сучасного суспільства не тільки свідчить про важливість соціальної пам'яті, але й виступає інструментом особистісного зростання (самореалізації) та прийняття суб'єктивно відповідальних рішень. У цьому контексті особистість розглядається як відкрита динамічна система, спрямована на підтримку життєтворчості людини шляхом самоорганізації в гармонії з навколишнім середовищем [28, 114-116].

І.С. Булах розкриває складну систему розвитку та самоорганізацію особистості, що має необмежену кількість шляхів розвитку для поступового розширення індивідуальних можливостей (векторів ідентичності) на основі

наявного потенціалу. У відкритому (трансформаційному) нелінійному середовищі сучасного постіндустріального суспільства найменші впливи (випадковості) на хід розвитку особистості можуть призвести до істотних змін у внутрішніх і зовнішніх зв'язках людини. Резонансне збудження (топологічно узгоджене з власними структурами особистості) та розуміння стійких, природних тенденцій особистісної самореалізації дозволяють оптимізувати процеси життєтворчості, що особливо важливо в підлітковому віці [44]. Gergen K. Зазначає, що спрямовуючий вплив на розвиток підлітка може бути ефективним лише в тому випадку, якщо він узгоджується з внутрішніми властивостями цієї системи, тобто якщо він резонансний [65, 61]. Проте Бауман З. зазначає, що в умовах нестабільної культурно-історичної доби постмодерну ідеальна система підлітка та система цінностей, що функціонує в суспільстві, можуть не збігатися, що відображає суперечність двох особистісних підсистем: життєвого (функціонального) «Я» та ціннісна орієнтація особистості, аксіологічне “Я”. У зв'язку з цим свідомість підлітка чинить опір визнанню реальних суспільно значущих цілей і очікуваних результатів діяльності, а натомість у створеному «офіційному варіанті» особистісного розвитку з'являються цілі, які суперечать особистісній програмі, але пов'язані із формально визначеними індивідом позитивно цінностями суспільства [2]. Така мотивація дозволяє людині займатися певним видом діяльності, не усвідомлюючи її змістової сутності та соціального значення, що зумовлює суперечливий характер психічного розвитку особистості в період дорослішання.

Вакуленко О.В. зазначає, що ситуація соціального розвитку в підлітковому віці складається з формування нової соціальної позиції в сформованому суспільстві, що включає також сприйняття себе як члена соціальної групи [9, 96].

Бєлякова С. і Шовкова К. звертають увагу на те, що на психологічний розвиток сучасного підлітка насамперед впливає його соціальне оточення. Більшу частину часу підліток проводить у школі та безпосередньо

спілкується з однолітками та вчителями. Зокрема, підліткові компанії стають все більш важливими. Тому, підлітку потрібно вчитися розвивати критичне мислення та протистояти маніпуляціям. Спілкування з однолітками має вирішальне значення для розвитку особистості підлітка. Це може сприяти його успішній соціалізації або призвести до асоціальної поведінки. Для підлітків дружба має особливе значення. Саме в спілкуванні з близьким другом відбувається процес самопізнання. Однак, підлітки не тільки прагнуть до саморозкриття, а й ретельно оберігають свій внутрішній простір. Тому в друзях найбільше цінують вміння берегти довірені їм таємниці [6, 21-23].

Аналізуючи наукові дослідження таких вчених як, Беха І.Д., Боришевського М.Й., Драгунової Т.В., Костюка Г., варто зазначити важливість сімейних стосунків [3; 8; 19; 27]. Так, Драгунова Т.В. зазначає, що довірливі стосунки в родині можуть згладити деякі труднощі та непорозуміння у спілкуванні з однолітками. Батьки допомагають підлітку визначити свою позицію по відношенню до асоціальних прагнень та дій його друзів. І навпаки, якщо підліток не знаходить розуміння в сім'ї, він шукає тепла і уваги з боку однолітків. Підліток, який став жертвою жорстокого поводження в родині, може самоствердитися через знущання над слабшими та молодшими дітьми [19].

На підростаюче покоління також впливає біологічний фактор, адже в цьому віці репродуктивна система починає активно розвиватися. Відбувається швидкий і нерівномірний ріст, збільшується вага, зміцнюється скелет, покращується м'язова і кровоносна системи. Помічено, що на початку підліткового віку дівчата ростуть швидше, ніж хлопчики. Це пояснюється генетично сформованими фізіологічними особливостями [48].

Кутішенко В. П. акцентує увагу на періоді статевого дозрівання підліткового періоду. Науковець зазначає, що саме у цей період підліток починає відчувати себе дорослим [31].

Камінська О.В. особливою новинкою цього періоду вважає особистісне самоствердження. Дитина відчуває гостру потребу в спілкуванні, спілкуванні з іншими людьми, перегляді власних поглядів і переконань щодо соціального оточення. Через почуття дорослості дитина може відчувати суперництво вдома чи в школі, і коли підліток не може виразити себе через соціальні та моральні норми та загальноприйняті методи та довести іншим свою зрілість, він намагається це зробити будь-яким іншим способом, у крайніх випадках вдаючись до аморальних чи антигромадських дій, способів спілкування з іншими [23].

Самооцінка відіграє таку ж роль, як і оцінки дорослих, і стає визначальним мотивом поведінки. Завдяки особистій рефлексії підліток можете глибше проаналізувати себе: свої цілі, прагнення та здібності. Завдяки переоцінці минулого та аналізу сьогодення і майбутнього підліток ідентифікує себе.

Включаючись в різні види суспільно-значимої діяльності, підліток розширює свої можливості становлення в суспільстві, розвиває нові навички. Найпершим і найважливішим інститутом соціалізації особистості є сім'я. Вона відіграє величезну роль у формуванні у дитини ціннісних орієнтацій і моделей соціальної поведінки. В цей віковий період спостерігається тенденція до поступового обмеження кола контактів між батьками та молоддю та надання переваги останнім перед однолітками, а саме референтної групи. Це знижує можливості сім'ї, обмежує її вплив на соціалізацію дітей підліткового віку [13].

Костюк Г. зазначає, що основними причинами конфліктів між батьками та підлітками є:

— різниця у досвіді дорослих і підлітків;

— відсутність чітких етапів переходу від дитячої залежності до дорослої незалежності;

— відсутність певних правил, які структурують послаблення батьківської влади у фазі переходу від дитинства до підлітковості;

— соціальні відмінності, пов'язані зі зіткненням контролюючої ролі дорослих із потребами автономії підлітків [27, 47-49].

Видра О.Г. зауважує, що дорослі виступають, як важливі люди в соціальній ситуації розвитку підлітка. Але цей «п’єдестал» може зайняти хто завгодно: масовий кумир (популярний співак чи актор, тощо), вчитель (у ролі дорослого друга) чи батьки (за умови, що вони вчасно та правильно відреагували на кризу) [11, 47].

Токарева Н. М. зазначає, що позиція школи не обмежується лише способом здобуття знань, умінь і навичок. У школі підліток засвоює навички поведінки в групі та різні моральні норми, забезпечуючи тим самим послідовний перехід до самостійного життя, в якому він вже відповідає за себе. Успішність є не менш важливим під час дорослішання. Педагоги беруть участь у навчально-виховному процесі та мають впливаю на підлітка. Коли взаєморозуміння і довіра між учнем і вчителем на високому рівні, підліток буде більш активно брати участь у навчанні [54].

У вільний від навчання час підлітки прагнуть розширити свій кругозір: відвідує спортивні та музичні клуби, здобувати нові знання в цікавих для них сферах.

Коли підлітки стикаються з нерозумінням з боку дорослих, вони починають знаходити однодумців серед ровесників, у зв’язку з чим стають популярними різні соціальні та молодіжні групи, які негативно або позитивно впливають на особистість. Ті, у кого гірші стосунки з батьками, більш сприйнятливі до думки оточуючих. Тому компанія підлітка відіграє важливу роль у соціалізації, адже стосунки з партнером є прототипом сімейних стосунків, які згодом реалізуються у професійному, сексуальному та соціальному житті. Основною функцією групи є звільнення від батьківської залежності, опіки та пошук оптимального статусу, комфортного для учасника групи. Через те, що спілкування є провідною потребою для підлітка, вони можуть піддаватися впливу неформальним групам чи компаніям, які впливають на формування світогляду, моделей поведінки

тощо. Активним підліткам легше влитися в маловідомий колектив, бо вони легше йдуть на контакт і раді новим знайомствам [37].

Сучасна наукові джерела, таких науковців, як Махиня В.Ф., Глоба С.М., Макаренко А.В., Іванченко Л.І., Лагода О.М., Дацюк С., Синьова Є.М., Ковальчук О.С. аналізують певну класифікацію субкультур [35; 22; 49; 25]:

1. Романтично-ескапістські субкультури – орієнтація на відхід від реального життя та побудову власних філософських систем (хіпі, толкієністи, sylsfyscnb).

2. Анархо-нігілістичні групи – заперечення загальноприйнятих стандартів, критичне ставлення до багатьох явищ життя (анархісти, панки).

3. Розважально-гедоністичні групи – орієнтовані на забезпечення вільного часу («золота молодь», рейвери, сноубордисти, репери).

4. Кримінальні групи – орієнтовані на опір правопорядку (скінхеди, банди, гопніки, любери) [35; 22; 49; 25].

Іншою, не менш важливою, є громадсько-лідерська діяльність, коли молодь як член суспільства бере участь у навчально-пізнавальній діяльності, громадсько-політичній, культурно-масовій роботі, фізичному вихованні, спорті, творчій діяльності та в організаційно-побутовій діяльності школи, до суспільно корисної діяльності в школі та поза нею. Так, підлітки прагнуть домогтися визнання однолітків [32, 125-126].

Вплив психотравмуючих факторів на смисложиттєві орієнтації підлітків є суттєвим, оскільки саме в цьому віці активно формується їхня особистість, світогляд, а також система цінностей і життєвих сенсів. Основні аспекти цього впливу можна проаналізувати з кількох перспектив, які виокремлює Засєкіна Л.В.:

— сімейні конфлікти або втрата близьких.
— соціальні катаклізми (війна, міграція, бідність).
— шкільний булінг або ізоляція.
— сексуальне, фізичне чи емоційне насильство [21].

Вплив психотравмуючих факторів на смисложиттєві орієнтації проаналізовані в працях Беха І.Д та Петрунько О.В [4]. Проаналізувавши їх, ми визначели основні:

— *Переоцінка життєвих цінностей:* підлітки, які пережили травму, часто змінюють своє ставлення до життя, втрачають або набувають нові пріоритети.

— *Виникнення екзистенційної кризи:* травма може зруйнувати уявлення підлітка про безпеку і стабільність світу, викликаючи втрату сенсу життя.

— *Зниження рівня самореалізації:* посттравматичні стани, такі як депресія, тривога або апатія, заважають підліткам формувати активні життєві стратегії.

— *Пошук нових сенсів:* у деяких випадках травма може стати "трансформаційним" фактором, коли підліток шукає нові сенси, цінності та цілі.

Отже з усього вище проаналізованого, можемо зробити висновок, що смисложиттєві орієнтації підлітків формуються в умовах тісного взаємозв’язку соціокультурних та психотравмуючих чинників. Підлітковий вік є критичним етапом, коли відбувається становлення ідентичності, система життєвих сенсів стає ключовим елементом самореалізації особистості. У цьому контексті вплив соціокультурних і психотравмуючих факторів може мати як позитивні, так і деструктивні наслідки.

Соціокультурний вплив:

— соціокультурні умови, такі як сімейні цінності, освітнє середовище, медіапростір та доступ до культури, суттєво визначають орієнтацію підлітків на певні цінності та сенси.

— в сучасних умовах швидких змін і глобалізації формуються нові орієнтири, які нерідко супроводжуються кризами вибору. Такі явища, як індивідуалізм, цифрова соціалізація та вплив молодіжних субкультур, виступають важливими чинниками формування світогляду.

Психотравмуючі фактори:

— психотравми, пов’язані з конфліктами, соціальною ізоляцією, сімейними труднощами або іншими кризовими ситуаціями, суттєво впливають на процес формування життєвих сенсів у підлітків. Вони можуть викликати екзистенційну кризу, втрату орієнтації у житті або, навпаки, спровокувати пошук глибших сенсів.

— дослідження показують, що підлітки з травматичним досвідом часто демонструють полярні стратегії адаптації: уникнення чи пошук підтримки в суспільних або духовних цінностях.

Також, важливо зазначити, що соціокультурні та психотравмуючі фактори нерідко взаємодіють. Наприклад, соціальна підтримка сім’ї або громади може мінімізувати вплив травми, тоді як соціальна ізоляція посилює її наслідки. Значущість таких ресурсів, як психологічна допомога, інтеграція в соціум та розвиток стійкості, є ключовими у збереженні та відновленні смисложиттєвих орієнтацій підлітка.

1.4. Психологічні особливості підлітків в умовах воєнного стану

В умовах воєнного стану підлітковий період стає ще більш складним, оскільки підлітки стикаються з унікальними психологічними та соціальними викликами, що значно впливають на їх психоемоційний стан і подальшу адаптацію в суспільстві.

Воєнний стан створює ситуацію глибокого стресу, що може мати тривалий вплив на розвиток психіки підлітка. Стресові фактори, такі як страх за безпеку себе і близьких, розрив з друзями та звичним середовищем, а також постійна тривога за майбутнє, можуть призводити до формування депресивних розладів, підвищеної тривожності та агресії. Крім того, пережитий травматичний досвід у цей період може вплинути на подальше формування смисложиттєвих орієнтацій підлітків, адже саме в умовах

непередбачуваності й нестабільності майбутнього зростає важливість пошуку нових сенсів і мети в житті.

У науковій літературі підкреслюється, що підлітки в умовах воєнного стану можуть проявляти різні адаптаційні стратегії. Деякі з них намагаються уникати реальності через ізоляцію, втечу в ігри або інтернет-світ, інші — активізують соціальну діяльність, щоб знайти опору у взаєминах з однолітками чи дорослими. Водночас, через нестабільність навколишнього середовища підлітки часто стикаються з проблемою адаптації до нових соціальних умов, що може мати серйозні наслідки для їх психоемоційного розвитку.

За даними дослідження Грицая О.О. підлітки, які живуть в умовах воєнного стану, часто переживають підвищений рівень тривоги. Це може бути спричинено постійним відчуттям небезпеки, відсутністю стабільності та передбачуваності майбутнього. Вони можуть постійно переживати страх за своє життя, а також за безпеку своїх близьких, що веде до хронічної тривожності. Як зазначає науковець, це може проявлятися у вигляді нервозності, безсоння, агресії або апатії [15].

Тривалі стресові ситуації, пов'язані з війною, можуть призвести до емоційного вигорання. Як зазначають дослідження Grolnick W.S., Ryan R.M., цей феномен є особливо гострим для підлітків, які переживають тривалі бойові дії або соціальну ізоляцію. Цей процес зазвичай включає втрату інтересу до діяльності, яка раніше приносила задоволення, а також почуття безнадії і емоційної втоми. Підлітки, які переживають важкі соціальні та психологічні потрясіння, можуть почати втрачати зв'язок зі своїми почуттями та цілями в житті [67].

Бех І.Д. та Петренко О.А., підкреслюють, що підлітки, які часто стикаються з постійним відчуттям небезпеки, невизначеністю та ризиком втратити близьких, знаходяться в постійних тривожних переживаннях, які можуть трансформуватися в панічні атаки, депресії або інші психічні розлади [5].

Депресивні стани є ще одними важливими емоційними наслідками воєнного стану. Підлітки можуть відчувати втрату інтересу до життя, занепад сил, пригніченість, сум або навіть почуття безнадійності. Це може бути наслідком постійної стресової ситуації або психологічного травмування, яке пов’язане з руйнуванням соціальних зв’язків і втратами. Як відзначає Бех І.Д., депресія може розвиватися на тлі безперервних тривог та страху за майбутнє [5].

Підлітки, які безпосередньо пережили бойові дії або інші травмуючі події, можуть розвивати посттравматичний стресовий розлад. ПТСР включає такі симптоми, як повторне переживання травматичних подій через спогади, кошмари, а також підвищену настороженість, що може призвести до труднощів у соціалізації і навчанні. Як зазначають дослідження Leitz J., ПТСР може мати серйозний вплив на психічне здоров’я підлітка, спричиняючи довгострокові проблеми в емоційній сфері [69].

Тривалий стрес та емоційне напруження можуть призвести до порушення психологічної адаптації. Підлітки, які переживають психологічну дезадаптацію, часто стикаються з труднощами у встановленні здорових міжособистісних стосунків, можуть уникати соціальних контактів, стати ізольованими від інших або виявляти агресивну поведінку. Дослідження, проведене Гибсон М., показує, що такі підлітки можуть мати проблеми з відновленням психологічної рівноваги навіть після закінчення конфлікту [69].

Незважаючи на негативні наслідки воєнного стану, війна також може призвести до трансформації смисложиттєвих орієнтацій підлітків. Гибсон М. звертає увагу, що у відповідь на зовнішні виклики підлітки можуть переживати процес формування нових цінностей, зокрема більш глибокого розуміння важливості родини, соціальної справедливості або власної безпеки. Це дозволяє знаходити нові смисли в умовах війни і, як показують дослідження, розвивати більшу психологічну стійкість [66].

Воєнний стан змінює не лише зовнішнє середовище, але й впливає на внутрішній світ підлітків. Дослідження Дж. Лейтса показують, що в умовах війни підлітки можуть відчувати глибоку кризу сенсів, що виражається у втраті надії на майбутнє, зневірі в соціальних інститутах і відсутності чіткої життєвої мети [69]. На відміну від дорослих, підлітки, переживши кризу, можуть розвивати нові смислові орієнтації, пов'язані з цінністю родини, особистої безпеки, солідарності з іншими людьми. Такі зміни можуть стати основою для подальшого розвитку психічної стійкості і адаптації до післявоєнного часу.

Важливо зазначити, що психосоціальна адаптація підлітків в умовах воєнного стану є важливим аспектом для збереження їхнього психічного здоров'я і забезпечення стабільного розвитку в період соціальних і психологічних змін. Підлітки, які перебувають в умовах війни, стикаються з численними труднощами, що включають стрес, страх, втрату соціальних зв'язків та психологічні травми. Водночас, соціальна підтримка відіграє ключову роль у забезпеченні їхньої здатності адаптуватися до нових умов і зберегти емоційну стабільність.

Адаптація підлітків до сучасних умов життя є складним процесом, який включає взаємодію емоційних, когнітивних і соціальних аспектів. Як показують дослідження, такі підлітки стикаються з численними викликами, серед яких — зміна соціального оточення, емоційний стрес, втрата звичних соціальних ролей та відчуття ізоляції. Проблеми з адаптацією часто виникають через нестабільність соціальних структур, порушення навчального процесу, проблеми з фізичним і емоційним благополуччям [52].

За результатами досліджень Грицая О.О., психосоціальна адаптація підлітків у таких умовах залежить від їхньої здатності відновлювати емоційну рівновагу, знаходити нові соціальні зв'язки і змінювати свої смислові орієнтації [15]. Важливою є також гнучкість особистості підлітка, здатність до психологічної саморегуляції та вміння ефективно взаємодіяти з оточенням у складних умовах.

Соціальна підтримка є важливим ресурсом для підлітків, що переживають травму або стрес у воєнний період. Наукові дослідження свідчать, що підтримка з боку сім'ї, однолітків, школи та соціальних інститутів може значно полегшити адаптаційні процеси. Бех І.Д. підкреслює, що стабільність у сімейних стосунках і емоційна підтримка з боку батьків допомагають підліткам зберігати психічне здоров'я та ефективно справлятися з негативними емоціями. Сім'я є основним джерелом емоційної підтримки для підлітків у кризових ситуаціях. Підлітки, які мають близькі емоційні зв'язки з батьками або опікунами, значно краще справляються з кризовими ситуаціями, мають кращі шанси на успішну адаптацію до воєнних умов [5]. Водночас, сімейна підтримка також допомагає підліткам розвивати адекватні стратегії подолання стресу. Підлітки, які мають підтримку однолітків, мають вищі шанси на успішну адаптацію, оскільки спільне переживання стресу і підтримка в групі допомагають знижувати рівень тривожності. Згідно з дослідженнями Ходорівської Н., підтримка однолітків може бути важливою як у безпосередній формі (наприклад, через спільне проведення часу, обмін переживаннями), так і через відчуття належності до групи, що є особливо важливим у підлітковому віці [57, 93].

Дослідження Інституту соціальної та політичної психології показали, що важливою є також роль шкіл, громадських організацій і психологічних служб у наданні допомоги підліткам, які переживають воєнний стрес. Програми психологічної підтримки в школах можуть сприяти соціалізації підлітків, відновленню їхньої емоційної рівноваги та полегшенню адаптації до нових умов [43].

Як зазначають дослідження Leitz J. [69], професійна допомога психотерапевтів може полегшити переживання травматичних подій і допомогти підліткам адаптуватися до нових соціальних умов. Психотерапевтичні методи, зокрема когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, групова терапія, можуть бути ефективними інструментами для підтримки підлітків, що переживають стрес через війни.

Отже, з усього вище зазначеного, можемо зробити висновок, що психологічні особливості підлітків в умовах воєнного стану є складним і багатогранним феноменом, що потребує комплексного підходу до розуміння та підтримки психічного здоров'я молоді. Тривалий стрес, переживання травми, втрати та зміни соціального оточення значно впливають на емоційний стан підлітків, змінюючи їхні соціальні, когнітивні та емоційні механізми адаптації.

Підлітки в умовах війни переживають високий рівень тривожності, стресу, депресії та можуть бути схильні до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Важливою умовою для успішної адаптації в таких ситуаціях є наявність стабільної соціальної підтримки, зокрема з боку родини, однолітків та соціальних інститутів. Батьківська підтримка, наявність емоційних зв'язків у колективі, а також психологічні ресурси, які надаються через спеціалізовані програми допомоги, можуть значно полегшити процес адаптації та сприяти відновленню емоційного стану підлітків.

Незважаючи на значні психологічні труднощі, підлітки можуть демонструвати велику гнучкість і здатність до трансформації в умовах криз, знаходячи нові смисли та цінності, що дозволяють їм зміцнювати свої внутрішні ресурси. Однак, для цього необхідна ефективна психологічна підтримка та залучення відповідних інститутів і організацій, що надають комплексну допомогу в умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Методи, методика і процедура дослідження

Провівши аналіз вікових особливості підліткового періоду та їхнього впливу на формування смисложиттєвих орієнтацій, визначивши вплив соціокультурних і психотравмуючих факторів на смисложиттєві орієнтації підлітків, вважаємо доцільним провести емпіричне дослідження серед підлітків, та встановити їх смисложиттєві орієнтації в умовах воєнного стану, за результатами емпіричного дослідження визначити доцільність розробки психологічних рекомендацій.

Вибірку нашого дослідження склали 30 підлітків (15-16 років), з них 13 хлопців і 17 дівчат, які навчаються в Плодородненському ліцеї Плодородненської сільської ради Мелітопольського району. Дослідження проводилось в онлайн форматі на впродовж вересня-жовтня 2024 року.

Підбір методичного матеріалу для емпіричного дослідження здійснювався з урахуванням розробок вітчизняних та зарубіжних психологів.

З розглянутих психологічних методів вивчення смисложиттєвих орієнтацій, нами було обрано методику, яку можна було б використати в дослідженні, а саме: «Тест смисложиттєвих орієнтації» (адаптована А. Четверик-Бурчак, Т. Шаповал) [60].

Мета дослідження: визначення цінностей і смисложиттєвих орієнтацій.

Обробка результатів передбачає підсумовування числових значень за всіма 20 шкалами за ключем і кількістю питань за субшкалами.

Зростаюча градація (від 1 до 7) у довільному порядку чергується зі низхідною (від 7 до 1), де максимальна оцінка (7) завжди відповідає полюсу життєвої мети, а мінімальна (1) до полюса його відсутності.

Підрахунок балів по субшкалах:

1. Субшкала 1 (цілі) - 3, 4, 10, 16, 17, 18.
2. Субшкала 2 (процес) - 1, 2, 4, 5, 7, 9.
3. Субшкала 3 (результат) - 8, 9, 10, 12, 20.
4. Субшкала 4 (локус контролю - Я) - 1, 15, 16, 19.
5. Субшкала 5 (локус контролю - життя) - 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Загальний показник – сума результатів всіх 20 пунктів.

Методика складається з 5 шкал:

1) «Цілі в житті» — високі значення вказують на наявність цілей у майбутньому, які надають життю сенс, напрямок і часову перспективу, а низькі значення характеризують людину, яка живе сьогоденням.

2) «Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя» - узгоджується з теорією про те, що єдиний сенс життя — це жити. Високі значення вказують на задоволеність вашим життям у сьогоденні, а низькі значення вказують на незадоволеність життям у сьогоденні, але спогади про минуле та бажання на майбутнє надають повного сенсу. Високі бали за цією шкалою та низькі за іншими вказують на гедоніста, який живе сьогоднішнім днем.

3) «Результативність життя або задоволеність самореалізацією» - відображає оцінку минулої частини життя, відчуття того, наскільки продуктивною та значущою була прожита її частина. Високі бали вказують на людину, яка задоволена частиною свого життя, яку вони прожили, тоді як низькі бали вказують на людей, які незадоволені частиною свого життя, яку вони прожили.

4) «Локус контролю – Я (Я господар свого життя)» - характеризують людину з сильною стороною, яка має достатньо свободи вибору, щоб формувати своє життя відповідно до своїх цілей та уявлень про їх сенс. Низькі бали отримують люди, які не вірять у свої сили та здатність контролювати життєві події.

5) «Локус контролю – життя або керованість життя» - маючи високі цінності, людина переконана, що вона може керувати своїм життям, вільно приймати рішення та виконувати їх. Низькі цінності - фаталізм, віра в те, що людське життя знаходиться поза свідомим контролем, що свобода вибору є ілюзорною, і що планувати майбутнє безглуздо.

Розкривши методи, методики і процедуру дослідження можемо переходити до результатів дослідження та їх інтерпретації.

2.2. Результати дослідження та їх інтерпретація

За результатами «Тесту смисложиттєвих орієнтації», ми отримали наступні результати, представлені в таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Результати «Тесту смисложиттєвих орієнтації» за усіма респондентами

Шкали методики	**Рівень прояву за шкалою, % осіб**		
	Низький рівень	**Середній рівень**	**Високий рівень**
Цілі у житті	20%	36%	44%
Процес життя	70%	23%	7%
Результативність життя	17%	33%	50%
Локус контролю Я	13%	53%	34%
Локус контролю життя	23%	50%	27%

За результатами таблиці 3.1. проаналізуємо кожну шкалу окремо.



Рис. 2.1. Результати дослідження за шкалою «цілі у житті» тесту смисложиттєвих орієнтацій

Результати дослідження за шкалою **«цілі у житті»** тесту смисложиттєвих орієнтацій можна трактувати в контексті психологічних особливостей підлітків у період війни. Враховуючи це, можна зробити такі обґрунтування:

Низький рівень (20%, 6 респондентів):

— Підлітки з низьким рівнем цілей у житті відчувають більшу невизначеність через зовнішні обставини, зокрема стрес, викликаний війною. Це призводить до відчуття відсутності перспектив на майбутнє та втрати сенсу в житті.

— Психологічна нестабільність, тривога, емоційне вигорання та переживання втрат можуть бути факторами, що впливають на низький рівень орієнтації на цілі. Війна знижує здатність до планування майбутнього, оскільки підлітки зосереджені на виживанні і адаптації до змінюваних умов.

Середній рівень (36%, 11 респондентів):

— Підлітки із середнім рівнем переживають амбівалентність щодо свого майбутнього, відчуваючи певну надію, але також значний вплив стресових факторів війни. Вони почуваються розгубленими щодо напрямку життя, але все ж підтримують деякі життєві прагнення і мрії.

— В умовах війни ці підлітки знаходять спосіб адаптувати свої цілі до реалій, проте ці прагнення ще не є достатньо чіткими або стабільними. Вони зосереджені на короткострокових цілях, таких як навчання, підтримка родини або підтримка психологічної стійкості, але не мають конкретних довгострокових перспектив.

Високий рівень (44%, 13 респондентів):

— Підлітки з високим рівнем цілей у житті, навіть в умовах війни, мають виразну життєву мету та більш чітко уявляти своє майбутнє. Вони мають внутрішню мотивацію для подолання складних обставин, орієнтуються на особистісний розвиток, підтримку соціальних зв'язків або внесок у громаду.

— В умовах війни ці підлітки продовжують ставити перед собою високі цілі, що свідчить про їх здатність до психологічної адаптації та витривалості. Вони використовувати стратегії психологічного захисту, такі як надія, оптимізм або підтримка групи, що дозволяє зберігати ясність щодо своїх життєвих орієнтирів навіть у складних умовах.

Загалом, результати шкали «цілі у житті» демонструють певну різноманітність рівнів смисложиттєвих орієнтацій серед підлітків під час війни. Враховуючи стресові умови, ці результати можуть свідчити про те, що частина підлітків все ще шукає сенс і цілі в умовах війни, частина здатна адаптувати свої прагнення до реалій, а інші можуть бути схильні до емоційного вигорання через тривалі негативні переживання.

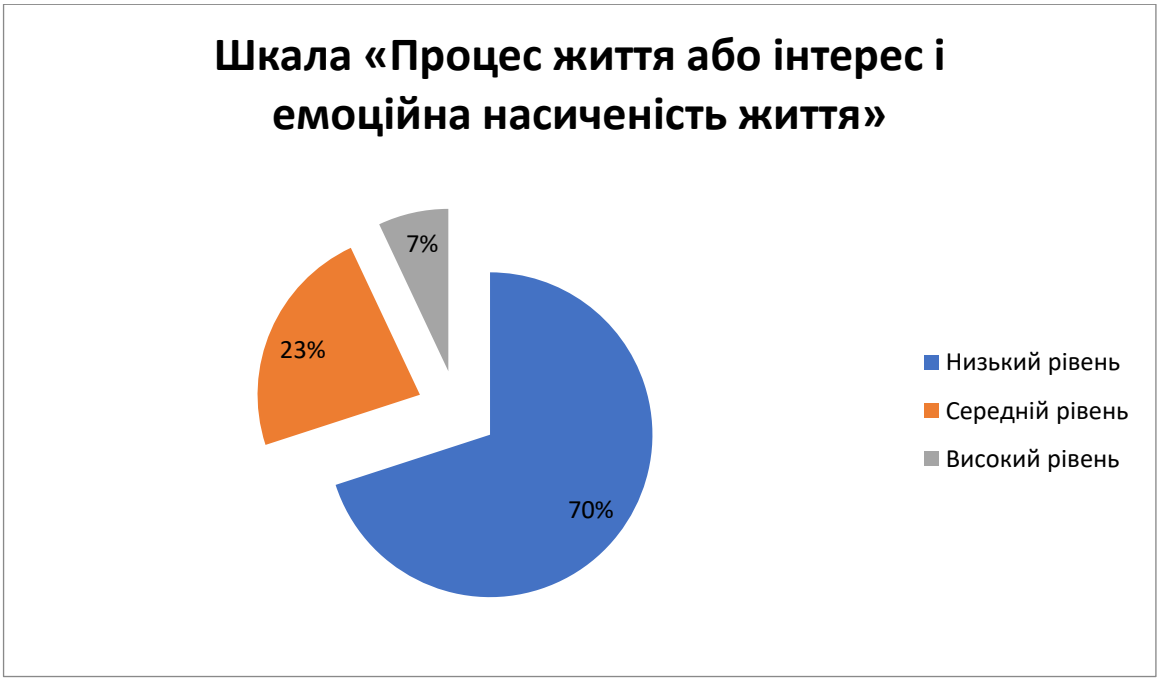


Рис. 2.2. Результати дослідження за шкалою «процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя»

Результати дослідження за шкалою **«процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя»** можуть бути обґрунтовані кількома факторами, зокрема психологічними та соціальними умовами, що стосуються підлітків в умовах воєнного стану.

— Низький рівень (70%, 21 респонденті) - підлітки в умовах війни часто переживають стрес, тривогу, невизначеність щодо майбутнього, що значно впливає на їх емоційний стан і здатність переживати радощі життя. Стресові ситуації, пов’язані з війною, можуть знижувати загальний інтерес до життя та емоційну насиченість. Високий рівень тривоги, знижена соціальна підтримка, переживання втрат і розпад сімейних зв’язків можуть призвести до вираженого емоційного вигорання або депресії у підлітків. Це може пояснити, чому більшість респондентів мають низький рівень емоційної насиченості та інтересу до життя.

— Середній рівень (23%, 7 респондентів) - цей рівень свідчить про те, що частина підлітків все ж зберігає здатність знаходити інтерес у житті, навіть у складних умовах. Ці респонденти мають певні соціальні ресурси

(підтримку з боку родини або близьких друзів), які дозволяють їм переживати воєнні події з більшою стійкістю. У них збережена здатність до пошуку позитивних емоцій і розв'язання життєвих ситуацій, хоч і в обмеженому вигляді.

— Високий рівень (7%, 2 респондента) - підлітки з високим рівнем емоційної насиченості життя мають сильну внутрішню мотивацію і оптимізм, які дозволяють їм активно долати труднощі. Це пов'язано з їх здатністю знаходити сенс у ситуаціях, які інші сприймають як занадто важкі. Вони зберігають цікавість до світу навколо себе, навіть в умовах війни, мати активну позицію або спробувати допомагати іншим.

Таким чином, результати за шкалою «процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя» відображають загальний психоемоційний стан підлітків в умовах війни, де більшість з них стикається з великими труднощами у підтриманні емоційної насиченості життя, але частина все ж здатна знаходити позитивні емоції й інтерес до життя навіть у таких складних обставинах.



Рис. 2.3. Результати дослідження тесту смисложиттєвих орієнтацій за шкалою «результативність життя або задоволеність самореалізацією»

Результати дослідження тесту смисложиттєвих орієнтацій за шкалою **«результативність життя або задоволеність самореалізацією»** серед підлітків в умовах війни можуть бути обґрунтовані кількома факторами:

— *Вплив війни на психологічний стан підлітків* – в умовах війни переживання стресу, тривоги, невизначеності та втрат суттєво впливають на рівень самореалізації та задоволеності життям. Високий рівень негативних емоцій, зокрема депресії та тривоги, може сприяти низьким показникам самореалізації. Тому, навіть у період високої активності війни, підлітки можуть відчувати труднощі в досягненні внутрішнього спокою та відчуття виконаної мети в житті.

— Психологічні труднощі, характерні для підліткових років - підлітковий вік є періодом пошуку ідентичності, самоутвердження та визначення життєвих цілей. У цьому віці можуть виникати труднощі з самооцінкою, орієнтацією на досягнення цілей, що ще більше ускладнюється зовнішнім впливом, таким як війна.

— Соціально-економічні труднощі - війна часто пов’язана з руйнуванням інфраструктури, економічною нестабільністю та бідністю, що також може впливати на психоемоційний стан підлітків. Відсутність стабільності, фінансові труднощі, відсутність доступу до нормальних умов для навчання і розвитку можуть призводити до відчуття невдачі або безсилля, що позначається на низьких показниках самореалізації.

— Різноманітність особистісних ресурсів - 50%, 15 респондентів, які показали високий рівень самореалізації мають значний внутрішній ресурс для подолання труднощів. Це наявні механізми психологічної адаптації, підтримка з боку родини, здатність знайти сенс у важких умовах або бажання внести вклад у допомогу іншим.

— Середній рівень у 33%, 10 респондентів - цей результат свідчить про те, що більшість підлітків все ж знаходяться в стані пошуку свого місця в умовах війни. Вони переживають внутрішню невизначеність, але все ж здатні

знаходити певний баланс між труднощами та можливостями, шукаючи способи самореалізації у таких умовах.

Таким чином, результати за шкалою «результативність життя або задоволеність самореалізацією» можна трактувати як відображення складних психологічних процесів, що відбуваються у підлітків, особливо в контексті війни. Значна частина підлітків, хоч і відчуває труднощі, має середній або високий рівень задоволення самореалізацією, що свідчить про їхню здатність адаптуватися до кризових умов.

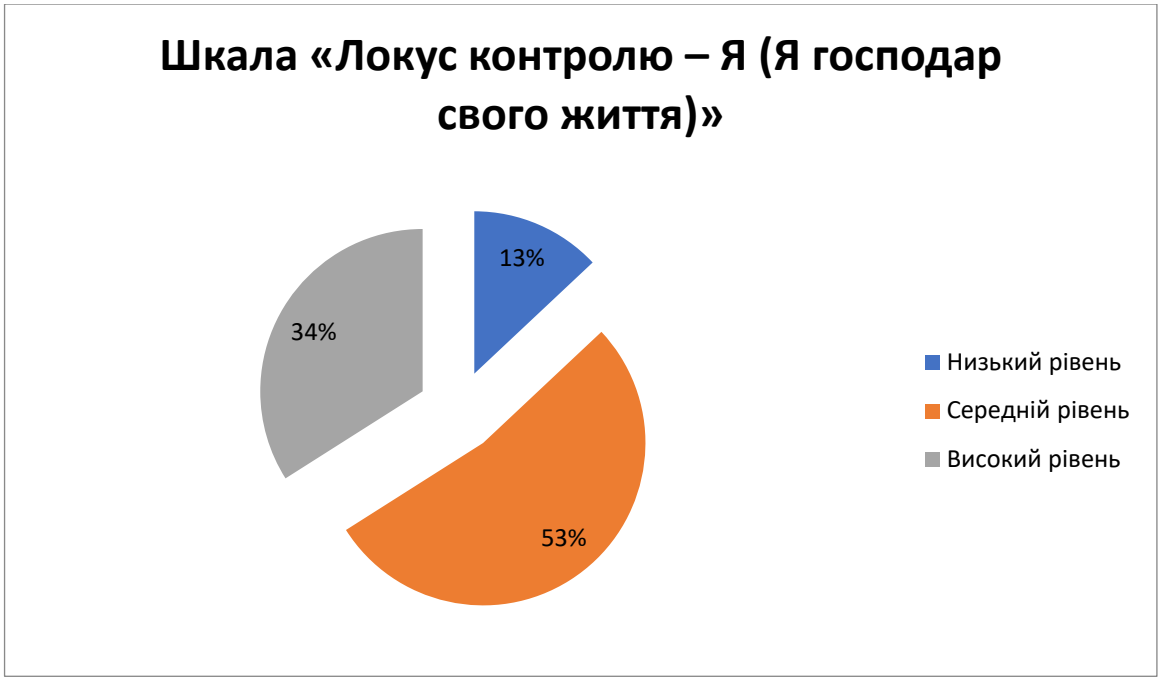


Рис. 2.4. Обґрунтування результатів дослідження «тесту смисложиттєвих орієнтацій» за шкалою «локус контролю – Я (Я господар свого життя)»

Обґрунтування результатів дослідження «тесту смисложиттєвих орієнтацій» за шкалою **«локус контролю – Я (Я господар свого життя)»** серед підлітків в умовах війни можна побудувати на кількох аспектах, пов'язаних з психологічними, соціальними та контекстуальними факторами, які впливають на молодь в такі складні періоди.

Низький рівень (13%, 4 респондента)**:**

— Підлітки з низьким рівнем локусу контролю відчувають себе менш здатними впливати на свою ситуацію через відсутність контролю над навколишніми обставинами. У період війни це може бути посиленою ситуацією, коли людина не має контролю над зовнішнім світом (вибухи, переміщення, небезпека). В таких умовах у підлітків можуть виникати відчуття безвиході та втрата надії на позитивні зміни.

— Психологічний стрес та травми від війни призводять до відчуття дезорієнтації, ускладнюючи розвиток смисложиттєвих орієнтацій. Це також може бути проявом відчуття безсилля перед великими життєвими труднощами.

Середній рівень (53%, 16 респондентів)**:**

— Більшість респондентів мають середній рівень локусу контролю, що свідчить про певну здатність адаптуватися до стресових умов війни. Такі підлітки визначають наявність обставин, які не піддаються контролю, але все одно шукають способи вплинути на своє життя в межах доступного простору. Це включаєпошук способів підтримки себе через навчання, стосунки з близькими або прийняття рішень, які допомагають відчувати себе впевненіше.

— У цьому випадку важливим є розуміння того, що підлітки знаходяться в процесі внутрішнього пошуку балансу між прийняттям ситуації та бажанням змінити своє життя в складних умовах.

Високий рівень (34%, 10 респондентів)**:**

— Підлітки з високим рівнем локусу контролю, відчувають, що вони здатні управляти своїм життям, навіть у кризових ситуаціях. Це є проявом високої психологічної стійкості, самодостатності та внутрішньої сили. Вони активно шукати можливості для змін у своєму житті, навіть в умовах війни, прагнучи зробити вибір, який допомагає їм почуватися більш контрольованими.

— Такий рівень локусу контролю свідчить про розвиток важливих життєвих навичок, таких як гнучкість, здатність до адаптації та планування, що дозволяє підліткам активно реагувати на труднощі і стреси, з якими вони стикаються в умовах війни.

Результати дослідження за шкалою «локус контролю – Я (Я господар свого життя) свідчать, що в умовах війни підлітки можуть виявляють різні рівні локусу контролю, що залежить від особистісних характеристик, ресурсів підтримки та рівня стресу, з яким вони стикаються. З низьким рівнем локусу контролю стикаються ті, хто відчуває себе безсилим у кризових умовах, з середнім рівнем — підлітки, які намагаються знайти баланс між адаптацією до ситуації і бажанням змінити своє життя, а високий рівень відображає силу волі та внутрішню стійкість, що дозволяє зберігати контроль навіть у складних умовах.

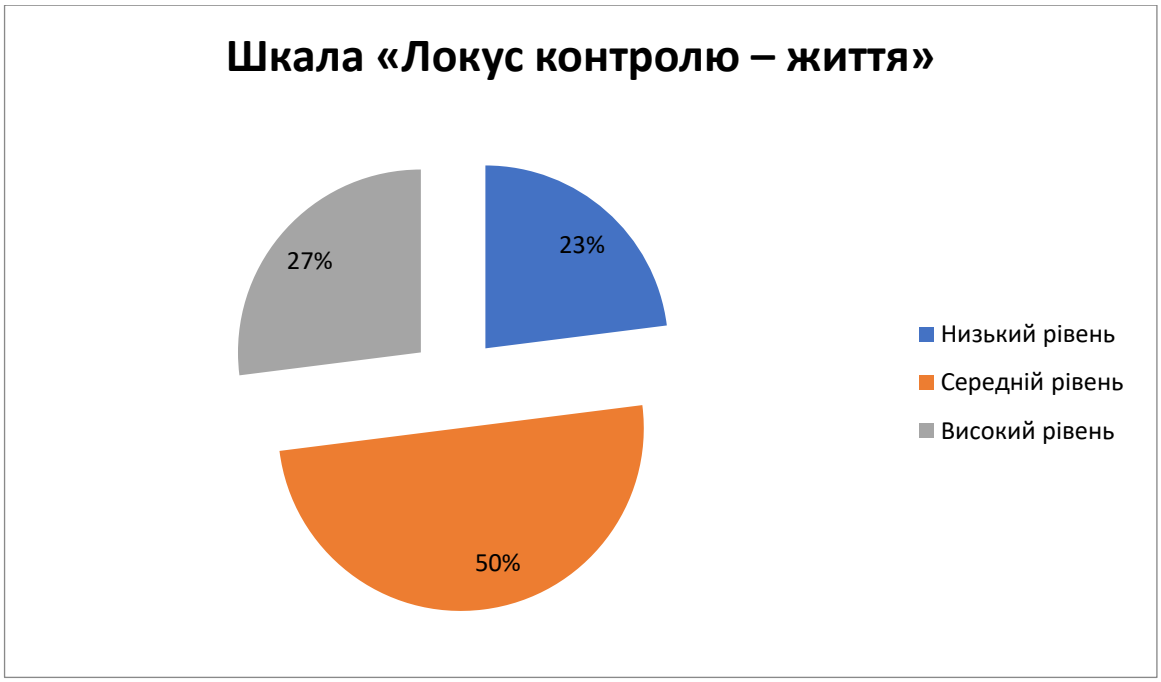


Рис. 2.5 Результати шкали «локус контролю – життя» в тесті смисложиттєвих орієнтацій

Результати шкали **«локус контролю – життя»** в тесті смисложиттєвих орієнтацій відображають сприйняття підлітками можливості контролювати своє життя, впливати на події та нести відповідальність за власні дії. Проведення дослідження в умовах війни значно впливає на ці показники через специфіку ситуації, яка спричиняє високий рівень невизначеності, стресу та обмеження можливостей впливати на зовнішні обставини.

— Низький рівень – 23% (7 респондентів) - ця група демонструє слабке відчуття контролю над своїм життям. В умовах війни, коли багато подій є неконтрольованими, підлітки можуть відчувати безпорадність і залежність від зовнішніх обставин. Це може бути наслідком травматичного досвіду (втрата дому, розлука з близькими) або відсутності стабільної підтримки.

— Середній рівень – 50% (15 респондентів) -половина респондентів має помірне відчуття керованості життя, що свідчить про збереження балансу між зовнішніми обставинами та власною здатністю впливати на своє життя. Це може бути пов’язано із наявністю підтримки з боку сім’ї, соціального середовища або адаптивних стратегій подолання стресу.

— Високий рівень – 27% (8 респондентів) - високий рівень локусу контролю говорить про впевненість у здатності впливати на власне життя навіть у складних умовах. Це може бути пов’язано з індивідуальними рисами (високий рівень стресостійкості, оптимізм), підтримкою дорослих або активною залученістю до життєвих рішень.

Отже, можемо сказати, шо умови війни можуть провокувати відчуття втрати контролю через хаос, небезпеку, зміну звичного укладу життя. Проте індивідуальні ресурси (самооцінка, підтримка сім’ї) і соціальні фактори (школа, спільнота) можуть допомогти частині підлітків зберігати або розвивати відчуття контролю.

Важливо враховувати, що на середній і високий рівень локусу контролю можуть впливати зусилля дорослих щодо формування у підлітків почуття безпеки та здатності впливати хоча б на деякі аспекти свого життя.

Результати дослідження свідчать про необхідність:

— Психологічної підтримки для підлітків з низьким рівнем локусу контролю, щоб допомогти їм адаптуватися до складних обставин.

— Розвитку ресурсності та саморегуляції у підлітків із середнім і високим рівнем, щоб вони могли ефективніше справлятися з викликами.

— Впровадження програм, спрямованих на посилення суб'єктивного відчуття впливу на своє життя через малозначущі, але доступні для контролю дії (волонтерство, організація побуту, групова підтримка).

Роблячи узагальнюючий висновок, можемо сказати, що у процесі дослідження особливостей формування смисложиттєвих орієнтацій підлітків в умовах воєнного стану встановлено, що рівень локусу контролю значно варіює серед респондентів, що відображає різний ступінь їхньої здатності впливати на власне життя. За результатами тесту смисложиттєвих орієнтацій, низький рівень локусу контролю виявлено у 23% підлітків, середній рівень – у 50%, високий рівень – у 27%.

Особливості формування смисложиттєвих орієнтацій полягають в тому, що :

— Умови воєнного стану значною мірою впливають на формування смисложиттєвих орієнтацій підлітків. Вони створюють ситуацію підвищеного стресу, невизначеності та залежності від зовнішніх обставин, що знижує суб’єктивне відчуття контролю над життям у значної частини респондентів.

— Підлітки з низьким рівнем локусу контролю характеризуються втратою впевненості у власній здатності впливати на події, що може сприяти формуванню безпорадності та пасивності.

— Респонденти із середнім і високим рівнем локусу контролю демонструють більшу стійкість та здатність адаптуватися до складних обставин, зберігаючи певний рівень активності й автономності.

— Рівень локусу контролю тісно пов’язаний з індивідуальними ресурсами підлітків, такими як стресостійкість, самооцінка, підтримка з боку сім’ї та соціального оточення.

— Важливу роль у формуванні смисложиттєвих орієнтацій відіграє наявність структурованого середовища, можливості для самовираження та позитивних зразків для наслідування.

— Підлітки з низьким рівнем локусу контролю потребують інтенсивної психологічної підтримки, спрямованої на подолання тривожності, розвиток відчуття власної компетентності та здатності впливати на обставини.

— Підлітки із середнім і високим рівнем локусу контролю потребують програм, що сприяють розвитку їхніх ресурсів, зокрема через активне залучення до волонтерської діяльності, творчості чи організаційних процесів.

Оптимізація формування смисложиттєвих орієнтацій має включати роботу як із внутрішніми ресурсами підлітків (самооцінка, саморегуляція), так і з організацією зовнішнього середовища (підтримка сім’ї, школи, соціальних груп).

Впровадження програм із формування стресостійкості, розвитку емоційного інтелекту та навичок майндфулнес є актуальними заходами, які допоможуть підліткам ефективніше адаптуватися до умов воєнного стану.

Таким чином, результати дослідження та запропоновані рекомендації мають значний практичний потенціал для забезпечення психологічного благополуччя підлітків і сприяння їхньому особистісному розвитку в умовах воєнного стану.

2.3. Розробка психологічних рекомендацій для оптимізації формування смисложиттєвих орієнтацій підлітків в умовах воєнного стану

За результатами емпіричного дослідження вважаємо доцільним розробити психологічні рекомендації для оптимізації формування смисложиттєвих орієнтацій підлітків в умовах воєнного стану, які будуть спрямовані на психологічну підтримку підлітків з низьким рівнем локусу контролю та розвиток ресурсності та саморегуляції підлітків із середнім і високим рівнем.

Психологічні рекомендації для оптимізації формування смисложиттєвих орієнтацій підлітків в умовах воєнного стану

1. Для підлітків із низьким рівнем локусу контролю

Ця група підлітків потребує психологічної підтримки для подолання почуття безпорадності та розвитку впевненості у власних силах.

1. **Формування безпечного середовища:**

— Організувати групи підтримки, де підлітки зможуть відкрито говорити про свої переживання.

— Забезпечити стабільність у доступних аспектах життя (розклад занять, ритуали, стабільна комунікація з дорослими).

2. **Розвиток навичок усвідомлення і прийняття реальності:**

— Використовувати техніки майндфулнес (дихальні вправи, тілесні практики), щоб навчити підлітків концентруватися на "тут і зараз".

— Допомогти усвідомити ті аспекти життя, які залишаються під їхнім контролем, навіть у складних умовах.

3. **Поступове залучення до прийняття рішень:**

— Підтримувати підлітків у постановці простих цілей та їх досягненні.

— Заохочувати брати участь у вирішенні невеликих завдань у сім'ї чи спільноті (наприклад, організація заходів, допомога іншим).

4. **Психотерапевтична підтримка:**

— Індивідуальні або групові заняття, спрямовані на зниження тривожності та підвищення самооцінки.

— Використання методик когнітивно-поведінкової терапії для трансформації деструктивних переконань щодо безпорадності.

2. Для підлітків із середнім і високим рівнем локусу контролю

Ця група має більше ресурсів, але в умовах воєнного стану також потребує розвитку стійкості, саморегуляції та здатності підтримувати мотивацію.

1. **Підтримка автономності:**

— Заохочувати підлітків до самостійного прийняття рішень, аналізу альтернатив та оцінки наслідків.

— Надати можливість проявляти ініціативу в школі, громадських чи волонтерських проектах.

2. **Розвиток навичок подолання стресу:**

— Проводити тренінги з розвитку емоційного інтелекту (розпізнавання і регуляція емоцій).

— Навчати технік саморегуляції, таких як прогресивна м'язова релаксація, аутотренінг.

3. **Формування смислів через досягнення:**

— Допомогти підліткам визначати короткострокові й довгострокові цілі, які мають для них особистий смисл.

— Залучати до активностей, що сприяють почуттю досягнення та важливості (спорт, творчість, навчання, участь у волонтерській діяльності).

4. **Групова робота з підтримкою:**

— Організувати обговорення, де підлітки діляться своїми успіхами, що стимулює позитивне мислення.

— Використовувати методи групової психотерапії (наприклад, техніки активного слухання, рольові ігри) для закріплення впевненості у власних силах.

Загальні рекомендації для оптимізації формування смисложиттєвих орієнтацій підлітків в умовах воєнного стану

1. **Інтеграція смисложиттєвих орієнтацій через рольові моделі: о**рганізовувати зустрічі з людьми, які досягли успіху, попри складні обставини (волонтери, військові, підприємці).

2. **Створення стабільності через планування:** допомагати підліткам створювати індивідуальні "дорожні карти" життя, що включають невеликі, але досяжні цілі.

3. **Зміцнення соціальних зв'язків: з**алучати підлітків до діяльності, яка сприяє побудові довіри та підтримки у групах однолітків.

4. **Підвищення стійкості через сенс:** акцентувати увагу на тому, як навіть у складних умовах можна знайти сенс життя (допомога іншим, саморозвиток, планування майбутнього).

Ці рекомендації спрямовані на забезпечення психологічного благополуччя підлітків, підвищення їхньої ресурсності та підтримку розвитку смисложиттєвих орієнтацій у надзвичайно складних умовах воєнного стану.

ВИСНОВКИ

1. Смисложиттєві орієнтації є однією з ключових категорій у психології, що відображає взаємодію особистості зі світом та визначає її спрямованість у житті. Ці орієнтації виконують інтегруючу функцію, гармонізуючи внутрішні прагнення людини із зовнішніми умовами.

Ключові аспекти смисложиттєвих орієнтацій охоплюють: когнітивний компонент, мотиваційний компонент, емоційно-ціннісний компонент.

Структура смисложиттєвих орієнтацій є динамічною, що дозволяє їм змінюватися під впливом життєвих обставин, досвіду та соціокультурного середовища. Вона включає індивідуальні й соціальні аспекти, які гармонійно взаємодіють, сприяючи адаптації особистості до умов життя.

2. Підлітковий період є важливим етапом у формуванні смисложиттєвих орієнтацій, оскільки саме в цей час особистість активно шукає відповіді на питання про своє місце у світі, цілі та цінності. Вікові особливості, такі як посилення рефлексії, емоційна нестабільність та прагнення до самоствердження, створюють передумови для усвідомлення сенсу життя та формування життєвих орієнтирів.

3. Смисложиттєві орієнтації підлітків формуються в умовах тісного взаємозв’язку соціокультурних та психотравмуючих чинників. Підлітковий вік є критичним етапом, коли відбувається становлення ідентичності, система життєвих сенсів стає ключовим елементом самореалізації особистості. У цьому контексті вплив соціокультурних і психотравмуючих факторів може мати як позитивні, так і деструктивні наслідки.

Соціокультурний вплив визначається нестабільністю суспільних норм, економічною кризою, освітніми та культурними змінами, які можуть створювати як ризики (дезорієнтація, втрата сенсу), так і можливості для розвитку (формування нових цінностей і смислів).

Психотравмуючі фактори визначаються **т**равматичними подіями, такі як війна, втрата близьких або життєвого укладу, можуть призводити до порушення цілісності смисложиттєвої системи, зниження здатності до цілепокладання та суб'єктивного контролю над життям. Соціальна підтримка, психотерапевтична допомога та розвиток стресостійкості є ключовими умовами для подолання негативних наслідків цих факторів.

4. Психологічні особливості підлітків в умовах воєнного стану є складним і багатогранним феноменом, що потребує комплексного підходу до розуміння та підтримки психічного здоров'я молоді. Тривалий стрес, переживання травми, втрати та зміни соціального оточення значно впливають на емоційний стан підлітків, змінюючи їхні соціальні, когнітивні та емоційні механізми адаптації.

Підлітки в умовах війни переживають високий рівень тривожності, стресу, депресії та можуть бути схильні до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Важливою умовою для успішної адаптації в таких ситуаціях є наявність стабільної соціальної підтримки, зокрема з боку родини, однолітків та соціальних інститутів. Батьківська підтримка, наявність емоційних зв'язків у колективі, а також психологічні ресурси, які надаються через спеціалізовані програми допомоги, можуть значно полегшити процес адаптації та сприяти відновленню емоційного стану підлітків.

5. Емпіричне дослідження проводилось за допомогою методики «Тест смисложиттєвих орієнтації». Вибірку нашого дослідження склали 30 підлітків (15-16 років), з них 13 хлопців і 17 дівчат.

У процесі дослідження особливостей формування смисложиттєвих орієнтацій підлітків в умовах воєнного стану встановлено, що рівень локусу контролю значно варіює серед респондентів, що відображає різний ступінь їхньої здатності впливати на власне життя. За результатами тесту смисложиттєвих орієнтацій, низький рівень локусу контролю виявлено у 23% підлітків, середній рівень – у 50%, високий рівень – у 27%.

— Умови воєнного стану значною мірою впливають на формування смисложиттєвих орієнтацій підлітків. Вони створюють ситуацію підвищеного стресу, невизначеності та залежності від зовнішніх обставин, що знижує суб'єктивне відчуття контролю над життям у значної частини респондентів.

— Підлітки з низьким рівнем локусу контролю характеризуються втратою впевненості у власній здатності впливати на події, що може сприяти формуванню безпорадності та пасивності.

— Респонденти із середнім і високим рівнем локусу контролю демонструють більшу стійкість та здатність адаптуватися до складних обставин, зберігаючи певний рівень активності й автономності.

— Рівень локусу контролю тісно пов'язаний з індивідуальними ресурсами підлітків, такими як стресостійкість, самооцінка, підтримка з боку сім'ї та соціального оточення.

— Важливу роль у формуванні смисложиттєвих орієнтацій відіграє наявність структурованого середовища, можливості для самовираження та позитивних зразків для наслідування.

— Підлітки з низьким рівнем локусу контролю потребують інтенсивної психологічної підтримки, спрямованої на подолання тривожності, розвиток відчуття власної компетентності та здатності впливати на обставини.

— Підлітки із середнім і високим рівнем локусу контролю потребують програм, що сприяють розвитку їхніх ресурсів, зокрема через активне залучення до волонтерської діяльності, творчості чи організаційних процесів.

6. За результатами емпіричного дослідження нами були розроблені психологічні рекомендації для оптимізації формування смисложиттєвих орієнтацій підлітків в умовах воєнного стану, які будуть спрямовані на психологічну підтримку підлітків з низьким рівнем локусу контролю та розвиток ресурсності та саморегуляції підлітків із середнім і високим рівнем.

Ці рекомендації спрямовані на забезпечення психологічного благополуччя підлітків, підвищення їхньої ресурсності та підтримку розвитку смисложиттєвих орієнтацій у надзвичайно складних умовах воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базима Б. Д. Психологічний розвиток підлітка. Київ: Основи. 2020.
2. Бауман З. Постмодерність і її незгоди. – Київ: Основи, 2002.
3. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2 книгах. Книга 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні основи. Київ: Либідь, 2003. 280 с.
4. Бех І.Д. Особистість у кризових умовах соціалізації. Київ: Либідь, 2003.
5. Бех І.Д. Психологія розвитку особистості в кризових ситуаціях. Київ: Либідь, 2020.
6. Бєлякова С., Шовкова К. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. 2018. №3. С. 20–24.
7. Бєлякова С.М. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості дітей підліткового віку. *Актуальні проблеми сучасної психології*: шляхи становлення особистості, І Міжнародна науково-практична конференція учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодих учених та науковців. ПереяславХмельницький, 2019. С. 23-27.
8. Боришевський М. Й. Соціалізація особистості в умовах сім'ї: психологічні аспекти. *Наука і освіта*. 2004. №5. С. 25–30.
9. Вакуленко О.В. Особливості соціального розвитку особистості у підлітковому віці. *Український соціум*. 2004. №1(3). С. 95–99. DOI: 10.15407/socium2004.01.095
10. Василенко Я. О. Психологічні особливості самоприйняття підлітків в умовах сучасного соціокультурного середовища. Київ: Наукова думка, 2021.

11. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2011. 112 с.

12. Вплив гендерних відносин у родині на формування образу сім'ї у підлітків. *Електронний архів ВНУ*. URL: evnuir.vnu.edu.ua

13. Гельбак А.М. Становлення підлітка в динамічно змінному суспільстві. науково-методичний посібник. Кіровоград: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2014. 68 с.

14. Герасимчук С. С., Лоскутова Т. Д. Вивчення фізіологічних та психологічних змін у підлітків на етапі гормонального дозрівання. *Науковий вісник психофізіології*, 2023, № 4, 45-52.

15. Грицай О.О. Психологія соціальної адаптації підлітків у кризових умовах. Харків: Фоліо, 2018.

16. Гріньова О.М. Проблема смисложиттєвих орієнтацій в українській та зарубіжній психології. *Проблеми сучасної психології.* 2013. Випуск 21. С. 93-105. DOI: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2013-21.%25p

17. Демчук О. А. «Я-концепція» як продукт розвитку самосвідомості особистості. *Молодий вчений*, 2016, № 12(39), С. 240–243. URL: molodyivchenyi.ua

18. Дмитерко-Карабин Х.М. Вплив смисложиттєвих орієнтацій на мотиваційну готовність до професійної діяльності майбутніх психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Івано-Франківськ, 2004. 20 с.

19. Драгунова Т.В. Вплив стилю сімейного виховання на виникнення адиктивної поведінки у підлітків. *Електронний архів ТНТУ* URL:: elartu.tntu.edu.ua

20. Еріксон Е. Ідентичність: юність та криза. Наука. 1996. 340 с.

21. Засєкіна Л.В. Вплив травматичного досвіду на життєві орієнтації особистості. *Науковий вісник НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2018. №2.

22. Іванченко Л.І. Молодіжні субкультури як соціальне явище: генезис, структура та вплив на формування ідентичності. *Науковий вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2021. №211. С. 78–84.

23. Камінська О. В. Основні характеристики самоставлення підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки», 2023. URL: pj.journal.kspu.edu

24. Карамушка Л. М. Психологія стресу та копінг-стратегії: монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка. 2007. 260 с.

25. Ковальчук О.С. Інтернет-субкультури як фактор формування нової молодіжної ідентичності. *Молодь і ринок*. 2022. №10. С. 91–95.

26. Костюк Г. С. Психологія: Підручник для студентів педагогічних інститутів. Київ: Радянська школа. 1989. 384 с.

27. Костюк Г. Сімейне виховання як чинник соціалізації підлітків. *Вісник Київського університету ім. Т. Шевченка. Психологія*. 2001. №3. С. 45–49.

28. Кочубейник О. М. Постмодерн: автентичність особистості та трансформація дискурсу соціальності. *Вісник НТУУ «КПІ»*. Філософія. Психологія. Педагогіка, 2010, № 1(28), С. 113–118.

29. Кравцова Т. В. Соціальна психологія підліткового віку. Львів: ЛНУ. 2017.

30. Краєва О. А. Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці : монографія О. А. Краєва . Харків: Видавництво Іванченка І.С., 2018. 218 с.

31. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 126 с.

32. Лагода О.М., Дацюк С. Роль молодіжних субкультур у творчій самореалізації підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Т. 49. С. 123–130.

33. Максименко С. Д. Загальна психологія: Підручник. Київ: Центр учбової літератури. 2012. 512 с.

34. Максимова О. В. Емоційний розвиток підлітків у сучасному суспільстві. Харків: Видавництво ХНУ. 2015.

35. Махиня В.Ф., Глоба С.М., Макаренко А.В. Молодіжні субкультури: види, функції та їх вплив на соціалізацію підлітків. *Психологія і суспільство*. 2022. №4. С. 43–50.

36. Мачуська І. Г. Міжособистісне спілкування підлітків. *Шкільний світ*, 2007. №17. С. 1-11.

37. Особливості формування інтересів та ідеалів у сучасних підлітків. Всеосвіта. URL: https://vseosvita.ua/library/osoblyvosti-formuvannia-interesiv-ta-idealiv-u-suchasnykh-pidlitkiv-867511.html

38. Осьодло В.І. Вплив смисложиттєвих орієнтацій на профе- сійне становлення офіцера. *Вісник НАОУ*. 2009. № 5(13). С.127-137.

39. Павелків Р. В. Вікова психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Кондор, 2011. 468 с.

40. Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Одеса, 2005. 19 с.

41. Пальчевський С.С. Педагогіка : навч.посіб. Київ: Каравелла, 2007.576 с.

42. Петрунько О.В. Роль сім'ї у формуванні життєвих сенсів у підлітків. *Психологія і суспільство*. 2020. №3.

43. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. Київ : Міленіум, 2015. 150 с.

44. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи. І.С. Булах: монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.

45. Родченкова І.В. Психологічні особливості смисложиттєвих орієнтацій працівників сфери управління. С. 509-516 URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i11/50.pdf

46. Розвиток особистості в підлітковому віці. Pidru4niki. URL: https://pidru4niki.com/1256060737100/psihologiya/rozvitok_osobistosti_pidlitkovomu_vitsi#google_vignette

47. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: 2001. 360 с.

48. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

49. Синьова Є.М. Субкультурні практики підлітків в умовах трансформації суспільства. *Соціальна психологія*. 2019. №3(65). С. 35–40.

50. Скнар О. Формування життєвих цінностей підлітків в умовах соціальної турбулентності. *Наукові записки*. 2023.

51. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.

52. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу: метод. рек. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології; за наук. ред. Т.М.Титаренко. Київ : Міленіум, 2010. 84с.

53. Степаненко О. В. Самоприйняття і його вплив на психічний розвиток підлітків. *Психологічний журнал*, 2022, № 3(45), 34–41.

54. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. Кривий Ріг: 2014 312 с.

55. Фенікс, Ф. Світи смислів. Переклад українською. Київ: Наукова думка. (1995).

56. Франкл В. Людина у пошуках сенсу. Київ: Книголав, 2018.

57. Ходорівська Н. Групова адаптація в умовах соціальних змін. *Соціальні виміри суспільства*. Київ: Інститут соціології НАНУ, 1999. Вип. 3. С. 92-104.

58. Чепелєва Н. В. Психологія життєвого шляху: навчальний посібник. Київ: Академвидав. 2015. 200 с.

59. Чепелєва Н. В. Соціальні цінності підлітків в умовах кризи. *Психологія і суспільство*. 2022.

60. Четверик-Бурчак А., Шаповал Т. Собливості прояву рефлексії у працівників поліції залежно від статі.

61. Чиксентміхалі М. Потік: Психологія оптимального досвіду. Київ: Наш Формат. 2006. 368 с.

62. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни. URL: http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?id =3373.

63. Щотка О. П. Психологія підлітка : навч.метод. посіб. Ніжин: Видавництво НДПУ ім. М. Гоголя, 2004. 248 с.

64. Erikson E. H. Identity and the Life Cycle. New York: Norton. 2004

65. Gergen K. The decline and the fall of personality. *Psychology Today*, 1992, № 25(6), P. 59–63

66. Gibson M. Crisis intervention with adolescents: Understanding the psychological effects of war. Cambridge: Cambridge University Press, 2020.

67. Grolnick W.S., Ryan, R.M. Autonomy and well-being in adolescence: The role of family and community. New York: Springer, 2022.

68. Kohlberg L. Essays on Moral Development: Vol. 1. The Philosophy of Moral Development. San Francisco: Harper & Row. 2007

69. Leitz J. Coping with trauma: Adolescents in war-torn regions. London: Routledge, 2019.

70. Seligman M. E. P. Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*. 2000.