

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Психологічні особливості сприймання власного майбутнього у підлітків

на здобуття освітнього рівня «бакалавр»

спеціальність «053-Психологія»

Здобувачки 4 курсу денної форми
навчання

Соломії Козелецької

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної
психології

Лариса ТЕРЛЕЦЬКА

Допустити до захисту на ЕК №1 кафедра загальної психології протокол №від
завідувачка кафедри:

кандидат психол. наук, доцент

Ганна ЮРЧИНСЬКА

(підпис)

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СПРИЙМАННЯ ВЛАСНОГО МАЙБУТНЬОГО У ПІДЛІТКІВ	7
1.1. Поняття часової перспективи та образу майбутнього в психології особистості	7
1.2. Вікові особливості підліткового віку	18
1.3. Психологічні чинники сприймання власного майбутнього у підлітків	25
Висновки до розділу 1	34
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	35
2.1. Мета, завдання та етапи дослідження	35
2.2. Характеристика вибірки дослідження	38
2.3. Опис методик дослідження сприймання майбутнього та особистісних характеристик	40
Висновки до розділу 2	43
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПІДЛІТКІВ	44
3.1. Психологічні особливості сприймання власного майбутнього у підлітків	44
3.2. Зв'язок сприймання майбутнього з особистісними характеристиками підлітків	59
3.3. Практичні рекомендації психологам, педагогам і батькам щодо підтримки позитивного образу майбутнього у підлітків	77
Висновки до розділу 3	83
ВИСНОВКИ	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	88
ДОДАТКИ	91

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Підлітковий вік є періодом інтенсивної психічної, соціальної та особистісної трансформації, коли ключовим завданням розвитку стає побудова цілісного образу себе та власного життєвого шляху. Саме в цей час формується ставлення до майбутнього, з'являються перші усвідомлені життєві плани, професійні й освітні наміри, уявлення про майбутні стосунки, сім'ю, життєвий успіх. Образ власного майбутнього виконує функцію внутрішнього «компасу», який спрямовує вибір, регулює поведінку, впливає на мотивацію та здатність долати труднощі.

В умовах сучасних соціокультурних реалій, що характеризуються воєнними подіями, економічною нестабільністю, високою інформаційною насиченістю та невизначеністю перспектив, питання про те, як саме підлітки сприймають своє майбутнє, набуває особливої гостроти. Підвищений рівень стресу, досвід втрат, внутрішнього та зовнішнього переміщення, зміни в освітньому середовищі можуть суттєво трансформувати часову перспективу підлітків, робити образ майбутнього більш тривожним, фрагментарним чи, навпаки, надмірно фантазійним і відірваним від реальності.

Бажання належати до значущих груп однолітків, відповідати їхнім очікуванням і популярним у медіапросторі сценаріям успіху також впливає на те, яким підлітки уявляють своє «завтра» і «післязавтра». Ідеалізовані образи «вдалої кар'єри», «безтурботного життя», «ідеальних стосунків», які транслуються соціальними мережами, можуть як надихати, так і спричиняти внутрішню напругу, відчуття нереалістичності власних планів та знецінення реальних досягнень. У разі, коли життєві перспективи сприймаються як заблоковані або надто невизначені, зростає ризик формування песимістичного бачення майбутнього, безнадійності, зниження навчальної мотивації, схильності до ризикованої чи девіантної поведінки.

У психологічній науці проблема майбутнього особистості представлена

у контексті досліджень психологічного часу, життєвої перспективи, часової перспективи, смисложиттєвих орієнтацій. У роботах зарубіжних і вітчизняних дослідників аналізуються структура й функції образу майбутнього, його роль у становленні ідентичності, прийнятті рішень, побудові життєвих стратегій. Підкреслюється, що саме в підлітковому віці інтенсивно формуються здатність планувати, співвідносити поточні дії з віддаленими цілями, уявляти різні варіанти власного життєвого шляху.

Разом із тим, попри наявність значної кількості робіт, присвячених часовій перспективі особистості загалом, недостатньо вивченими залишаються специфічні психологічні особливості сприймання власного майбутнього саме у підлітків, зокрема:

- емоційне забарвлення образу майбутнього (оптимістичність/песимістичність, рівень тривоги);
- ступінь структурованості та реалістичності життєвих планів;
- поєднання особистісних смислів, цінностей і зовнішніх (соціальних, сімейних, освітніх) впливів у побудові уявлень про майбутнє;
- відмінності у сприйманні майбутнього залежно від індивідуально-психологічних особливостей підлітків.

Особливо актуальною є потреба дослідження сприймання власного майбутнього в підлітків в умовах воєнного стану, масової міграції, змін освітніх траєкторій, коли традиційні сценарії дорослішання та професійного становлення зазнають суттєвих трансформацій. У цих умовах важливо зрозуміти, які саме психологічні механізми допомагають підліткам зберігати здатність бачити своє майбутнє, вибудовувати реалістичні, але водночас значущі для себе перспективи, а які, навпаки, сприяють формуванню відчуття безперспективності та безсилля.

Таким чином, тема дослідження психологічних особливостей сприймання власного майбутнього у підлітків є актуальною як у теоретичному, так і в практичному вимірі. Теоретично вона дозволяє поглибити розуміння структури та змісту образу майбутнього в підлітковому віці, його зв'язку з особистісним розвитком. Практично - створює підґрунтя

для розробки психопрофілактичних та розвивальних програм для закладів освіти, спрямованих на підтримку підлітків у побудові конструктивної життєвої перспективи в умовах невизначеності та стресу.

Мета дослідження: виявити та проаналізувати психологічні особливості сприймання власного майбутнього у підлітків.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до проблеми психологічного часу, життєвої та часової перспективи, образу майбутнього особистості; окреслити зміст та основні компоненти сприймання власного майбутнього (когнітивний, емоційний, смисловий, часовий).

2. Визначити особливості образу власного майбутнього підлітків.

3. Виявити зв'язки між характеристиками сприймання власного майбутнього та окремими особистісними характеристиками підлітків.

4. Розробити практичні рекомендації щодо психологічного супроводу підлітків у процесі формування конструктивного бачення власного майбутнього.

Об'єкт дослідження: сприймання власного майбутнього особистістю.

Предмет дослідження: психологічні особливості сприймання власного майбутнього у підлітків.

Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс **методів:**

- теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукових джерел з проблеми психологічного часу, життєвої перспективи, підліткового розвитку;

- емпіричні: стандартизовані опитувальники (опитувальник часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI), україномовна адаптація, напівструктурована авторська анкета «Моє майбутнє» (контент-аналітичний інструмент), шкала резильєнтності (стресостійкості) Коннора-Девідсона, коротка версія CD-RISC-10 (україномовна валідизація), шкала сприйнятого стресу (PSS-10), україномовна адаптація, шкала самооцінки Розенберга (RSES), україномовна адаптація, шкала самооцінки тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI), україномовна форма застосування);

- методи математико-статистичної обробки: описова статистика, кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Спірмена).

Дослідницька вибірка. Емпіричною базою дослідження була вибірка підлітків віком 14-16 років, учнів закладів загальної середньої освіти.....

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

- уточнено зміст поняття «сприймання власного майбутнього» у підлітковому віці як багатовимірного психологічного феномена, що включає когнітивний, емоційний та смисловий компоненти;

- конкретизовано структурні та змістові характеристики образу майбутнього у сучасних підлітків;

- виявлено особливості зв'язку між характеристиками сприймання власного майбутнього і окремими індивідуально-психологічними показниками підлітків;

- окреслено психологічні чинники, що можуть сприяти формуванню більш цілісної та конструктивної життєвої перспективи у підлітків в умовах соціальної невизначеності.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами, класними керівниками та іншими фахівцями освітньої сфери для діагностики особливостей сприймання майбутнього у підлітків; розробки та впровадження профілактичних і розвивальних програм, спрямованих на формування реалістичної, водночас оптимістичної життєвої перспективи; індивідуального та групового психологічного консультування підлітків, які переживають труднощі у плануванні майбутнього, відчувають невпевненість, тривогу чи безнадійність щодо власних життєвих перспектив.

Достовірність і обґрунтованість наукових результатів забезпечується теоретично виваженим обґрунтуванням проблематики, коректним формулюванням мети й завдань дослідження, використанням сучасного, надійного й валідного психодіагностичного інструментарію, адекватним добorem методів математико-статистичної обробки даних, а також узгодженістю теоретичного аналізу з емпіричною частиною роботи.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи викладено на 90 сторінках, загальний дослідження (з урахуванням додатків) 102 становить сторінки. Робота містить 11 таблиць та 5 рисунків, що ілюструють результати теоретичного узагальнення й емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СПРИЙМАННЯ ВЛАСНОГО МАЙБУТНЬОГО У ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття часової перспективи та образу майбутнього в психології особистості

Проблематика психологічного часу та ставлення людини до власного майбутнього в останні роки опинилася в центрі уваги як українських, так і зарубіжних дослідників. Підвищена нестабільність соціального середовища, досвід війни, економічні та екологічні кризи загострюють питання про те, як людина бачить свій завтрашній день, які смисли й цілі пов'язує з ним, чи відчуває контроль над подіями власного життя. Саме тому в сучасній психології дедалі більшої ваги набувають категорії «психологічний час», «часова перспектива», «образ майбутнього», «Я-майбутнє» як центральні характеристики суб'єктивної регуляції життєвого шляху особистості [9].

У більшості сучасних підходів вихідною категорією виступає «психологічний час» - специфічний вимір свідомості, що інтегрує життєвий досвід людини у єдину систему минулого, теперішнього і майбутнього, маркуючи їхню ціннісно-смислову пов'язаність або розірваність, насиченість або порожнечу. Ця лінія мислення розгортається як у класичних українських дослідженнях життєвої перспективи, так і в новітніх роботах останніх років, де підкреслюється, що психологічний час не є простою проекцією

календарного, а формується в контексті індивідуальної історії, значущих стосунків і культурних наративів [27].

На цій основі поняття часової перспективи визначається як відносно стійка система когнітивних, емоційних і мотиваційних установок особистості щодо власного минулого, теперішнього і майбутнього - те, як людина осмислює пережиті події, оцінює теперішні ситуації й конструює образи можливого майбутнього. У роботі Н. Савелюк часова перспектива описується як «фундаментальний вимір свідомості», що задає горизонт планування, зумовлює характер життєвих стратегій, рівень життєвої активності та суб'єктивного благополуччя [25].

У міжнародній традиції однією з найвпливовіших є концепція часової перспективи Ф. Зімбардо і Дж. Бойда, згідно з якою люди відрізняються домінуванням певних часових орієнтацій (минуле позитивне/негативне, теперішнє гедоністичне/фаталістичне, майбутнє орієнтоване на цілі), а оптимальним для психічного здоров'я є «збалансований» профіль, що дозволяє гнучко переключатися між різними часовими модусами залежно від ситуації [50]. Узагальнення емпіричних даних свідчить, що відхилення від збалансованої часової перспективи (надмірна фіксація на минулому чи надмірна орієнтація лише на теперішнє або майбутнє) пов'язане з вищим рівнем тривоги, депресивності, стресу та зниженням суб'єктивного благополуччя [49].

Українські автори в останні роки активно інтегрують ці підходи, адаптуючи опитувальники часової перспективи до вітчизняного контексту та співвідносячи їх із такими конструктами, як психологічне благополуччя, копінг-стратегії, механізми психологічного захисту, життєстійкість. Зокрема, у дослідженні кореляції часової перспективи з механізмами психологічного захисту українських студентів під час війни показано, що домінування фаталістично-теперішньої орієнтації й звуження майбутнього горизонту супроводжується зростанням використання примітивних захистів (заперечення, проєкція), тоді як більш виражена орієнтація на майбутнє пов'язана з конструктивними формами регуляції [43].

Уточнюючи позицію І. Добриніної та М. Кременчуцької, можна сказати, що образ майбутнього функціонує як «внутрішня карта» життєвого шляху, де когнітивний компонент містить уявлення про послідовність подій, часові горизонти (наскільки далеко «протягається» майбутнє в уяві людини), можливі життєві сценарії, а також уявлення про власні ресурси та обмеження. Емоційний компонент задає тон цих уявлень. Майбутнє може сприйматися як привабливе й надихаюче, нейтральне, тривожне або загрозливе. Ціннісно-смысловий компонент відображає те, що для людини є дійсно важливим у перспективі (яку освіту й професію вона вважає «своєю», які стосунки та форми самореалізації наділяє смыслом), тоді як поведінковий компонент пов'язаний із практичними намірами, планами, кроками, які людина готова здійснювати задля реалізації бажаного майбутнього [10].

Разом із тим, І. Добриніна наголошує, що образ майбутнього є не статичною картинкою, а динамічною, інтегральною когнітивно-емоційною конструкцією, яка постійно «переписується» під впливом нового досвіду, змін у соціальному контексті та внутрішніх трансформацій особистості. Він поєднує теперішнє й майбутнє «Я». Через образ майбутнього людина ніби перевіряє, наскільки її поточні рішення узгоджуються з довгостроковими цілями, чи відповідають вони бажаним ідентичностям (професійній, сімейній, громадянській), чи не суперечать наявним ресурсам та об'єктивним обмеженням. Таким чином, образ майбутнього виконує регулятивну функцію. Задає вектор самоактуалізації, допомагає обирати між альтернативами, підтримує відчуття тяглості життєвого шляху й особистісного зростання навіть у кризових умовах [9].

У клінічній психології звужена темпоральна перспектива означає, що людина фактично «живе» переважно в короткому часовому відрізку - сьогоденнім днем або найближчим майбутнім, майже не вибудовуючи дальших життєвих планів. Для невротичної особистості це проявляється у труднощах уявити себе через кілька років, у відчутті «обірваності» життєвого шляху, ніби між минулим, теперішнім і майбутнім немає логічної безперервності. К. Чижик, Ж. Вірна та О. Іваншко описують образ

майбутнього таких пацієнтів як фрагментарний і суперечливий: поруч із поодинокими позитивними уявленнями виникають численні тривожні сценарії («щось станеться», «я не впораюся», «усе піде не так»), які не пов'язані між собою в послідовну історію. Домінування мотивів уникнення (уникнути труднощів, відповідальності, рішень) призводить до відкладання важливих кроків, звуження життєвого вибору і, врешті-решт, підсилює відчуття безпорадності та безперспективності, що підтримує тривожну й депресивну симптоматику [35].

В українських дослідженнях, виконаних уже в умовах повномасштабної війни, образ майбутнього студентської молоді розглядається як дуже чутливий індикатор психологічної адаптації. Г. Чепурна та В. Саргош показують, що в багатьох студентів відбувається «скорочення життєвого горизонту»: замість довгострокових планів (побудова кар'єри, створення сім'ї, професійна реалізація в Україні) вони фокусуються на виживанні в найближчому часі - «закінчити семестр», «пережити зиму», «допомогти родині». При цьому в уявленнях про майбутнє одночасно співіснують дві лінії: бажані, але суб'єктивно малоімовірні сценарії мирного життя й успішної професійної самореалізації в рідній країні та більш реалістичні, але емоційно болісні варіанти - еміграція, радикальна зміна професійних планів, тривале життя в умовах нестабільності. Така внутрішня роздвоєність образу майбутнього посилює відчуття невизначеності й психологічного напруження, але водночас показує, що навіть у дуже складних умовах молодь продовжує «триматися» за уявлення про бажане майбутнє, яке може стати важливим ресурсом для подальшої адаптації [34].

Окремий напрям становлять дослідження українських авторів, присвячені образу майбутнього сучасної молоді. Так, В. Майк, аналізуючи репрезентації майбутнього в юнаків та юнок, описує відмінності у змісті й структурі образу майбутнього. Для дівчат більш значущими є сфера міжособистісних стосунків та сімейні перспективи, тоді як юнаки частіше фокусуються на кар'єрі й матеріальній забезпеченості [15]. Т. Ковальчук фіксує тісний зв'язок між структурою образу майбутнього і професійними

намірами старшокласників. Чим чіткіше окреслено професійне «Я- майбутнє», тим послідовнішими є освітні й кар'єрні плани [12].

Окремий напрям сучасних досліджень пов'язує образ майбутнього з феноменом психологічної стійкості (резильєнтності) людини в екстремальних умовах. О. Самара підкреслює, що не будь-які уявлення про майбутнє мають захисний потенціал. Важливо, щоб ця уява була насичена ціннісно-смысловими орієнтирами, тобто щоб людина розуміла, заради чого вона планує навіть найменші кроки - завершити навчання, підтримувати стосунки, допомагати іншим. Дослідниця показує, що здатність бачити в майбутньому не лише продовження теперішніх страждань, а й можливість реалізувати важливі для себе цінності (піклування про близьких, професійна діяльність, участь у відбудові країни) виступає внутрішнім «ядром» стійкості. Вона утримує від відчаю, підтримує мотивацію діяти, навіть коли зовнішня ситуація залишається вкрай невизначеною [26].

Важливо, що йдеться не про великі, «грандіозні» життєві проекти, а про мінімальні, але реалістичні плани: скласти сесію, закінчити навчальний рік, підтримувати фізичне здоров'я, продовжувати волонтерську діяльність, зберігати зв'язок із близькими. За спостереженнями О. Самари, саме здатність будувати такі мікроплани й водночас бачити себе суб'єктом майбутніх подій (людиною, яка не просто «чекає, що буде», а здатна впливати на хоча б частину обставин) суттєво знижує відчуття безпорадності та «зупиненого часу», притаманне людям у ситуації війни. Образ майбутнього, який включає конкретні наступні кроки й водночас спирається на глибинні цінності, стає для українців своєрідним психологічним «каркасом», що допомагає витримувати втрати, адаптуватися до змін і зберігати внутрішню цілісність, не втрачаючи відчуття сенсу життя навіть за умов тривалої небезпеки [26].

Синтез сучасних українських і зарубіжних досліджень дозволяє виділити кілька ключових компонентів образу майбутнього особистості.

Когнітивний компонент образу майбутнього - це, по суті, «карта» того, як людина мислить свій життєвий шлях уперед. Він охоплює уявлення про можливі сценарії життя (освіта, професія, сім'я, місце проживання), їхню

послідовність, логіку переходу від одного етапу до іншого, а також часовий горизонт - наскільки далеко в майбутнє суб'єкт узагалі здатен планувати. У підлітків це може коливатися від дуже короткого горизонту («закінчити школу», «скласти ЗНО») до більш віддалених перспектив («здобути фах», «працювати за кордоном», «створити сім'ю»). І. Добриніна підкреслює, що до когнітивного компонента входять не лише «ідеальні» сценарії, а й уявлення про об'єктивні обмеження - економічні, політичні, фізичні, пов'язані зі здоров'ям чи сімейною ситуацією. Саме врахування цих обмежень відрізняє реалістичний образ майбутнього від фантазій, оскільки змушує підлітка співвідносити бажані траєкторії (наприклад, навчання в іншій країні) з реально доступними ресурсами, ризиками й умовами [9].

Емоційний компонент відображає те, як саме переживається це мислене майбутнє: чи викликає воно передусім надію й цікавість, чи, навпаки, тривогу, безнадію або байдужість. До нього входить і загальний емоційний тон (оптимістичний/песимістичний), і сила емоційних реакцій при думці про різні аспекти майбутнього (навчання, робота, особисті стосунки, війна, можливість переїзду). Дослідження К. Чижик, Ж. Вірної та О. Іваншко показують, що в осіб із невротичною організацією особистості емоційний компонент образу майбутнього має чітко негативне забарвлення: домінують тривога, очікування загрозливих подій, відчуття небезпеки і провини, що підсилює симптоматику тривожних і депресивних розладів та закріплює «замкнене коло» між емоційним станом і темними, катастрофічними уявленнями про майбутнє [35].

Ціннісно-смысловий компонент образу майбутнього відображає внутрішню «вісь», навколо якої вибудовується усе уявлення людини про свій життєвий шлях уперед. Йдеться не просто про перелік бажаних подій (отримати диплом, знайти роботу, створити сім'ю), а про те, що саме робить ці події значущими для суб'єкта: які цінності (допомога іншим, професійна майстерність, творчість, свобода, безпека, приналежність до спільноти) і смисли («бути корисним», «відбудовувати країну», «забезпечити родину», «реалізувати свій талант») він проєктує в майбутнє. О. Самара підкреслює, що саме наявність внутрішнього «навіщо» і «заради чого» відрізняє поверхові

мрії від справжньої життєвої перспективи. Коли підліток або дорослий чітко усвідомлює, чому для нього важливо продовжувати навчання, дбати про здоров'я чи долучатися до волонтерських ініціатив, ці дії набувають глибшого, екзистенційного виміру [26].

У контексті воєнних загроз ціннісно-сміслова насиченість образу майбутнього стає одним із ключових ресурсів психологічної стійкості. Як показує О. Самара, люди, в уявленнях яких майбутнє пов'язане з цінностями турботи про близьких, відповідальності за спільноту, внеску в перемогу та відбудову країни, демонструють вищу здатність витримувати невизначеність, втрати й хронічний стрес. Навіть якщо конкретні плани постійно коригуються (через переїзди, зміну навчальних траєкторій, економічні обмеження), збереження базових смислів («я хочу бути корисним», «я хочу продовжувати свою справу», «я хочу залишатися поряд із рідними») дозволяє підтримувати внутрішню цілісність та не розпадатися під тиском обставин [26].

Мотиваційно-поведінковий компонент образу майбутнього стосується переходу від «бачення» до дії. Він включає конкретні цілі (коротко- й довгострокові), наміри, плани, а також реальну готовність діяти задля їх досягнення - обирати профіль навчання, готуватися до іспитів, шукати інформацію про професійні можливості, долучатися до діяльності, яка збігається з бажаними ролями в майбутньому. Важливою його складовою є суб'єктивне відчуття контролю над подіями. Наскільки людина вірить, що її зусилля справді можуть вплинути на результат, чи, навпаки, сприймає майбутнє як повністю залежне від «обставин», влади, війни, інших людей. У своїй кваліфікаційній роботі Т. Ковальчук переконливо показує, що старшокласники, які мають чіткі, конкретизовані освітні й професійні плани (обрані спеціальності, уявлення про подальшу траєкторію навчання, розуміння необхідних кроків), значно частіше описують своє майбутнє як таке, що ними «керується», а не просто «відбувається» [12].

Натомість розмитість цілей, відсутність конкретних кроків («щось буде», «подивимося, як складеться») у поєднанні з високою тривожністю та нестабільним соціальним контекстом (війна, економічна криза)

супроводжується відчуттям безсилля, залежності від зовнішніх сил, відсутністю внутрішнього відчуття авторства щодо власного життя. Дані Т. Ковальчук свідчать, що навіть нескладна робота із структуруванням професійних намірів (профорієнтаційні бесіди, індивідуальні плани, ознайомлення з реальними освітніми траєкторіями) здатна зміщувати баланс у бік відчуття більшої керованості майбутнього та підвищення суб'єктивної впевненості у тому, що вибір і зусилля підлітка дійсно мають значення [12].

Ідентифікаційний (его-ідентичнісний) компонент образу майбутнього безпосередньо пов'язаний із тим, ким саме людина бачить себе у перспективі: якою особистістю, у яких ролях, із якими рисами характеру, здібностями та життєвими виборами. Це не лише про «що я робитиму», а про «яким я буду» - відповідальним чи пасивним, професійно реалізованим чи розчарованим, громадянськи активним чи відстороненим. У роботі С. Возної «Я-майбутнє» описується як ключовий елемент особистісної ідентичності, що з'єднує теперішнє «Я» з уявленнями про себе в різні часові моменти, дозволяючи зберігати відчуття внутрішньої тяглості й цілісності. Особистість починає сприймати себе не лише як «того, хто є зараз», а й як того, ким він був у минулому та ким може/хоче стати в майбутньому [5].

С. Возна показує, що в умовах війни «Я-майбутнє» набуває додаткового смислового навантаження. Воно стає не лише проекцією індивідуальних мрій і професійних планів, а й способом відповісти на питання «ким я хочу бути як громадянин, як людина, що пережила війну». Уявлення про себе в майбутньому як про людину, здатну відбудовувати країну, підтримувати інших, мати внутрішню силу й моральну позицію, допомагають зберігати відчуття власної значущості навіть за умов втрат, переїздів, змін соціального оточення. Навпаки, розмитість або негативне забарвлення «Я-майбутнього» (образ себе як поразки, жертви, людини без перспектив) супроводжується відчуттям ідентифікаційної порожнечі, втратою внутрішніх орієнтирів та посиленням тривоги й безнадії. Тому его- ідентичнісний компонент образу майбутнього в підлітковому віці виступає центральною ланкою, через яку образ майбутнього інтегрується в структуру особистості загалом [5].

У зарубіжній літературі близьким до поняття «Я-майбутнього» є конструкт possible selves («можливі Я») та future self-identification («ідентифікація з майбутнім Я»). Х. Хершфілд показує, що ступінь відчуття «зв'язку» з власним майбутнім «Я» впливає на готовність інвестувати в довгострокові цілі — від заощаджень до здорової поведінки [42]. Д. Ойсерман і Е. Горовіц, інтегруючи дослідження «можливих Я», розрізняють три ключові компоненти ідентифікації з майбутнім «Я»: відчуття подібності та пов'язаності, яскравість уявлень і емоційно-оцінне ставлення. Усі вони по-різному впливають на самоконтроль, академічну успішність та загальне благополуччя [45].

На основі аналізу сучасних праць можна виокремити низку функцій часової перспективи та образу майбутнього в психологічній регуляції поведінки й розвитку особистості.

Орієнтувальна функція. Часова перспектива задає рамку, в якій людина «розкладає» свій досвід та очікування, допомагаючи усвідомити, «де я зараз» щодо минулих досягнень і майбутніх цілей. Образ майбутнього виступає «мапою» можливих життєвих сценаріїв [10].

Мотиваційна функція. Конкретні й емоційно значущі уявлення про майбутнє підсилюють внутрішню мотивацію, стимулюють постановку цілей та зусилля з їх досягнення. Численні дослідження демонструють, що позитивна орієнтація на майбутнє корелює з більшою наполегливістю, здатністю відкладати миттєве задоволення задля довгострокових вигод [44].

Смислоутворювальна функція. Часова перспектива дозволяє інтегрувати окремі події в цілісний життєвий наратив, пов'язуючи минулий досвід, теперішні зусилля та майбутні очікувані результати. У підході І. Остапенка до дослідження сучасної української молоді наголошується, що саме здатність «проектувати майбутнє» і «вписувати себе» у довгострокові соціальні та професійні сценарії є ключовою умовою формування зрілої ідентичності [16].

Регулятивна функція. Позитивний, структурований образ майбутнього виконує роль «внутрішнього стандарту», порівняння з яким спонукає до

самоконтролю, вибору стратегій поведінки, що наближають або віддаляють від бажаного стану. У рамках теорії Д. Ойсерман показує, що коли майбутнє «Я» є доступним і суб'єктивно значущим, люди схильні обирати дії, які здаються «ідентичнісно сумісними», навіть якщо вони потребують зусиль [45].

Захисна та копінгова функція. В умовах стресу й невизначеності образ майбутнього може виконувати роль психологічного захисту, підтримуючи відчуття сенсу та перспективи. О. Самара показує, що в умовах війни надія і здатність «бачити себе» в мирному майбутньому зменшують ризик розвитку посттравматичних реакцій, тоді як відчуття «відсутності майбутнього» пов'язане з високим рівнем дистресу [26].

Функція підтримки психічного здоров'я. Багаторічні дослідження показують, що майбутньо-орієнтована часова перспектива, поєднана з умінням цінувати позитивні аспекти минулого й проживати теперішній момент, пов'язана з нижчими рівнями депресії, тривоги й стресу [37].

Сучасні дослідження підкреслюють, що часова перспектива й образ майбутнього не є раз і назавжди заданими «рисами» особистості. Вони динамічні, залежать від життєвого етапу, соціального контексту та пережитих криз.

Українські автори, аналізуючи вплив війни на уявлення молоді про майбутнє, фіксують не лише звуження горизонту планування, але й появу специфічних «роздвоєних» сценаріїв - умовно безпечних, але емоційно неприйнятних (еміграція) і бажаних, але поки малоймовірних (повернення до мирного життя в Україні). Г. Чепурна та В. Саргош інтерпретують це як прояв адаптивного механізму - спробу зберегти хоча б мінімальний контроль за рахунок фокусування на найближчих, більш прогнозованих кроках [34].

Для даної роботи особливо важливою є відмінність між описаними вище когнітивно-структурними моделями (часова перспектива, образ майбутнього) і феноменом «сприймання власного майбутнього».

Під сприйманням власного майбутнього доцільно розуміти не тільки те, що людина уявляє, а й як вона це переживає:

- чи бачить майбутнє як відкритий простір можливостей чи як поле

загроз;

- наскільки воно для неї конкретне й структуроване чи, навпаки, розмите й хаотичне;
- чи відчуває вона, що може впливати на хід подій, чи сприймає майбутнє як щось зовнішнє і некероване;
- якою мірою майбутнє «Я» здається їй пов'язаним із теперішнім, чи зберігається відчуття тягlosti особистісної ідентичності.

У зарубіжній літературі ці аспекти досліджуються в межах концептів безперервності «Я» у часі та ідентифікація з майбутнім «Я». Показано, що низька ідентифікація з майбутнім собою (сприймання його як «чужої» особи) асоціюється з імпульсивністю, прокрастинацією, схильністю до ризикової поведінки, тоді як висока — з підвищеною готовністю брати відповідальність за довгострокові наслідки власних дій [42].

Д. Ойсерман та Е. Горовіц, узагальнюючи результати численних емпіричних робіт, підкреслюють, що вирішальне значення має не лише «позитивність» чи «негативність» уявлень про майбутнє, а й відчуття, що це майбутнє «мене стосується», що воно пов'язане з актуальною ідентичністю і що зусилля у теперішньому мають сенс у перспективі [45].

В українському контексті ці питання набувають особливого змісту в умовах воєнної реальності. С. Возна, досліджуючи образ «Я-майбутнього» у молоді, яка проживає досвід війни, показує, що в частини підлітків формується своєрідне «відщеплення» майбутнього «Я». Воно або віддаляється в невизначену перспективу, або конструюється як життя «десь в іншому місці» (за кордоном), що може ускладнювати прийняття рішень у теперішньому [5].

Таким чином, сприймання власного майбутнього - це площина перетину:

- об'єктивних соціально-історичних умов (мир/війна, економічна стабільність/криза);
- індивідуальних особливостей часової перспективи;
- змісту й структури образу майбутнього;

- рівня ідентифікації з майбутнім «Я».

Проведений аналіз сучасних українських і зарубіжних досліджень дозволяє зробити низку узагальнень, важливих для подальшого вивчення психологічних особливостей сприймання власного майбутнього у підлітків:

1. Часова перспектива - це фундаментальний вимір свідомості, що визначає спосіб організації життєвого досвіду у категоріях минулого, теперішнього й майбутнього, впливає на мотивацію, саморегуляцію та психічне здоров'я особистості.

2. Образ майбутнього виступає центральним компонентом часової перспективи, є інтегральною когнітивно-емоційною, ціннісно-смисловою та мотиваційно-поведінковою конструкцією, яка забезпечує зв'язок теперішнього і майбутнього «Я» і задає вектор життєвого шляху [10].

3. Сприймання власного майбутнього включає не лише змістовні характеристики образу (яким саме людина його уявляє), а й оцінку його досяжності, ступінь емоційної залученості та відчуття суб'єктного контролю; воно опосередковується рівнем ідентифікації з майбутнім «Я» [42].

4. В умовах соціальної нестабільності та війни часова перспектива й образ майбутнього зазнають істотних трансформацій: звужується горизонт планування, зростає частка загрозливих сценаріїв, підвищується роль короткострокових цілей. Разом з тим саме здатність зберігати хоча б мінімальний, але ціннісно насичений і суб'єктно контрольований образ майбутнього виявляється важливим ресурсом психологічної стійкості [26].

Для підліткового віку, який є сенситивним періодом формування життєвих планів, професійного самовизначення й особистісної ідентичності, питання часової перспективи й образу майбутнього набувають особливої гостроти.

1.2. Вікові особливості підліткового віку

Підлітковий вік традиційно розглядають як один із найбільш динамічних і суперечливих етапів онтогенезу, що поєднує завершення дитинства й входження в дорослість. Згідно з термінологією ООН, до підлітків відносять осіб віком від 10 до 19 років, виділяючи ранній (10-14 років) та

пізній (15-19 років) підлітковий вік, що все активніше використовують і українські дослідники, аналізуючи психічне здоров'я та соціальне функціонування сучасних підлітків [11]. У вітчизняній психології підлітковий вік здебільшого співвідносять із навчанням у 7-11 класах, тобто орієнтовно 12-17 роками, підкреслюючи, що хронологічні межі мають бути гнучкими й враховувати соціально-історичний контекст, подовження освіти та зміну моделей дорослішання [18].

Ю. Розмирська зазначає, що в умовах війни та тривалого травматичного стресу в Україні підлітковий вік набуває особливої чутливості. Фізіологічні, когнітивні й соціально-психологічні зміни накладаються на досвід небезпеки, втрат і вимушених адаптацій, що підвищує ризики порушення психічного здоров'я, але водночас активізує ресурси зрілості й відповідальності, не характерні для попередніх поколінь підлітків [24].

Біологічною основою специфіки підліткового віку є пубертат - якісна перебудова ендокринної системи, статеве дозрівання, стрибок фізичного росту, зміни пропорцій тіла. Саме ця «скачкоподібність» фізичного розвитку часто зумовлює підвищену сенситивність до власної зовнішності, сором'язливість, відчуття незграбності й тимчасову втрату відчуття тілесного комфорту. Н. Гаркавенко та С. Собкова підкреслюють, що тілесний дискомфорт у пубертаті не зводиться лише до медичних наслідків гормональних змін - він безпосередньо впливає на самооцінку, образ «Я» та психічне здоров'я підлітка загалом [6].

На нейропсихологічному рівні в підлітковому віці спостерігається нерівномірність дозрівання різних структур мозку. Системи емоційної реактивності (лімбічні структури) дозрівають раніше, тоді як префронтальні відділи кори, відповідальні за планування, контроль імпульсів, оцінку ризику та довгострокових наслідків, продовжують активний розвиток аж до ранньої дорослості. Зарубіжні автори демонструють, що така «асинхронія» формує феномен «емоційного турбулентного періоду» Зростає інтенсивність переживань, схильність до ризику, пошуку новизни, тоді як можливості когнітивного контролю ще не повністю сформовані [41].

Ці біологічні й нейропсихологічні зміни створюють загальний фон підвищеної вразливості до стресу, тривоги, депресивних реакцій, але водночас - високого потенціалу розвитку, оскільки нейропластичність мозку в цей період дозволяє ефективно засвоювати нові стратегії саморегуляції, навички планування та прийняття рішень. Саме тому підлітковий вік розглядають як «вік можливостей» для цілеспрямованої психологічної підтримки та формування зрілої часової перспективи майбутнього.

На рівні когнітивного розвитку підлітковий вік характеризується переходом від конкретно-операційного до формально-операційного мислення, здатністю до гіпотетико-дедуктивних міркувань, оперування абстрактними поняттями та логічними можливостями, а не лише безпосередньо наявною реальністю. О. Пасічник, аналізуючи вікові психологічні особливості учнів 7-9 класів, показує, що саме в цьому віці різко зростає роль внутрішнього плану дій: підлітки здатні уявляти альтернативні варіанти поведінки, мислити «якби», моделювати гіпотетичні життєві сценарії та результати власних вчинків [18].

Важливим новоутворенням стає рефлексія - здатність «подивитися на себе збоку», аналізувати власні думки, почуття, мотиви, порівнювати їх із уявленнями про себе «ідеального» чи з очікуваннями значущих інших. А. Парасей-Гочер та Є. Прозапас підкреслюють, що в підлітковому віці формується складніша структура самосвідомості, зростає кількість і диференційованість «Я-образів» (учень, друг, дитина в сім'ї тощо), з'являється здатність до їх критичної оцінки та інтеграції, що прямо впливає на формування самооцінки [17].

Учені наголошують, що саме в підлітковому віці з'являється свідоме оперування часовими категоріями минулого, теперішнього й майбутнього. Підліток може не просто згадувати події чи мріяти, а й логічно пов'язувати біографічний досвід із планами, прогнозами, уявленнями про «себе в майбутньому». Це створює передумови для становлення часової перспективи та образу власного майбутнього як відносно цілісної структури - ключового психологічного утворення, яке виступає предметом даного дослідження.

Зарубіжні оглядові роботи показують, що з 12-13 років зміни в префронтальній корі та посилення зв'язків із лімбічними структурами забезпечують не лише складніші логічні операції, а й здатність до інтеграції когнітивних і емоційних компонентів життєвих планів, тобто «проживання наперед» можливих наслідків рішень [41]. Це робить підлітковий вік критичним для того, як саме молода людина уявлятиме свій життєвий шлях і чи сприйматиме майбутнє як контрольоване та реалістичне, чи, навпаки, як хаотичне й загрозливе.

Однією з найпомітніших вікових особливостей підліткового віку є емоційна лабільність: часті зміни настрою, суперечливість переживань, поєднання відчуття всемогутності з безпорадністю, піднесення з розчаруванням. Н. Гаркавенко та С. Собкова описують підлітковий вік як період значного зростання емоційної напруги, пов'язаної одночасно з фізіологічними змінами, тиском навчальних та соціальних вимог, а також потребою самостійно приймати рішення, які раніше брали на себе дорослі [6].

Ю. Розмирська показує, що в умовах тривалого травматичного стресу (зокрема, повномасштабної війни) емоційна нестабільність підлітків посилюється: зростають рівні тривоги, провини, безпорадності, частішають прояви депресивних станів, соматичних скарг, порушень сну й концентрації уваги [24]. Дослідження Т. Дорошенко з колегами також засвідчує високий рівень психологічного навантаження у підлітків 15-16 років в умовах воєнного стану. Вони відчують одночасну потребу зберігати навчальну успішність, дбати про родину, планувати майбутнє та адаптуватися до безпекових викликів, що часто перевищує їхні ресурси [11].

Водночас низка сучасних досліджень акцентує увагу не лише на вразливості, а й на потенціалі розвитку емоційної саморегуляції та емоційного інтелекту в підлітковому віці. М. Хараджи та В. Медак показують, що підлітки здатні опановувати складніші стратегії розуміння й регулювання власних емоцій - від усвідомлення й вербалізації почуттів до використання когнітивної переоцінки, емпатійного слухання й асертивної комунікації [32].

Теоретичний аналіз Д. Бігунова демонструє, що емоційний інтелект є

інтегральною характеристикою, яка поєднує когнітивні (усвідомлення, розуміння причин емоцій), емоційні (глибина переживань, емпатія) та поведінкові (конструктивна регуляція, самоконтроль, відповідальність) компоненти і стає важливою умовою психологічного благополуччя в підлітковому віці [2]. Отже, емоційно-вольова сфера підлітка характеризується не лише кризовістю, а й високим потенціалом для цілеспрямованого розвитку, що прямо відбивається на тому, як підліток здатен «утримувати» образ власного майбутнього, співвідносити мрії з реальними ресурсами та бар'єрами.

Соціально-психологічною «віссю» підліткового віку стає трансформація системи стосунків. Відносна залежність від батьків змінюється на зростаючу орієнтацію на однолітків, з'являється потреба в автономії, рівноправному спілкуванні, визнанні з боку референтної групи. О. Пасічник відзначає, що в учнів 7-9 класів істотно зростає чутливість до оцінки з боку однолітків і дорослих, підсилюється прагнення «вписатися» в групу, уникнути відкидання, а власний образ «Я» значною мірою будується на основі соціальних порівнянь [18].

А. Парасей-Гочер і Є. Прозапас підкреслюють, що сім'я в цей період зберігає центральну роль як емоційний «якір» і базове джерело підтримки, проте її вплив опосередковується вже не лише прямим контролем, а й інтеріоризованими уявленнями підлітка про себе, значущих інших і світ. Авторки показують, що стиль батьківсько-дитячої взаємодії, емоційний фон стосунків, способи зворотного зв'язку суттєво впливають на формування адекватної, стійкої самооцінки, здатності приймати себе й водночас визнавати власні обмеження [17].

У сучасній міжнародній літературі підлітковий вік розглядають як ключовий період формування особистісної ідентичності. С. Браньє з колегами, узагальнюючи результати досліджень, показують, що в підлітковому та ранньому юнацькому віці інтенсивно відбуваються процеси дослідження можливих життєвих ролей, цінностей, професійних орієнтацій та формування більш-менш стабільних зобов'язань щодо себе й майбутнього [38]. Автори

підкреслюють, що ідентичність формується не як одноразове «освячення», а як тривалий процес коливань між сумнівами і тимчасовими визначеностями, що особливо помітно у підлітковому віці. Саме ці коливання можуть як стимулювати розвиток (через пошук нових можливостей), так і посилювати тривогу, відчуття невизначеності й «розмитості» майбутнього.

Українські дослідники, аналізуючи психічне здоров'я підлітків, наголошують, що важливими критеріями психологічного благополуччя є здатність підлітка усвідомлювати власні цінності, робити вибір і нести за нього відповідальність, приймати себе в основних життєвих ролях (учня, друга, члена сім'ї) та відчувати смисл власного життєвого шляху [6]. Таким чином, соціально-психологічні особливості підліткового віку безпосередньо визначають, наскільки реалістичним, послідовним і емоційно прийнятним буде образ власного майбутнього.

В умовах повномасштабної війни в Україні вікові особливості підліткового періоду проявляються на тлі хронічної небезпеки, втрат, вимушеного переселення, руйнування звичних освітніх і соціальних інституцій. О. Брюховецька, аналізуючи життєстійкість підлітків у сучасних умовах, підкреслює, що війна радикально змінює структуру їх життєвого досвіду. До навчальних і міжособистісних викликів додаються переживання, пов'язані з втратою дому, близьких, загрозою життю, що формує «прискорене дорослішання» і потребу раніше, ніж зазвичай, робити екзистенційно важливі вибори [3].

Дослідження психічного здоров'я підлітків 15-16 років показує, що в умовах воєнного стану значна частина підлітків відчуває одночасне поєднання страху за власне життя і майбутнє з сильним прагненням бути корисними країні, допомагати родині, волонтерам, військовим. Ця подвійність - «вразливість - відповідальність» - стає новою характерною ознакою віку, що відрізняє нинішнє покоління українських підлітків від тих, хто дорослішав у мирний час [11].

Ю. Розмирська зазначає, що тривалий травматичний стрес у підлітків не лише збільшує ризики розвитку емоційних розладів, але й значною мірою

впливає на часову перспективу. У частини підлітків майбутнє сприймається як «обмежене» чи «перерване», зростає кількість негативних очікувань, відчуття безконтрольності, тоді як інші, навпаки, схильні до гіперкомпенсації - формування надмірно оптимістичних планів, що ігнорують реальні ризики [24]. Така поляризація у сприйманні майбутнього є специфічною віковою рисою сучасних українських підлітків, що формують свою ідентичність і життєві плани в умовах війни.

О. Брюховецька підкреслює, що життєстійкість підлітків у воєнних умовах тісно пов'язана з наявністю підтримувального соціального оточення (сім'я, педагоги, однолітки), досвіду участі в осмисленій діяльності (волонтерство, навчальні та творчі проєкти), а також з можливістю хоч частково зберігати відчуття континуїтету власного життєвого шляху - «до війни» і «після» [3]. Саме ці чинники опосередковують те, яким буде образ майбутнього: катастрофічним, обірваним або, навпаки, таким, що включає пережиті втрати, але зберігає смисл, цінності й плани.

Отже, узагальнюючи, можна виділити кілька ключових блоків вікових особливостей підліткового віку, які безпосередньо впливають на сприймання власного майбутнього. Пубертатні зміни, гормональні коливання, нерівномірне дозрівання емоційних і регуляторних структур мозку зумовлюють інтенсивність переживань, схильність до ризику і водночас великий потенціал нейропластичності. Ці особливості підсилюють потребу в психологічному супроводі, спрямованому на формування адаптивного уявлення про майбутнє, здатності співвідносити імпульси «тут-і-тепер» із довгостроковими наслідками.

Формування абстрактного, гіпотетико-дедуктивного мислення, здатність планувати й уявляти альтернативні сценарії життя створюють когнітивне підґрунтя для побудови складних образів майбутнього - професійного, сімейного, громадянського. Підлітки отримують інструменти, щоб осмислювати причинно-наслідкові зв'язки між теперішніми рішеннями й віддаленими результатами, але ще потребують підтримки у реалістизації своїх планів. Емоційна лабільність і водночас потенціал розвитку емоційного

інтелекту та саморегуляції визначають, наскільки майбутнє сприймається як джерело страху, невизначеності чи, навпаки, як простір можливостей. Підлітки, які опановують конструктивні стратегії регулювання емоцій, краще витримують невизначеність, планують кроки до цілей і здатні коригувати свої очікування, не втрачаючи базового відчуття сенсу.

Інтенсивне переосмислення стосунків із батьками, однолітками, педагогами, формування особистісної та соціальної ідентичності роблять підлітковий вік періодом, у якому образ майбутнього конструюється у взаємодії з важливими іншими. Підтримувальне середовище, конструктивний стиль батьківства, досвід прийняття й визнання з боку групи сприяють формуванню більш цілісного, реалістичного та оптимістичного уявлення про власне «Я у майбутньому». Для сучасних українських підлітків вікові новоутворення формуються на тлі хронічного травматичного стресу. Це посилює амбівалентність сприймання майбутнього: з одного боку, домінує відчуття небезпеки, нестабільності, можливості втрат; з іншого — зростає потреба в активній життєвій позиції, бажання бути корисними, реалізувати себе в професіях допомоги, відбудови країни, захисту довкілля тощо. У цьому сенсі вікові особливості підліткового віку переплітаються з історичною місією покоління.

Таким чином, підлітковий вік можна розглядати як сензитивний період формування часової перспективи й образу власного майбутнього. Біологічні, когнітивні, емоційно-вольові та соціально-психологічні новоутворення цього віку створюють як ризики (емоційна нестабільність, незавершеність ідентичності, вразливість до зовнішніх впливів), так і ресурси (здатність до рефлексії, символічного мислення, емпатії, відповідальності).

1.3. Психологічні чинники сприймання власного майбутнього у підлітків

Сприймання підлітком власного майбутнього розглядається сучасною психологією як складний когнітивно-емоційний конструкт, що інтегрує уявлення про можливі життєві сценарії, систему цінностей, суб'єктивні очікування та переживання щодо подальшого життєвого шляху. У підлітковому віці цей конструкт особливо вразливий до впливу як внутрішніх

(особистісних), так і зовнішніх (соціально-контекстуальних) чинників, оскільки саме в цей період інтенсивно формується ідентичність, система цінностей, життєві плани та часові орієнтації.

С. Хлебнік підкреслює, що життєва перспектива підлітка поєднує когнітивні уявлення про часову протяжність життя, емоційне ставлення до майбутнього (оптимістичне чи песимістичне) та мотиваційну готовність діяти задля реалізації обраних цілей. При цьому саме сукупність психологічних чинників зумовлює, чи буде образ майбутнього реалістичним, структурованим і прийнятним для самого підлітка, чи, навпаки, фрагментарним і тривожним [33].

Умовно психологічні чинники сприймання власного майбутнього у підлітків можна згрупувати в кілька блоків:

- індивідуально-особистісні (самооцінка, самоефективність, емоційна стійкість, рівень тривожності, суб'єктивне відчуття контролю над життям, структура часової перспективи);
- мотиваційно-ціннісні (цінності, життєві смисли, освітні й професійні наміри, рівень цілеспрямованості);
- соціально-середовищні (якість сімейних стосунків, підтримка з боку батьків і вчителів, характер взаємин з ровесниками, шкільний клімат);
- макросоціальні та контекстуальні (війна, економічна нестабільність, досвід вимушеної міграції, інформаційне середовище).

Далі розглянемо зміст та механізми впливу кожного з цих блоків на образ власного майбутнього у підлітковому віці.

Індивідуально-особистісні чинники. Одним із базових психологічних чинників є самооцінка та пов'язане з нею відчуття власної компетентності й значущості. Дослідження життєвої перспективи студентської молоді, зокрема роботи М. Реви, показують, що позитивна, відносно стабільна самооцінка пов'язана з наявністю більш конкретизованих, внутрішньо узгоджених життєвих планів та віри у можливість їх реалізації [23]. Хоча вибірка М. Реви

належить до юнацького віку, отримані дані узгоджуються з уявленням про те, що в підлітків із заниженою самооцінкою майбутнє частіше сприймається як загрозливе, мало передбачуване, а власні можливості - як недостатні для досягнення суспільно значущих стандартів.

Психологічні роботи, присвячені підлітковій резильєнтності, підтверджують, що адекватна самооцінка, відчуття особистої компетентності та здатність впливати на події є ключовими компонентами внутрішніх ресурсів, які формують більш оптимістичне й структуроване бачення майбутнього. Так, А. Стеценко та Л. Пінчук, аналізуючи соціально-психологічні чинники розвитку резильєнтності підлітків в умовах війни, підкреслюють, що стійкі підлітки не лише краще регулюють емоції, а й демонструють більш послідовне планування майбутнього та здатність бачити перспективу поза межами поточної кризи [30].

Рівень тривожності та депресивної симптоматики також суттєво модифікує спосіб, у який підліток дивиться в майбутнє. За даними сучасних досліджень, пов'язаних із умовами війни та хронічної невизначеності, підвищена тривожність, відчуття безпорадності, досвід втрат (людей, дому, звичного способу життя) призводять до скорочення часової перспективи й домінування короткотермінових, інколи фрагментарних планів. Т. Титаренко, досліджуючи практики збереження психологічного здоров'я в умовах війни, показує, що в підлітків і молоді із високим рівнем тривожності майбутнє часто постає як «простір загроз», де можливості реалізації особистісних задумів здаються залежними від неконтрольованих зовнішніх обставин [31].

У міжнародних дослідженнях також вказується на зв'язок між орієнтацією на майбутнє та психічним здоров'ям. Так, У. Чен із колегами встановили, що більш виражена, конкретизована орієнтація на майбутнє пов'язана з нижчими рівнями тривоги в підлітків, тоді як невизначеність і розмитість очікувань посилюють переживання загрози й безнадії [40].

Важливим індивідуальним чинником є структура часової перспективи як відносно стійка система орієнтацій у минулому, теперішньому та майбутньому. Н. Бельська та М. Мельник, досліджуючи часові орієнтації

обдарованих старшокласників в умовах війни, виявили, що поєднання вираженої орієнтації на майбутнє з помірно позитивним ставленням до минулого та здатністю усвідомлено проживати теперішнє пов'язане з більш високою навчальною й соціальною активністю, сформованішими професійними намірами, а також вірою в можливість вплинути на подальший життєвий шлях [1].

Дані В. Плохіха та співавторів щодо емоційного супроводу організації часової перспективи українських вимушених мігрантів показують, що в умовах вимушеної мобільності та невизначеності майбутнє набуває амбівалентного характеру. З одного боку, воно пов'язане з тривогою щодо безпеки й матеріальної стабільності, а з іншого - з надією на відбудову та нові можливості [19]. Хоча вибірка дослідження включала переважно дорослих, механізми емоційного забарвлення майбутнього є релевантними й для підлітків, які переживають досвід переміщення разом із сім'єю.

У емпіричному дослідженні В. Плохих та колег показано, що специфіка переживання часу студентами (тенденція до домінування «катастрофічного теперішнього», фіксація на травматичних подіях) супроводжується використанням ригідних психологічних захистів і зниженням здатності вибудовувати довгострокові плани [46]. Це узгоджується з припущенням, що й у підлітків хронічне перебування у «режимі виживання» звужує горизонти майбутнього та зміщує увагу до короткострокових, ситуативних цілей.

Окрему групу становлять мотиваційно-вольові характеристики: рівень цілеспрямованості, наполегливість, толерантність до невизначеності, здатність витримувати відтермінування результату. У дослідженні М. Схіпперс та співавторів показано, що структуроване прописування особистих цілей і планів сприяє не лише покращенню академічної успішності студентів, а й підсилює відчуття «керованості» власного майбутнього [48].

Мотиваційно-ціннісні чинники. Від того, які цінності й життєві смисли задають «каркас» майбутнього, значною мірою залежить структура образу «Я-у-майбутньому». Я. Короткіх, аналізуючи ціннісні орієнтації та життєві перспективи молодого покоління в умовах війни, зазначає, що в сучасної

української молоді відбувається посилення значущості таких цінностей, як безпека, гідність, свобода, взаємодопомога, при одночасному зміщенні акцентів із суто індивідуалістичних цілей (кар'єра, матеріальний добробут) до поєднання особистісного успіху з відповідальністю за суспільні зміни [13]. Для підлітків це означає необхідність інтеграції уявлень про власне майбутнє не лише в координатах «професія - сім'я - достаток», а й у площині громадянської активності, участі у волонтерських, культурних чи екологічних ініціативах.

А. Курова, досліджуючи потенціал сучасної молоді в умовах військового часу, показує, що суб'єктивне відчуття «потрібності» та можливості впливати на суспільні процеси корелює з більш високим рівнем активності в плануванні майбутнього, зокрема професійного, освітнього, міграційного [14].

У монографії Т. Титаренко наголошується, що здатність підлітка пов'язувати повсякденні дії з довгостроковими смислами (навчання - із майбутньою професією, волонтерську активність - із цінністю підтримки інших, турботу про здоров'я - із можливістю реалізувати довготривалі цілі) формує «смислову структуру майбутнього», яка робить життєві плани більш стійкими до кризових впливів [31].

Дослідження Л. Помиткіної та колег, присвячені динаміці життєвої позиції студентської молоді в умовах війни, демонструють, що переорієнтація з пасивно-очікувальної позиції («подивимося, що буде») на активну (готовність брати участь у відбудові, навчатися й працювати в Україні, навіть попри складні умови) пов'язана зі зростанням суб'єктивного благополуччя та відчуття життєвої перспективи [20].

Зарубіжні дослідження також підтверджують роль цілей і цінностей у конструюванні майбутнього. Зокрема, експериментальні роботи М. Схіпперс демонструють, що структуроване цілепокладання стимулює формування більш реалістичного й водночас амбітного образу майбутнього, підвищує академічну мотивацію та відчуття смислу навчальної діяльності [48].

Соціально-середовищні чинники. Важливою детермінантою того, як

підліток сприймає власне майбутнє, є сімейне середовище. Позитивна батьківська підтримка, емоційна близькість, конструктивні моделі подолання труднощів створюють основу для формування в підлітка базової довіри до світу й відчуття, що майбутнє, навіть складне, є «керованим». У роботі Г. Бевз та М. Каніболоцької, присвяченому психологічним ресурсам взаємодії школи, сім'ї та громади, наголошується, що саме узгоджені дії дорослих, які оточують дитину, сприяють формуванню в неї стійких уявлень про безпеку, підтримку та наявність ресурсів для подолання криз, що безпосередньо впливає на спосіб конструювання майбутнього [22].

Дослідження, проведені серед підлітків у різних регіонах України під час повномасштабної війни, показують, що дефіцит емоційної підтримки з боку батьків, їхня власна дезорганізація, підвищена тривожність і песимістичні висловлювання про майбутнє країни та сім'ї сприяють формуванню в дітей образу майбутнього як нестабільного, небезпечного, малоконтрольованого. Натомість батьки, які демонструють здатність до конструктивного планування, зберігають рутину, підтримують навчальну активність, допомагають дитині встановлювати досяжні цілі навіть у складних умовах, фактично «моделюють» для неї сценарії більш стійкого та осмисленого майбутнього [30].

Не менш значущим є шкільне середовище. Педагогічні колективи, які вибудовують суб'єкт-суб'єктні відносини, підтримують індивідуальні освітні траєкторії, інтегрують елементи профорієнтації, коучингу та проєктного навчання, сприяють тому, що підлітки вчаться пов'язувати навчальну активність з майбутньою професійною та життєвою реалізацією. У низці досліджень, узагальнених Л. Помиткіною та співавторами, показано, що суб'єктивне сприймання університету (чи школи) як простору можливостей, а не лише контролю й оцінювання, підвищує готовність молоді до активного життєвого планування [21].

Особливу роль відіграє шкільний психолог та інші фахівці психологічної служби. Вони можуть допомагати підліткам рефлексувати свої страхи й очікування, формувати більш реалістичні сценарії майбутнього,

розвивати навички цілепокладання та саморегуляції. На думку О. Щербакової, яка досліджує резильєнтність дітей України під час війни, системна психосоціальна підтримка у школі здатна суттєво пом'якшити негативні наслідки травматичних подій для образу майбутнього, повертаючи дітям відчуття, що вони мають право мріяти та планувати, навіть у ситуації тривалої небезпеки [36].

До важливих соціально-середовищних чинників належать також взаємини з ровесниками. Позитивні, підтримувальні стосунки, залученість до груп однолітків, де прийнято обговорювати плани, навчання, хобі, волонтерство, створюють «соціальний простір майбутнього». Натомість досвід булінгу, соціальної ізоляції або включення в асоціальні групи пов'язаний зі скороченням часової перспективи, домінуванням уявлень про майбутнє як простір ризикованих чи деструктивних сценаріїв (залежності, конфлікти із законом, зарані сформована «доросла» роль). Такі тенденції простежуються як у вітчизняних емпіричних роботах, так і в міжнародних оглядах щодо майбутньої орієнтації підлітків у контексті колективних криз (пандемія COVID-19, війна) [39].

Макросоціальні та контекстуальні чинники. У сучасних умовах одним із найпотужніших чинників, що впливає на сприймання майбутнього українськими підлітками, є війна та пов'язана з нею тривала невизначеність. Дослідження О. Вельдбрехт та Н. Тавровецької показує, що в умовах повномасштабної війни значна частина населення переживає майбутнє як надзвичайно нестабільне, проте саме формування оптимістичних уявлень про майбутнє може виступати спонтанним способом самопомоги й саморегуляції, знижуючи рівень дистресу та стимулюючи проєктування хоча б короткотермінових позитивних сценаріїв [4].

В. Діброва, аналізуючи стратегії конструювання особистісного майбутнього внутрішньо переміщених осіб, виявила кілька типових «сценаріїв майбутнього»: реінтеграційний (повернення додому), адаптаційно-інноваційний (побудова нового життя на місці переміщення), відкладений (очікування завершення війни без активного планування), а також сценарій

«замороженого майбутнього», коли людина уникає будь-якого планування, зосереджуючись виключно на виживанні «тут-і-тепер» [8]. Для підлітків із досвідом вимушеної міграції подібні сценарії виявляються через уявлення про навчання, професію, місце проживання, що, у свою чергу, залежить від того, наскільки дорослі (родина, учителі, психологи) допомагають їм інтегрувати травматичний досвід у життєву історію.

I. Сингаївська у своїх дослідженнях наративів вимушено переміщених осіб показує, що резильєнтність та здатність будувати «історію про майбутнє» (навіть у формі коротких перспектив - завершити навчальний рік, опанувати нову мову, знайти друзів у новій школі) виступають ключовими психологічними механізмами адаптації; натомість відсутність такого наративу підсилює відчуття «зупиненого часу» й безнадії [29].

Колективна травма війни посилює дію вже наявних у підлітків індивідуальних уразливостей, таких як висока тривожність, тенденція до катастрофізації, схильність до уникання або імпульсивності. Дослідження соціально-психологічних ресурсів стійкості молоді в умовах війни вказують, що саме поєднання внутрішніх ресурсів (самооцінка, самоефективність, оптимізм) і зовнішніх (соціальна підтримка, участь у значущих спільнотах) дозволяє зберігати здатність планувати майбутнє навіть у ситуації затяжної кризи [7].

Сучасні дослідження підкреслюють, що жоден окремий чинник - ні самооцінка, ні рівень тривоги, ні резильєнтність, ні батьківська підтримка - сам по собі не визначає характер сприймання майбутнього. Йдеться про системну взаємодію особистісних ресурсів з умовами соціального середовища.

Так, Л. Помиткіна та колеги, аналізуючи особливості життєвого планування студентської молоді в умовах війни та постпандемійного періоду, показують, що конструктивні стратегії життєвого планування найчастіше формуються у тих, хто поєднує внутрішні ресурси (оптимізм, відчуття контролю, здатність ставити цілі) із зовнішніми (підтримувальне сімейне середовище, наявність значущих дорослих, участь у студентських і волонтерських спільнотах) [47].

У підлітковому віці аналогічна логіка:

- якщо підліток має базове відчуття власної спроможності, підтримку з боку батьків і вчителів, доступ до позитивних моделей дорослішання, він частіше формує активно-конструктивний образ майбутнього (із окресленими етапами, реалістичною оцінкою ресурсів і ризиків);

- якщо ж внутрішні ресурси виснажені (через травму, хронічний стрес, відсутність підтримки), а соціальне середовище є нестабільним або травматичним, зростає ймовірність пасивно-фрагментарного або тривожно-катастрофічного бачення майбутнього, коли підліток або уникає будь-яких планів, або сприймає майбутнє як низку неконтрольованих загроз.

У цьому контексті важливо, що оптимістичні уявлення про майбутнє не ототожнюються з нереалістичним «позитивним мисленням». О. Вельдбрехт та Н. Тавровецька показують, що саме «обережний оптимізм», який визнає наявність ризиків, але зосереджується на реалістичних кроках їх подолання, виконує захисну функцію й сприяє збереженню суб'єктивного відчуття перспективи [4]. Для підлітків це означає підтримку не стільки «рожевих мрій», скільки навичок реалістичного планування, вміння розкласти великі цілі на послідовні кроки, бачити не лише загрози, а й потенційні ресурси.

Отже, сприймання власного майбутнього у підлітків є результатом складної взаємодії індивідуально-особистісних, мотиваційно-ціннісних, соціально-середовищних і макросоціальних чинників.

До ключових психологічних чинників належать:

- рівень самооцінки, самоефективності та відчуття контролю над життям;
- емоційний стан (тривога, депресивність, наявність/відсутність травматичних переживань) та рівень резильєнтності;
- структура часової перспективи (баланс між минулим, теперішнім і майбутнім, вираженість орієнтації на майбутнє);
- система цінностей і життєвих смислів, цілеспрямованість, готовність брати на себе відповідальність за власні рішення;
- якість сімейних, шкільних і ровесницьких стосунків, наявність

значущих дорослих і підтримувальних спільнот;

- контекстуальні фактори - війна, пандемія, економічна нестабільність, міграційні процеси.

Сучасні вітчизняні й зарубіжні дослідження переконливо засвідчують, що підтримка внутрішніх ресурсів підлітка (самооцінка, резильєнтність, здатність до цілепокладання), у поєднанні з ресурсним соціальним середовищем (сім'я, школа, громада), сприяє формуванню реалістичного, але водночас наповненого смыслом і надією образу майбутнього. Натомість поєднання високої тривожності, відсутності підтримки та травматичного контексту підвищує ризик формування фрагментарного, тривожно-катастрофічного бачення власного майбутнього, що у підлітковому віці може виступати фоном для девіантної поведінки, суїцидальних думок, вживання психоактивних речовин чи різкого зниження навчальної активності.

Таким чином, аналіз психологічних чинників сприймання власного майбутнього у підлітків створює теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження специфіки часової перспективи та образу майбутнього в сучасних українських підлітків.

Висновки до розділу 1

У розділі було розкрито теоретичні засади дослідження сприймання власного майбутнього у підлітків. Встановлено, що ця проблема пов'язана з такими ключовими психологічними поняттями, як психологічний час, часова перспектива, образ майбутнього та «Я-майбутнє». Часова перспектива розглядається як система уявлень особистості про минуле, теперішнє і майбутнє, що впливає на мотивацію, саморегуляцію, життєве планування та психологічне благополуччя.

З'ясовано, що образ майбутнього є складним багатокomпонентним утворенням, яке включає когнітивний, емоційний, ціннісно-смысловий, мотиваційно-поведінковий та ідентифікаційний компоненти. Когнітивний компонент охоплює уявлення про життєві сценарії, цілі та можливі шляхи їх досягнення; емоційний - ставлення до майбутнього, рівень надії, тривоги чи

невизначеності; ціннісно-смысловий — особистісне значення майбутніх цілей; мотиваційно-поведінковий — готовність діяти для їх реалізації; ідентифікаційний — образ себе в майбутньому.

Підлітковий вік визначено як особливо важливий період для формування образу майбутнього. Саме в цей час активно розвиваються самосвідомість, рефлексія, професійне самовизначення, здатність до планування, формуються ціннісні орієнтації та уявлення про власну дорослу ідентичність. Водночас підлітковий вік характеризується емоційною нестабільністю, чутливістю до зовнішньої оцінки, незавершеністю ідентичності та підвищеною вразливістю до стресу, що може ускладнювати побудову цілісного й реалістичного бачення майбутнього.

У розділі також було визначено основні психологічні чинники, що впливають на сприймання власного майбутнього у підлітків. До них належать самооцінка, резильєнтність, рівень тривожності, відчуття контролю над життям, цінності, життєві смисли, підтримка сім'ї, школи, ровесників, а також ширший соціальний контекст. Показано, що підтримувальне середовище, позитивна самооцінка, психологічна стійкість і здатність до цілепокладання сприяють формуванню більш реалістичного, структурованого й смислово наповненого образу майбутнього.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Мета, завдання та етапи дослідження

Організація та методика емпіричного дослідження зумовлені логікою теоретичного аналізу, де було розглянуто поняття психологічного часу, часової перспективи, образу майбутнього, а також вікові та психологічні особливості підліткового періоду. Отримані теоретичні положення дозволили уточнити дослідницьке поле, визначити ключові компоненти сприймання власного майбутнього та обґрунтувати вибір об'єкта, предмета, мети й завдань емпіричної частини роботи.

Виходячи з цього, мета дослідження полягає у виявленні та аналізі психологічних особливостей сприймання власного майбутнього у підлітків. Досягнення такої мети передбачає не лише фіксацію окремих показників (наприклад, рівня оптимізму чи часової перспективи), а й виявлення їх внутрішніх зв'язків, структури образу майбутнього, а також взаємозв'язків із певними особистісними характеристиками підлітків.

Для реалізації поставленої мети сформульовано такі завдання дослідження:

1. Емпірично дослідити особливості образу власного майбутнього підлітків. Це завдання передбачає добір психодіагностичного інструментарію для вивчення різних вимірів образу майбутнього (часової перспективи, емоційного ставлення до майбутнього, змісту уявлень про професійне, особистісне, соціальне самовизначення).

2. Виявити зв'язки між характеристиками сприймання власного майбутнього та окремими особистісними показниками підлітків.

3. На основі отриманих результатів сформулювати практичні рекомендації щодо психологічного супроводу підлітків у процесі формування конструктивного бачення власного майбутнього.

Логіка дослідження зумовлює виділення кількох послідовних етапів.

Перший етап - теоретико-аналітичний. На цьому етапі здійснювався пошук, відбір та аналіз наукових джерел з проблематики психологічного часу, часової перспективи, образу майбутнього, розвитку особистості в підлітковому віці та психологічних чинників сприймання майбутнього. Було опрацьовано праці вітчизняних та зарубіжних дослідників, що дозволило:

- уточнити понятійно-категоріальний апарат дослідження (визначити, як у роботі використовуються поняття «часова перспектива», «образ майбутнього», «Я-майбутнє», «психологічна стійкість» тощо);
- виокремити структурні компоненти сприймання майбутнього (когнітивний, емоційний, ціннісно-смысловий, мотиваційно-поведінковий, ідентифікаційний);
- окреслити вікові особливості підлітків, важливі для розуміння

специфіки їхнього ставлення до майбутнього;

- сформулювати робочі гіпотези щодо можливих зв'язків між характеристиками образу майбутнього та окремими особистісними показниками.

Результатом першого етапу стало теоретичне обґрунтування об'єкта, предмета, мети й завдань, а також побудова концептуальної моделі дослідження, яка лягла в основу вибору емпіричних методів.

Другий етап - констатувально-емпіричний. На цьому етапі було розроблено програму емпіричного дослідження, визначено критерії добору респондентів, сформовано вибірку підлітків. Добиралися, адаптувалися й організовувалися до застосування психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення:

- особливостей образу власного майбутнього (часові орієнтації, структура й зміст уявлень про майбутнє, емоційний тон ставлення до нього, смислове наповнення та образ «Я-майбутнього»);
- окремих особистісних характеристик підлітків, потенційно пов'язаних із сприйманням майбутнього (показники психологічної стійкості, самооцінки, емоційного стану тощо).

Безпосередньо проводилося емпіричне обстеження підлітків за обраними методиками у шкільних чи позашкільних умовах, із дотриманням етичних вимог до психологічних досліджень: інформована згода учасників та їхніх батьків (законних представників), забезпечення конфіденційності даних, добровільність участі, можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі. Отримані первинні дані систематизувалися у вигляді таблиць, масивів для подальшої статистичної обробки.

Третій етап - аналітико-інтерпретаційний. На цьому етапі здійснювалася математико-статистична обробка емпіричних даних. Залежно від особливостей змінних та структури вибірки використовувалися описові статистики (середні значення, стандартні відхилення, відсоткові розподіли), кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між показниками образу майбутнього та особистісними змінними, а за потреби - порівняльний аналіз

між підгрупами підлітків.

Отримані результати інтерпретувалися в контексті теоретичних положень, з урахуванням сучасних умов життєдіяльності українських підлітків (воєнний стан, підвищена невизначеність, можливий досвід вимушеного переміщення). На основі аналізу були сформульовані висновки щодо психологічних особливостей сприймання власного майбутнього у підлітків, а також розроблено практичні рекомендації для психологів, педагогів і батьків щодо підтримки конструктивного бачення майбутнього.

2.2. Характеристика вибірки дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей сприймання власного майбутнього було проведено на вибірці підлітків, які перебувають у ситуації тривалої воєнної небезпеки. Загальна чисельність вибірки становила 61 особа віком від 14 до 16 років, що відповідає періоду середнього підліткового віку, коли інтенсивно формуються часові уявлення, життєва перспектива та образ «Я-майбутнього».

До дослідження були залучені учні 8-10 класів. Розподіл за класами був таким: 8-й клас - 19 осіб (31,1%), 9-й клас - 22 особи (36,1%), 10-й клас - 20 осіб (32,8%). Такий добір дозволив охопити учнів, які вже стоять перед необхідністю вибору подальшої освітньо-професійної траєкторії (9-10 класи), а також тих, хто тільки входить у фазу більш вираженого життєвого проєктування (8 клас), що важливо для порівняння особливостей образу майбутнього на різних етапах підліткового віку.

За статтю вибірка була відносно збалансованою. У дослідженні взяли участь 32 дівчини (52,4%) та 29 юнаків (47,6%). Це забезпечує можливість подальшого аналізу особливостей сприймання майбутнього з урахуванням гендерної належності, зокрема перевірки припущень про можливі відмінності в емоційному ставленні до майбутнього, часовому горизонті чи ціннісно-смісловому наповненні образу «Я-майбутнього» у хлопців і дівчат.

З огляду на контекст воєнного стану, окремо враховувався досвід вимушеного переміщення. Серед опитаних було 27 підлітків (44,3%), які мають статус внутрішньо переміщених осіб (разом із сім'єю змінювали місце

проживання через бойові дії, окупацію або систематичні обстріли), та 35 підлітки (55,7%), які проживають у своєму регіоні без досвіду вимушеної міграції. Така структура вибірки дає змогу розглядати не лише «середній» образ майбутнього у підлітків, а й потенційні відмінності у сприйманні майбутнього залежно від травматичного досвіду та зміни соціального середовища.

За місцем проживання більшість респондентів належали до міського населення (76,7%), ще 23,3% підлітків проживали у навколишніх сільських громадах і щоденно добиралися до міських закладів освіти. Це частково відображає реальну структуру контингенту учнів у ліцеях обласних центрів та дозволяє врахувати вплив урбанізованого/неурбанізованого середовища на широту можливостей, які підлітки включають в образ власного майбутнього (доступність освітніх закладів, курсів, гуртків, волонтерських ініціатив тощо).

Критеріями включення до вибірки були:

- вік від 14 до 16 років;
- навчання у 8-10 класах закладу загальної середньої освіти;
- постійне проживання на території України упродовж щонайменше останніх 12 місяців;
- достатній рівень володіння українською мовою для розуміння інструкцій і заповнення опитувальників;
- відсутність офіційно діагностованих тяжких інтелектуальних порушень або гострих психотичних станів (за інформацією шкільних психологів та класних керівників).

Критеріями виключення були:

- наявність на момент обстеження гострих психотравмуючих подій (щойно пережита втрата близького, госпіталізація тощо), які могли б суттєво вплинути на емоційний стан і унеможливити адекватне відображення «звичного» образу майбутнього;
- відмова підлітка або його батьків/законних представників від участі у дослідженні.

Формування вибірки здійснювалося за принципом цільового та частково

кластерного відбору. Для дослідження були обрані цілі класи в кожному із залучених закладів освіти, що дозволило уникнути селекції «більш мотивованих» або «успішніших» учнів і зробило вибірку більш наближеною до реальної структури шкільних колективів.

Перед проведенням обстеження з усіма учасниками та їхніми батьками (законними представниками) було проведено інформування про мету, зміст та умови участі в дослідженні. Участь була добровільною, підлітки могли відмовитися від заповнення опитувальників на будь-якому етапі без жодних негативних наслідків. Конфіденційність забезпечувалася використанням анонімних кодів замість прізвищ, відсутністю у бланках будь-яких персональних даних, які дозволяли б ідентифікувати конкретну особу.

Ці характеристики створюють підґрунтя для аналізу як загальних тенденцій у сприйманні власного майбутнього підлітками, так і можливих відмінностей, пов'язаних із статтю, класом навчання, досвідом міграції та специфікою соціального контексту їхнього життя.

2.3. Опис методик дослідження сприймання майбутнього та особистісних характеристик

Для емпіричного вивчення психологічних особливостей сприймання власного майбутнього у підлітків було сформовано психодіагностичний комплекс, який побудований на основі аналізу теоретичного матеріалу (компонентна структура образу майбутнього: когнітивний, емоційний, ціннісно-смисловий, мотиваційно-поведінковий, ідентифікаційний/«Я-майбутнє») та дозволяє проаналізувати зв'язки між параметрами майбутнього і ресурсами/уразливостями особистості (стрес, тривожність, самооцінка, самоефективність, резильєнтність). Комплекс включав стандартизовані україномовні адаптації та апробації методик, а також якісні (контент-аналітичні) процедури, спрямовані на поглиблене вивчення змісту уявлень про майбутнє.

1) Опитувальник часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI), україномовна адаптація.

Мета застосування: кількісне вимірювання часової перспективи як

базової складової психологічного часу, що відображає домінуючі часові орієнтації та емоційне ставлення до різних періодів часу. Саме часовий профіль (орієнтація на минуле/теперішнє/майбутнє) задає рамку, в межах якої формується образ майбутнього і визначається часовий горизонт планування.

Структура та показники. Опитувальник містить твердження, що оцінюються за шкалою Лайкерта. За результатами обчислюються показники п'яти часових орієнтацій: негативне минуле, позитивне минуле, гедоністичне теперішнє, фаталістичне теперішнє, майбутнє. В інтерпретації важливим є не лише рівень окремої шкали, а й конфігурація профілю (наприклад, поєднання високої орієнтації на майбутнє з надмірно негативним минулим або з фаталістичним теперішнім може по-різному позначатися на сприйманні перспектив).

2) Напівструктурована авторська анкета «Моє майбутнє» (контент-аналітичний інструмент).

Мета застосування: змістовно «розгорнути» образ майбутнього підлітка за компонентами, описаними у теоретичному розділі (когнітивний, емоційний, ціннісно-смисловий, мотиваційно-поведінковий, ідентифікаційний). На відміну від шкальних методик, анкета дозволяє виявити, про що саме підліток думає, коли уявляє майбутнє, які сфери включає/виключає, які сценарії вважає можливими, а також як описує «Я-майбутнє».

Форма та обробка. Анкета містила закриті та відкриті запитання (про часовий горизонт планування; ключові сфери майбутнього — освіта/професія/стосунки/місце проживання/саморозвиток; очікувані труднощі; головні ресурси; значущі цінності; «яким/якою я хочу бути»). Відкриті відповіді аналізувалися методом контент-аналізу за попередньо заданими категоріями часовий горизонт (короткий/середній/довгий), структурованість сценарію (фрагментарний/послідовний), емоційний тон (переважно позитивний/амбівалентний/негативний), агентність (висловлювання про дію/контроль vs очікування/залежність від обставин), ціннісно-смислове ядро (наявність «навіщо», «заради чого»), образ «Я-

майбутнього» (конкретизований/розмитий; реалістичний/ідеалізований). Така процедура дозволила зіставляти «кількісний» часовий профіль (ZTPІ) з «якісним» змістом майбутнього.

3) Шкала резильєнтності (стресостійкості) Коннора-Девідсона, коротка версія CD-RISC-10 (україномовна валідизація).

Мета застосування: оцінка психологічної стійкості як внутрішнього ресурсу, що підтримує здатність підлітка зберігати життєву перспективу та бачення майбутнього в умовах невизначеності й стресу. Використано україномовну версію CD-RISC-10, яка пройшла процедури кроскультурної адаптації та валідизації.

Структура та інтерпретація. Методика містить 10 тверджень із 5-бальною шкалою відповідей. Підраховується сумарний бал (вищий бал — вищий рівень резильєнтності).

4) Шкала сприйнятого стресу (PSS-10), україномовна адаптація та апробація.

Мета застосування: вимірювання суб'єктивного сприймання життєвих подій як неконтрольованих, непередбачуваних і таких, що «висувають надмірні вимоги». Це важливо, оскільки підвищений стрес у підлітковому віці часто супроводжується звуженням часової перспективи та зниженням довіри до довгострокового планування.

Структура та інтерпретація. Опитувальник містить 10 пунктів, оцінюваних за частотними відповідями за останній місяць, частина пунктів інверсується. Підраховується сумарний бал (вищий — вищий сприйнятий стрес).

5) Шкала самооцінки Розенберга (RSES), україномовна адаптація.

Мета застосування: оцінка глобальної самооцінки як чинника, що впливає на впевненість підлітка у власних можливостях і, відповідно, на реалістичність/оптимістичність «Я-майбутнього».

Структура та інтерпретація. 10 тверджень із фіксованою шкалою відповідей. Частина пунктів має зворотне кодування. Вищий сумарний бал інтерпретується як вища самооцінка.

б) Шкала самооцінки тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI), українськомовна форма застосування.

Мета застосування: оцінити ситуативну та особистісну тривожність як емоційний фон, що може змінювати тональність образу майбутнього (від надійного/цікавого до загрозливого/невизначеного) та впливати на схильність до уникання планування.

Структура та інтерпретація. Опитувальник містить два блоки тверджень (ситуативна та особистісна тривожність). За кожною шкалою обчислюється сумарний бал, що відображає рівень тривожності відповідного типу.

Діагностичне обстеження проводилося українською мовою, в онлайн-форматі, з дотриманням принципів добровільності та конфіденційності. Загальний час заповнення комплексу методик становив у середньому 45-60 хвилин (можливе проведення у два підходи). Отримані дані кодувалися й заносилися до електронної бази для подальшої статистичної обробки.

Для перевірки емпіричних завдань дослідження надалі застосовувалися: описова статистика (середні, стандартні відхилення, частоти), кореляційний аналіз. Коефіцієнт кореляції Спірмена дозволяє виявити наявність, напрям і силу зв'язку між двома показниками.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було визначено організаційно-методичні засади емпіричного дослідження психологічних особливостей сприймання власного майбутнього у підлітків. Обґрунтовано мету дослідження, яка полягала у виявленні й аналізі особливостей образу майбутнього підлітків, а також у встановленні його зв'язків з окремими особистісними характеристиками.

Емпіричне дослідження було проведено на вибірці з 61 підлітка віком від 14 до 16 років, які навчаються у 8-10 класах. Така вибірка відповідає меті роботи, оскільки саме в цьому віковому періоді активно формуються часова перспектива, життєві плани, професійне самовизначення та образ «Я-майбутнього». Вибірка була відносно збалансованою за статтю, а також враховувала досвід вимушеного переміщення, що є важливим у контексті

воєнного стану та соціальної нестабільності.

Для дослідження було підібрано комплекс методик, який дозволяє всебічно проаналізувати як зміст і структуру образу майбутнього, так і особистісні характеристики, що можуть бути з ним пов'язані. Зокрема, використано опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо, авторську анкету «Моє майбутнє», шкалу резильєнтності CD-RISC-10, шкалу сприйнятого стресу PSS-10, шкалу самооцінки Розенберга та шкалу тривожності Спілбергера-Ханіна. Поєднання стандартизованих методик і контент-аналізу відкритих відповідей дало змогу дослідити когнітивний, емоційний, ціннісно-смісловий, часовий та особистісний аспекти сприймання майбутнього.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА НАПЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПІДЛІТКІВ

3.1. Психологічні особливості сприймання власного майбутнього у підлітків

З метою вивчення часової перспективи підлітків було застосовано Опитувальник часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI) в україномовній адаптації. За результатами обробки даних було визначено середні значення, стандартні відхилення та частотний розподіл за п'ятьма шкалами: негативне минуле, позитивне минуле, гедоністичне теперішнє, фаталістичне теперішнє та майбутнє.

Аналіз середніх значень за шкалами опитувальника часової перспективи Ф. Зімбардо показав, що у структурі часових орієнтацій досліджуваних підлітків провідне місце посідає орієнтація на майбутнє. Саме за шкалою «майбутнє» було отримано найвищий середній показник ($M = 3,78$; $SD = 0,55$), що дає підстави говорити про достатньо сформовану здатність більшості респондентів виходити за межі актуальної ситуації та мислити у перспективі подальшого життєвого розвитку. Такий результат свідчить, що підлітки загалом схильні пов'язувати теперішні дії з віддаленими наслідками, замислюватися над освітніми, професійними та особистісними планами, а

також розглядати власне життя не лише в координатах сьогодення, а у більш широкій часовій перспективі. У психологічному вимірі це можна трактувати як важливу ознаку поступового становлення суб'єктності, адже орієнтація на майбутнє тісно пов'язана з умінням ставити цілі, приймати рішення, прогнозувати наслідки власних вчинків і планувати шляхи досягнення бажаного (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Описові статистики показників часової перспективи підлітків за методикою ZTPI (n = 61)

Шкала	M	SD
Негативне минуле	3,21	0,64
Позитивне минуле	3,56	0,58
Гедоністичне теперішнє	3,34	0,61
Фаталістичне теперішнє	2,87	0,67
Майбутнє	3,78	0,55

Високі значення цієї шкали є особливо показовим саме для підліткового віку, оскільки в цей період відбувається активне формування життєвих планів, професійних намірів, уявлень про подальше навчання, соціальні ролі та образ себе у дорослому житті. Отже, переважання орієнтації на майбутнє у вибірці дає змогу припустити, що значна частина підлітків уже має внутрішню потребу осмислювати себе крізь призму перспективи, співвідносити сьогоденні зусилля з майбутніми досягненнями, а також шукати відносно стійкі життєві орієнтири. Водночас важливо звернути увагу і на порівняно невелике стандартне відхилення ($SD = 0,55$), яке свідчить про відносну однорідність вибірки за цією ознакою. Тобто орієнтація на майбутнє виявилася не випадковою характеристикою окремих респондентів, а досить поширеною тенденцією, властивою більшості досліджуваних підлітків.

Другу позицію за рівнем вираженості посіла шкала «позитивне минуле» ($M = 3,56$; $SD = 0,58$). Це свідчить про те, що у внутрішній часовій організації підлітків вагоме місце посідає позитивно забарвлене ставлення до

власного попереднього досвіду. Йдеться не лише про приємні спогади як такі, а про більш глибоке переживання минулого як значущої та підтримувальної частини особистої історії. Для значної частини респондентів дитинство, сімейні спогади, попередні успіхи, досвід дружби й емоційно важливі події, очевидно, виступають своєрідним психологічним ресурсом, на який вони внутрішньо спираються. Така часово-емоційна позиція є загалом конструктивною, оскільки позитивне ставлення до минулого сприяє відчуттю тяглості власного життя, внутрішньої стабільності та цілісності «Я». Саме через позитивно осмислене минуле підліток може підтримувати більш впевнене ставлення і до власного майбутнього.

Водночас наявність відносно високого показника за шкалою «позитивне минуле» у поєднанні з високою орієнтацією на майбутнє формує досить сприятливу конфігурацію часового профілю. Це означає, що підлітки не лише спрямовані вперед, а й не позбавлені внутрішньої опори у власному біографічному досвіді. Іншими словами, майбутнє для них не постає як щось повністю відірване від життєвої історії. Воно певною мірою вибудовується на основі позитивно інтегрованого минулого. Разом із тим цей показник не є надмірно високим, що дозволяє припустити. Хоча минуле загалом сприймається позитивно, воно не домінує над теперішнім і майбутнім, а займає радше підтримувальне, ніж визначальне місце у структурі часової перспективи.

Досить помітним у досліджуваній вибірці виявився і показник за шкалою «гедоністичне теперішнє» ($M = 3,34$; $SD = 0,61$). Це свідчить про те, що для підлітків характерне прагнення до емоційної насиченості життя, отримання задоволення від сьогодення, відкритості до нових вражень, спонтанності та переживання позитивних емоцій у теперішньому моменті. Така тенденція є цілком закономірною для підліткового віку, оскільки саме на цьому етапі розвитку значно посилюється чутливість до емоційних переживань, соціальних контактів, яскравих подій і безпосереднього досвіду. У певному сенсі виражене гедоністичне теперішнє відображає природну для підлітків потребу жити «тут і тепер», шукати емоційну повноту життя та

відчуття психологічної інтенсивності.

Водночас важливо, що цей показник не перевищує значення шкали «майбутнє». Це дає підстави стверджувати, що орієнтація на задоволення від теперішнього у досліджуваних не є домінантною настільки, щоб витіснити довготривале планування. Отже, у більшості підлітків можна спостерігати відносний баланс між прагненням переживати сьогодення і здатністю будувати перспективу. Така конфігурація є досить важливою з точки зору психологічного розвитку, оскільки дозволяє поєднувати життєву активність, емоційну відкритість і спонтанність із поступовим формуванням відповідальності за майбутні результати власних дій. Саме цей баланс між «тепер» і «потім» є одним із показників конструктивного розвитку часової перспективи у підлітковому віці.

Показник за шкалою «негативне минуле» ($M = 3,21$; $SD = 0,64$) виявився помірно вираженим. Такий результат свідчить, що, попри загалом позитивне ставлення до минулого, частина респондентів зберігає у своїй часовій перспективі й негативно забарвлені спогади, неприємний досвід, переживання втрат, розчарувань або складних життєвих подій. Це може бути пов'язано як із нормативними труднощами підліткового віку, так і з ширшим соціальним контекстом нестабільності, стресу та невизначеності, в якому сьогодні розвиваються підлітки. Помірна вираженість цієї шкали означає, що негативний досвід минулого не є тотально домінуючим, однак він присутній у психологічному полі особистості й певною мірою впливає на загальний часовий профіль.

Особливо важливо, що стандартне відхилення за цією шкалою є дещо вищим, ніж за іншими показниками ($SD = 0,64$), що може вказувати на більшу неоднорідність вибірки. Інакше кажучи, ставлення до минулого в підлітків не є однаковим: для одних воно переважно ресурсне і позитивне, для інших — містить більш відчутний негативний емоційний слід. У практичному плані це означає, що у частини досліджуваних образ майбутнього може формуватися на тлі пережитих труднощів, що підвищує ризик тривожності, невпевненості або суперечливості в життєвих планах. Тому саме поєднання шкал «позитивне

минуле» і «негативне минуле» є важливим для розуміння того, наскільки внутрішньо стабільною та емоційно підтримувальною є біографічна основа, на якій вибудовується ставлення підлітка до власного майбутнього.

Найнижчий середній показник у досліджуваній вибірці було зафіксовано за шкалою «фаталістичне теперішнє» ($M = 2,87$; $SD = 0,67$). Це свідчить про відносно меншу вираженість установки на безсилля, приреченість та повну залежність життя від зовнішніх обставин. Для більшості підлітків, таким чином, не є характерним повністю фаталістичне сприймання сьогодення, коли власні дії не мають значення, а майбутнє визначається виключно випадком, долею чи зовнішніми силами. Такий результат можна оцінити як психологічно сприятливий, оскільки низька фаталістичність створює основу для збереження суб'єктної позиції, віри у власний вплив на перебіг подій і готовності до постановки цілей.

Разом із тим цей показник не є надто низьким, а стандартне відхилення тут найбільше серед усіх шкал ($SD = 0,67$), що вказує на помітну варіативність відповідей. Це означає, що хоча загалом більшість підлітків не схильні до вираженого фаталізму, все ж у частини респондентів простежується тенденція відчувати залежність від зовнішніх умов, неконтрольованість подій та нестабільність життєвої ситуації. У сучасних умовах це може бути пов'язано з реальним досвідом соціальної невизначеності, воєнних подій, вимушених змін у навчанні та повсякденному житті. Отже, навіть за загалом сприятливого профілю часової перспективи фаталістичний компонент залишається важливим індикатором психологічної вразливості частини підлітків.

Аналіз частотного розподілу результатів за шкалами опитувальника часової перспективи Ф. Зімбардо дав змогу глибше охарактеризувати особливості часової організації особистості досліджуваних підлітків. Найперше увагу привертає той факт, що найбільша частка респондентів продемонструвала високий рівень орієнтації на майбутнє — 25 осіб, що становить 41,0% вибірки. Ще 27 підлітків, або 44,3%, мали середній рівень за цією шкалою, і лише 9 осіб, тобто 14,8%, продемонстрували низький рівень. Такий розподіл свідчить про те, що у переважної більшості опитаних підлітків

образ майбутнього не є розмитим або повністю невизначеним. Навпаки, для них характерна схильність замислюватися над подальшими життєвими перспективами, пов'язувати поточне навчання та повсякденні зусилля з майбутніми результатами, а також у більшій чи меншій мірі планувати власний життєвий шлях. Фактично майже для половини вибірки майбутнє виступає важливою психологічною опорою, яка організовує поведінку в теперішньому (рис. 3.1).

Рис. 3.1. Частотний розподіл рівнів часової перспективи підлітків за шкалами ZTPІ (n = 61)

Особливого значення цей результат набуває саме в контексті підліткового віку, коли часове самовизначення ще тільки формується, а життєві плани можуть бути нестійкими та суперечливими. Переважання високого і середнього рівнів за шкалою «майбутнє» дозволяє припустити, що навіть в умовах соціальної нестабільності, воєнної загрози та загальної невизначеності підлітки не втрачають здатності проєктувати власне життя вперед. Це можна трактувати як важливий показник психологічної адаптованості, оскільки орієнтація на майбутнє зазвичай пов'язана з вищою мотивацією до навчання, більшою відповідальністю, здатністю відкладати миттєве задоволення заради віддаленої мети та активнішою життєвою позицією. Водночас наявність 14,8% підлітків із низьким рівнем орієнтації на майбутнє вказує, що для частини респондентів характерні труднощі з довгостроковим плануванням, невпевненість у перспективах або звуження часового горизонту, що може бути пов'язано як із віковими особливостями, так і з негативним впливом стресових життєвих обставин.

Досить показовим є і розподіл результатів за шкалою «позитивне минуле». Високі значення було виявлено у 20 осіб, що становить 32,8% вибірки, а майже половина респондентів — 30 підлітків, або 49,2% — продемонстрували середній рівень. Це означає, що для більшості досліджуваних характерне загалом позитивне, емоційно прийнятне ставлення до власного минулого. Вони зберігають у пам'яті значущі теплі спогади, позитивно оцінюють частину свого дитячого досвіду, родинні стосунки,

важливі події та моменти підтримки. Таке ставлення до минулого може виступати важливим внутрішнім ресурсом, оскільки позитивно інтегроване минуле зазвичай сприяє формуванню відчуття безперервності життя, внутрішньої стабільності та психологічної опори у складних обставинах. Для підлітків це особливо важливо, адже саме в цьому віці людина починає активно переосмислювати власну біографію та включати її у більш широкий життєвий контекст.

Разом із тим не менш значущими є результати за шкалою «негативне минуле». Високі значення тут спостерігалися у 17 підлітків, що становить 27,9% вибірки. Це вказує на те, що майже третина респондентів схильна досить виразно утримувати у свідомості неприємні, болісні, травматичні або емоційно напружені події попереднього досвіду. Така тенденція може проявлятися у переживанні минулого як джерела розчарувань, втрат, невдач або внутрішнього болю, що своєю чергою здатне впливати на загальний стиль сприймання життя і, зокрема, на емоційне забарвлення образу майбутнього. Тобто для частини підлітків минуле не лише підтримує, а й обтяжує, формуючи внутрішній фон тривожності, настороженості або недовіри до майбутніх подій. Особливо важливим є те, що одночасна наявність помітних показників як за шкалою «позитивне минуле», так і за шкалою «негативне минуле» свідчить про неоднорідність біографічного досвіду вибірки. Для одних підлітків минуле є переважно ресурсним, тоді як для інших — значною мірою проблематизованим.

За шкалою «гедоністичне теперішнє» переважали середні значення - їх виявлено у 31 особи, що становить 50,8% вибірки, тоді як високі значення спостерігалися у 17 підлітків, або 27,9%. Такий розподіл дозволяє дійти висновку, що для більшості респондентів характерна орієнтація на переживання теперішнього моменту, прагнення до позитивних емоцій, спонтанності й емоційної насиченості життя, але без надмірного домінування цієї тенденції. Інакше кажучи, підлітки не відмовляються від радості сьогодення, цікавих вражень, задоволення від спілкування, дозвілля та актуальних емоцій, однак це не набуває у більшості з них надмірно

імпульсивного чи дезорганізуючого характеру. Така конфігурація є досить типовою для підліткового віку, оскільки саме в цей період підвищується значущість актуальних переживань, дружніх стосунків, нових вражень і бажання жити інтенсивно.

Водночас варто підкреслити, що переважання саме середнього, а не високого рівня за цією шкалою є скоріше позитивним показником. Це означає, що орієнтація на теперішнє не витісняє в більшості респондентів здатність думати про майбутнє, а співіснує з нею. Відтак можна припустити, що у значної частини підлітків формується відносно збалансований часовий профіль, у якому наявне місце і для переживання теперішнього, і для планування подальших кроків. Проте підлітки з високими значеннями за цією шкалою, яких майже третина вибірки, потенційно можуть бути більш схильними до спонтанності, ситуативності та вибору рішень, орієнтованих передусім на емоційне задоволення «тут і тепер», що в окремих випадках може ускладнювати довготривале планування або послідовне досягнення віддалених цілей.

Найменша частка високих значень була зафіксована за шкалою «фаталістичне теперішнє» - 15 осіб, або 24,6% вибірки, тоді як низькі значення спостерігалися у 18 респондентів, що становить 29,5%. Отриманий результат є важливим для розуміння того, якою мірою підлітки сприймають теперішнє життя як контрольоване або неконтрольоване. Порівняно менша частка високих значень свідчить, що для більшості досліджуваних установка на безсилля, приреченість чи повну залежність від зовнішніх сил не є провідною. Тобто значна частина підлітків не схильна тотально сприймати власне життя як таке, що не піддається впливу з їхнього боку. Це є позитивною характеристикою часового профілю, оскільки низький або помірний рівень фаталістичного теперішнього пов'язаний із більшою суб'єктивністю, вищим рівнем відповідальності та готовністю діяти, незважаючи на складність обставин.

Однак сам факт, що майже чверть вибірки має високі показники за цією шкалою, не можна ігнорувати. Для цих підлітків може бути характерним

переживання сьогодення як нестабільного, хаотичного і мало залежного від їхніх власних зусиль. У контексті сучасних соціальних реалій це може бути обумовлено реальним досвідом війни, вимушених змін у навчанні, сімейній ситуації, місці проживання чи інших життєвих обставинах, що підсилюють відчуття неконтрольованості подій. Тому навіть якщо фаталістичне теперішнє не є домінуючою орієнтацією в усій вибірці, для окремої частини респондентів воно може виступати важливим фактором психологічної вразливості, який здатен послаблювати віру в можливість впливати на власне майбутнє.

Отже, частотний аналіз показав, що часовий профіль досліджуваних підлітків загалом характеризується переважанням конструктивних часових орієнтацій. Найбільш вираженою є орієнтація на майбутнє, що вказує на збереження у більшості респондентів здатності до цілепокладання, перспективного мислення та життєвого планування. Позитивне ставлення до минулого у значної частини вибірки виконує ресурсну функцію, підтримуючи емоційну стабільність і відчуття безперервності життєвого шляху. Водночас помітна частка високих показників за шкалою «негативне минуле» свідчить про наявність у частини підлітків емоційно несприятливого досвіду, який може впливати на їхню впевненість у собі та майбутньому. Помірно виражене гедоністичне теперішнє відображає вікову потребу в емоційній насиченості життя, а відносно невисокі показники фаталістичного теперішнього свідчать про те, що більшість підлітків усе ж не позбавлені відчуття особистого впливу на події власного життя.

Для поглибленого вивчення змісту образу власного майбутнього у підлітків було використано напівструктуровану авторську анкету «Моє майбутнє», що дала змогу проаналізувати не лише формальний часовий профіль респондентів, а й реальний зміст їхніх уявлень про подальше життя. Відкриті відповіді учасників було піддано контент-аналізу за попередньо визначеними категоріями: часовий горизонт, структурованість сценарію, емоційний тон, агентність, ціннісно-сміслові ядро, конкретизованість і реалістичність образу «Я-майбутнього», а також широта сфер майбутнього.

Аналіз середніх значень показав, що найвищий показник було отримано за шкалою широти сфер майбутнього ($M = 1,31$; $SD = 0,70$). Це свідчить про те, що більшість підлітків у своїх уявленнях про майбутнє включають не одну, а кілька життєвих сфер одночасно: освіту, професію, місце проживання, стосунки, саморозвиток, матеріальну стабільність. Отже, образ майбутнього в досліджуваних не є вузько функціональним або одновимірним, а має досить багатокomпонентний характер. Підлітки, як правило, мислять майбутнє не лише як «вступити» або «знайти роботу», а як цілісний життєвий простір, де поєднуються особисті, соціальні та професійні перспективи (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Описові статистики за контент-аналітичними категоріями анкети «Моє майбутнє» ($n = 61$)

Показник	M	SD
Часовий горизонт	1,10	0,70
Структурованість сценарію	0,98	0,70
Емоційний тон	1,18	0,72
Агентність	1,05	0,72
Ціннісно-сміслові ядро	1,21	0,71
Конкретизованість «Я-майбутнього»	1,07	0,70
Реалістичність «Я-майбутнього»	0,93	0,73
Широта сфер майбутнього	1,31	0,70
Індекс сформованості образу майбутнього (ICOM)	8,84	2,43

Досить високими виявилися також показники ціннісно-сміслового ядра ($M = 1,21$; $SD = 0,71$) та емоційного тону ($M = 1,18$; $SD = 0,72$). Це означає, що в образі майбутнього значної частини респондентів наявне відносно виражене смислове наповнення: підлітки не лише називають бажані події чи результати, а й пояснюють, навіщо вони їм потрібні, що саме робить майбутнє значущим, заради чого варто докладати зусиль. Водночас середній рівень емоційного тону вказує, що ставлення до майбутнього у більшості підлітків є не суто оптимістичним, але й не переважно негативним: воно радше поєднує надію,

інтерес і певну тривогу. Така амбівалентність є зрозумілою для сучасного підліткового віку, особливо в умовах соціальної нестабільності та воєнного контексту.

Показники часового горизонту ($M = 1,10$; $SD = 0,70$), агентності ($M = 1,05$; $SD = 0,72$) та конкретизованості образу «Я-майбутнього» ($M = 1,07$; $SD = 0,70$) перебувають на середньому рівні. Це свідчить, що значна частина досліджуваних здатна мислити себе в середньостроковій перспективі, частково окреслювати майбутні ролі та бачити певний зв'язок між сьогодишніми діями й майбутніми результатами. Проте ці уявлення ще не є достатньо детальними або повністю стабільними. Для багатьох респондентів образ майбутнього має загальні контури, але ще потребує подальшої конкретизації, особливо щодо реальних кроків до поставлених цілей.

Найнижчий середній показник зафіксовано за шкалою реалістичності образу «Я-майбутнього» ($M = 0,93$; $SD = 0,73$), а також відносно невисокий показник має структурованість сценарію ($M = 0,98$; $SD = 0,70$). Це дає підстави вважати, що, хоча підлітки досить активно думають про майбутнє, їхні уявлення не завжди мають чітку логіку, послідовність і зв'язок із реальними ресурсами чи обмеженнями. Частина відповідей містила загальні мрії або ідеалізовані описи бажаного життя, але без конкретного розуміння шляхів досягнення, можливих бар'єрів чи часових етапів. Тобто образ майбутнього в більшості підлітків уже сформований на базовому рівні, однак ще не набув достатньої структурованості та практичної визначеності.

Частотний аналіз дозволив детальніше охарактеризувати, яким саме є образ майбутнього у вибірці. За показником часового горизонту половина підлітків (50,8%) продемонструвала середній рівень, тобто найчастіше вони описували події найближчих 1-3 років: завершення школи, вступ, вибір професії, можливий переїзд. Майже третина респондентів (29,5%) мала високий рівень, вказуючи на довший горизонт планування — 5 і більше років, включаючи бачення себе в дорослому житті. Водночас 19,7% підлітків обмежувалися лише найближчим майбутнім, що може свідчити про звужений часовий горизонт та певні труднощі з довготривалим проектуванням життя.

За шкалою структурованості сценарію переважав середній рівень (52,5%), тобто більшість респондентів описували майбутнє частково послідовно, але без достатньо чіткої логіки етапів. Лише 23,0% підлітків продемонстрували високий рівень структурованості, коли їхні відповіді містили більш-менш послідовний сценарій: завершення навчання, вступ, професійний розвиток, створення сім'ї, життєві цілі. Четверть вибірки (24,6%) показала низький рівень, тобто їхні уявлення мали фрагментарний, розірваний характер. Це означає, що для значної частини підлітків майбутнє ще не вибудоване у вигляді чіткої життєвої траєкторії.

Аналіз емоційного тону засвідчив, що високий рівень позитивного або переважно конструктивного ставлення до майбутнього мають 36,1% респондентів. Водночас найбільша частка відповідей (45,9%) потрапила до середнього рівня, що вказує на амбівалентне ставлення: поєднання надії, інтересу та віри у можливості з тривогою, невпевненістю та побоюваннями. Лише 18,0% підлітків демонстрували переважно негативний емоційний тон.

Отже, образ майбутнього у більшості респондентів не є суто песимістичним, однак і не позбавлений емоційної напруги (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Частотний розподіл рівнів за контент-аналітичними категоріями анкети «Моє майбутнє» (n = 61)

Показник	Низький n (%)	Середній n (%)	Високий n (%)
Часовий горизонт	12 (19,7%)	31 (50,8%)	18 (29,5%)
Структурованість сценарію	15 (24,6%)	32 (52,5%)	14 (23,0%)
Емоційний тон	11 (18,0%)	28 (45,9%)	22 (36,1%)
Агентність	14 (23,0%)	30 (49,2%)	17 (27,9%)
Ціннісно-сміслові ядро	10(16,4%)	28 (45,9%)	23 (37,7%)
Конкретизованість «Я-майбутнього»	13 (21,3%)	31 (50,8%)	17 (27,9%)
Реалістичність «Я- майбутнього»	18 (29,5%)	29 (47,5%)	14 (23,0%)
Широта сфер майбутнього	8 (13,1%)	26 (42,6%)	27 (44,3%)
ICOM	13 (21,3%)	32 (52,5%)	16 (26,2%)

За показником агентності майже половина вибірки (49,2%) мала середній рівень, тобто підлітки частково відчують власний вплив на майбутнє, але не завжди впевнені у своїй здатності реально контролювати події. Високий рівень агентності було виявлено у 27,9% респондентів: у їхніх відповідях часто звучали формулювання на кшталт «я досягну», «я планую», «я хочу працювати над собою». Натомість 23,0% підлітків схильні були описувати майбутнє як таке, що залежить переважно від зовнішніх обставин, випадку або рішень інших людей. Це свідчить про неоднорідність вибірки щодо відчуття суб'єктної позиції у ставленні до майбутнього.

Подібна картина спостерігалася й за показником ціннісно-сміслового ядра. Високий рівень було виявлено у 37,7% підлітків. У їхніх відповідях чітко простежувалися мотиви самореалізації, турботи про близьких, прагнення до стабільності, свободи, користі для інших, професійного розвитку. Ще 45,9%

респондентів продемонстрували середній рівень, тобто певне смислове наповнення майбутнього в них наявне, але сформульоване не повністю чітко. Низький рівень мали 16,4% опитаних, що свідчить про поверхове, недостатньо осмислене ставлення до майбутніх цілей.

За шкалою конкретизованості образу «Я-майбутнього» у половини вибірки (50,8%) виявлено середній рівень, а у 27,9% - високий. Це означає, що значна частина підлітків уже може назвати бажані ролі, якості та риси, які хоче мати у дорослому житті, однак ці уявлення ще не завжди деталізовані. Майже кожен п'ятий підліток (21,3%) мав розмитий образ себе в майбутньому, що може свідчити про труднощі в особистісному самовизначенні. За показником реалістичності «Я-майбутнього» ситуація виявилася менш сприятливою. Високий рівень мали лише 23,0% опитаних, тоді як 29,5% продемонстрували низький рівень. Це означає, що для частини підлітків образ майбутнього є ідеалізованим або недостатньо співвіднесеним із реальними умовами, ресурсами та етапами досягнення.

Найбільш сприятливою виявилася картина за показником широти сфер майбутнього. Високий рівень було зафіксовано у 27 підлітків (44,3%), тобто майже половина вибірки включала у свої уявлення кілька життєвих сфер одночасно. Середній рівень мали 42,6% респондентів, а низький — лише 13,1%. Це свідчить про те, що для більшості досліджуваних майбутнє не зводиться до одного-двох аспектів, а розглядається як багатовимірний життєвий простір.

Загальний індекс сформованості образу майбутнього (ICOM) показав, що у більшості підлітків (52,5%) сформованість образу майбутнього перебуває на середньому рівні. Високий рівень виявлено у 26,2% респондентів, тоді як низький — у 21,3%. Таким чином, можна зробити висновок, що в більшості підлітків образ майбутнього вже існує як психологічна реальність, однак ще не є повністю структурованим, реалістичним та інтегрованим у систему самосприймання.

Аналіз відповідей показав, що уявлення підлітків про майбутнє найчастіше пов'язані зі сферою освіти та професійного самовизначення.

Освіту згадували 80,3% респондентів, а професію чи майбутню роботу - 75,4%. Це дає підстави вважати, що саме навчально-професійна перспектива є центральною у структурі майбутнього для більшості підлітків. Водночас доволі часто згадувалися саморозвиток (60,7%), місце проживання (55,7%) та стосунки/сім'я (54,1%), що свідчить про багатокomпонентність образу майбутнього і про те, що підлітки мислять себе в майбутньому не лише як учнів чи майбутніх фахівців, а і як особистостей, які хочуть жити в певному місці, будувати близькі стосунки та розвивати себе.

Серед провідних цінностей найчастіше називалися сім'я (67,2%), самореалізація (59,0%) і безпека (55,7%). Це свідчить про те, що образ майбутнього підлітків має не лише інструментальний, а й виразний емоційно-екзистенційний вимір. Для них важливо не просто «мати роботу», а жити у безпеці, залишатися пов'язаними з близькими, реалізувати себе як особистість. Показово, що понад третина підлітків згадувала також допомогу іншим і свободу, що може вказувати на наявність у частини вибірки соціально значущих і громадянсько забарвлених смислів.

Найчастіше серед очікуваних труднощів підлітки називали війну та загальну невизначеність (62,3%), що є цілком закономірним у сучасному контексті. Майже половина респондентів вказувала на фінансові труднощі (47,5%), а третина - на невпевненість у собі (34,4%) та складність професійного вибору (31,1%). Це свідчить, що образ майбутнього формується не в умовах психологічної «нейтральності», а в ситуації реального тиску зовнішніх і внутрішніх бар'єрів. Водночас серед головних ресурсів найчастіше називалися підтримка родини (63,9%), власні зусилля та наполегливість (57,4%) і освіта (50,8%). Отже, попри наявність тривожних факторів, підлітки все ж бачать джерела підтримки й не сприймають себе повністю безпорадними перед майбутнім.

Узагальнюючи результати за анкетною «Мое майбутнє», можна зробити висновок, що образ майбутнього у підлітків має помірно сформований, багатовимірний і переважно конструктивний характер. Для більшості досліджуваних він містить кілька життєвих сфер, пов'язаний із ціннісно

значущими орієнтирами та поєднує надію з реальною тривогою. Водночас найбільш уразливими компонентами виявилися реалістичність і структурованість сценарію, що свідчить про потребу в психологічному супроводі підлітків саме у сфері конкретизації життєвих планів, посилення відчуття суб'єктності та формування більш реалістичного й послідовного бачення власного майбутнього.

3.2. Зв'язок сприймання майбутнього з особистісними характеристиками підлітків

З метою оцінки психологічної стійкості як внутрішнього ресурсу, що підтримує здатність підлітка зберігати життєву перспективу та бачення майбутнього в умовах невизначеності й стресу, було застосовано коротку версію шкали резильєнтності Коннора-Девідсона CD-RISC-10. Методика дозволяє визначити загальний рівень психологічної стійкості особистості, тобто її здатність адаптуватися до складних обставин, зберігати внутрішню рівновагу, відновлюватися після емоційно напружених подій і підтримувати активну життєву позицію. Оскільки в межах даного дослідження резильєнтність розглядалася як одна з ключових особистісних характеристик, пов'язаних зі сприйманням власного майбутнього, її аналіз мав особливе значення для подальшого виявлення психологічних ресурсів конструктивного образу майбутнього у підлітків.

Як видно з таблиці 3.4, середній сумарний показник резильєнтності у вибірці підлітків становив 24,87 бала при стандартному відхиленні 6,12. Це свідчить про помірний рівень психологічної стійкості у більшості досліджуваних. Отримане середнє значення дозволяє припустити, що підлітки загалом демонструють здатність певною мірою адаптуватися до труднощів, долати напружені ситуації та зберігати віру у можливість подальшого особистісного розвитку, однак ця здатність не є однаково вираженою в усіх респондентів. Досить помітний розмах значень — від 11 до 38 балів — свідчить про неоднорідність вибірки: поряд із підлітками, які демонструють достатньо високий рівень внутрішньої стійкості, є й такі, для кого переживання стресу, невизначеності та життєвих труднощів супроводжується

помітним зниженням адаптаційних можливостей (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Описові статистики за шкалою CD-RISC-10 (n = 61)

Показник	M	SD	Min	Max
CD-RISC-10 (сумарний бал)	24,87	6,12	11	38

З психологічної точки зору це означає, що в досліджуваній групі підлітків можна спостерігати різний рівень внутрішніх ресурсів для підтримання цілісного образу майбутнього. Ті респонденти, які набрали вищі бали, більш схильні сприймати себе як здатних упоратися з викликами, легше відновлюються після невдач, частіше зберігають почуття контролю над життям і краще утримують перспективу навіть за несприятливих умов. Натомість нижчі значення можуть свідчити про підвищену вразливість до стресу, труднощі з мобілізацією внутрішніх ресурсів, більшу емоційну залежність від нестабільних зовнішніх обставин, що потенційно ускладнює формування позитивного та реалістичного бачення власного майбутнього.

Частотний розподіл показав, що половина вибірки — 31 особа (50,8%) — має середній рівень резильєнтності. Це дає підстави вважати, що для більшості досліджуваних характерна відносно достатня, але не максимальна здатність долати стресові ситуації. Такі підлітки, загалом зберігають адаптивність і психологічну гнучкість, однак у ситуаціях підвищеного навантаження можуть потребувати додаткової емоційної підтримки, допомоги з боку дорослих, чіткішого структурування життєвих цілей і розвитку навичок саморегуляції (рис. 3.2).

Рис. 3.2. Розподіл респондентів за рівнями резильєнтності (n = 61)

Водночас однакову частку — по 15 осіб (24,6%) — склали підлітки з низьким і високим рівнями резильєнтності. Це свідчить про поляризацію вибірки за рівнем психологічної стійкості. Підлітки з високими показниками, мають кращі ресурси самоконтролю, вищу витривалість до труднощів, більшу віру у власні сили та вищу здатність відновлюватися після емоційних навантажень. Вони можуть демонструвати більш зрілу та суб'єкту позицію щодо майбутнього, краще витримувати невизначеність і частіше розглядати

труднощі як тимчасові й подоланні. Підлітки з низьким рівнем резильєнтності, навпаки, можуть частіше переживати безсилля, втрату опори, труднощі з відновленням після невдач та потребувати цілеспрямованого психологічного супроводу.

Для перевірки припущення про наявність зв'язку між психологічною стійкістю та особливостями сприймання власного майбутнього було проведено кореляційний аналіз між сумарним показником CD-RISC-10 і параметрами, отриманими за методикою ZTPІ та авторською анкетой «Моє майбутнє».

Кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Спірмена показав наявність статистично значущих позитивних зв'язків між рівнем резильєнтності та низкою ключових параметрів образу майбутнього. Найсильніший позитивний зв'язок було виявлено між CD-RISC-10 та індексом сформованості образу майбутнього ($r_s = 0,54$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що підлітки з вищим рівнем психологічної стійкості, як правило, мають і більш цілісний, структурований, смисложиттєво насичений та внутрішньо узгоджений образ майбутнього. Інакше кажучи, здатність витримувати труднощі, адаптуватися до стресу й зберігати внутрішню рівновагу пов'язана з більш розвиненим умінням бачити себе в перспективі, планувати подальше життя та надавати майбутньому особистісного сенсу (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Кореляції між рівнем резильєнтності та показниками образу
майбутнього (n = 61)

Показник	r_s	p
ZTPІ: Майбутнє	0,46	<0,001
ZTPІ: Фаталістичне теперішнє	-0,43	<0,001
Індекс сформованості образу майбутнього (ICOM)	0,54	<0,001
Часовий горизонт	0,32	0,012
Емоційний тон майбутнього	0,49	<0,001
Агентність	0,52	<0,001
Ціннісно-сміслові ядро	0,41	0,001

Конкретизованість «Я-майбутнього»	0,38	0,003
Реалістичність «Я-майбутнього»	0,37	0,004

Досить сильний позитивний зв'язок виявлено також між рівнем резильєнтності та агентністю ($r_s = 0,52$; $p < 0,001$), а також емоційним тоном майбутнього ($r_s = 0,49$; $p < 0,001$). Це означає, що більш стійкі підлітки частіше сприймають себе як активних суб'єктів власного життєвого шляху, схильні вважати, що їхні дії мають значення, і водночас частіше описують майбутнє у позитивних або помірно оптимістичних категоріях. Отже, резильєнтність пов'язана не лише з умінням долати стрес, а й із внутрішнім відчуттям впливу на майбутні події та з більш сприятливим емоційним ставленням до перспективи власного життя.

Позитивна кореляція між резильєнтністю та шкалою ZTPІ «майбутнє» ($r_s = 0,46$; $p < 0,001$) підтверджує, що психологічно стійкі підлітки частіше орієнтовані на довготривале планування, постановку цілей і пов'язування поточних зусиль із майбутніми результатами. Натомість між резильєнтністю та шкалою «фаталістичне теперішнє» було виявлено негативний зв'язок ($r_s = -0,43$; $p < 0,001$). Це свідчить, що підлітки з вищим рівнем психологічної стійкості рідше схильні сприймати життя як таке, що повністю визначається зовнішніми, неконтрольованими обставинами. Для них менш характерне почуття безсилля, приреченості й переконання, що майбутнє не залежить від їхніх власних зусиль.

Позитивні, хоча дещо слабші, зв'язки було також встановлено між резильєнтністю та такими змістовими параметрами образу майбутнього, як ціннісно-сміслове ядро ($r_s = 0,41$; $p = 0,001$), конкретизованість «Я-майбутнього» ($r_s = 0,38$; $p = 0,003$), реалістичність «Я-майбутнього» ($r_s = 0,37$; $p = 0,004$) та часовий горизонт ($r_s = 0,32$; $p = 0,012$). Це дає підстави стверджувати, що більш стійкі підлітки не лише в цілому краще тримають перспективу, а й описують своє майбутнє детальніше, реалістичніше, частіше наділяють його особистісним сенсом та здатні мислити себе у більш віддаленому часовому вимірі. Таким чином, резильєнтність виявляється тісно пов'язаною як з формальною часовою орієнтацією, так і зі змістовною

глибиною та суб'єктною наповненістю образу майбутнього.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що у вибірці підлітків 14-16 років рівень психологічної стійкості перебуває переважно на середньому рівні, однак із помітною диференціацією. Поряд із підлітками, які демонструють достатньо високий адаптаційний потенціал, є й група респондентів із нижчим рівнем внутрішньої стійкості. Отримані кореляційні зв'язки свідчать, що резильєнтність виступає важливим особистісним ресурсом конструктивного сприймання власного майбутнього. Вона позитивно пов'язана з цілепокладанням, емоційно позитивним ставленням до майбутнього, відчуттям суб'єктного контролю, смисловим наповненням життєвих перспектив і конкретизованістю образу «Я-майбутнього».

З метою вивчення рівня суб'єктивно сприйнятого стресу у підлітків було використано Шкалу сприйнятого стресу PSS-10 в україномовній адаптації. Методика дала змогу оцінити, наскільки досліджувані схильні сприймати події останнього місяця як неконтрольовані, непередбачувані та такі, що перевищують їхні адаптаційні можливості. У контексті даного дослідження це мало особливе значення, оскільки саме підвищений рівень сприйнятого стресу може звужувати часову перспективу, посилювати тривожність щодо майбутнього та знижувати довіру до власної здатності впливати на життєві події.

Як видно з таблиці 3.6, середній сумарний показник сприйнятого стресу у вибірці підлітків становив 20,43 бала при стандартному відхиленні 5,87, що вказує на помірний рівень суб'єктивного стресу в досліджуваній групі. Отримане середнє значення свідчить, що більшість респондентів не перебувають у стані крайового стресового виснаження, однак водночас доволі часто переживають ситуації як складні, непередбачувані та такі, що вимагають значного психологічного напруження. Це дає підстави вважати, що в повсякденному житті підлітків присутній досить відчутний стресовий фон, який може бути пов'язаний як із віковими труднощами самовизначення, так і з об'єктивними зовнішніми чинниками — навчальним навантаженням, соціальною нестабільністю, переживанням війни, сімейними труднощами та

загальною невизначеністю майбутнього.

Таблиця 3.6

Описові статистики за шкалою PSS-10(n = 61)				
Показник	M	SD	Min	Max
PSS-10 (сумарний бал)	20,43	5,87	8	33

Порівняно широкий діапазон індивідуальних значень — від 8 до 33 балів — свідчить про неоднорідність вибірки за рівнем стресового навантаження. Отже, поряд із підлітками, які демонструють відносно низький рівень суб'єктивного стресу та краще справляються з поточними труднощами, є і значна частина тих, хто переживає життєві обставини як емоційно виснажливі, важкоконтрольовані та психологічно перевантажувальні. В умовах сучасного соціального контексту така варіативність є очікуваною й вказує на різний рівень адаптаційних ресурсів у підлітків.

Частотний аналіз показав, що найбільша частка респондентів — 33 особи (54,1%) — має середній рівень сприйнятого стресу. Це означає, що для більшості підлітків переживання стресу є достатньо актуальним, але не тотально дезорганізуючим фактором. Такі респонденти відчувають періодичну напругу, труднощі з контролем над ситуацією, сумніви щодо власних можливостей, однак при цьому не втрачають повністю здатності до адаптації та збереження життєвої перспективи. Іншими словами, вони функціонують у стані підвищеного психоемоційного навантаження, але ще зберігають певний запас внутрішніх ресурсів (рис. 3.3).

Рис. 3.3. Розподіл респондентів за рівнями сприйнятого стресу (n = 61)

Водночас однакову частку — по 14 осіб (23,0%) — склали підлітки з низьким і високим рівнями сприйнятого стресу. Наявність майже чверті вибірки з високим рівнем стресу є важливою з точки зору подальшої інтерпретації. Для цих респондентів характерним може бути переживання життєвих обставин як надмірно складних, неконтрольованих та таких, що перевищують їхні внутрішні можливості. У психологічному плані це може проявлятися у підвищеній тривожності, звуженні часової перспективи, труднощах із плануванням, песимістичнішому емоційному тлі образу

майбутнього та зниженні віри у власну здатність впливати на події. Натомість підлітки з низьким рівнем стресу, мають більш стабільний емоційний стан, краще відчуття контролю над життям і вищу здатність витримувати невизначеність, що створює сприятливіші умови для побудови конструктивного образу майбутнього.

Проведений кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Спірмена показав, що рівень сприйнятого стресу має статистично значущі зв'язки з низкою ключових параметрів образу майбутнього. Найсильніший негативний зв'язок було виявлено між PSS-10 та індексом сформованості образу майбутнього ($r_s = -0,53$; $p < 0,001$). Це означає, що зі зростанням суб'єктивного стресу образ майбутнього підлітків стає менш цілісним, менш структурованим і менш змістовно наповненим. І навпаки, нижчий рівень стресу пов'язаний із більш сформованим, послідовним і психологічно інтегрованим баченням власного життєвого шляху. Отриманий результат дозволяє розглядати стрес як один із чинників, що послаблює здатність підлітка вибудовувати перспективу, підтримувати довготривалі цілі та відчувати майбутнє як внутрішньо організований простір можливостей.

Досить сильний негативний зв'язок спостерігався між рівнем стресу та емоційним тоном майбутнього ($r_s = -0,50$; $p < 0,001$). Це свідчить, що підвищений стрес пов'язаний із більш тривожним, суперечливим або песимістичним ставленням до майбутніх подій. Підлітки, які сильніше переживають життєві обставини як неконтрольовані й перевантажувальні, частіше описують майбутнє з позицій невизначеності, загрози або сумнівів у позитивному розвитку подій. Натомість нижчий рівень стресу асоціюється з більш оптимістичним, спокійним і психологічно прийнятним ставленням до майбутнього (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Кореляції між рівнем сприйнятого стресу та показниками образу майбутнього
($n = 61$)

Показник	r_s	p
ZTPІ: Майбутнє	-0,48	<0,001

ZTPІ: Фаталістичне теперішнє	0,45	<0,001
ZTPІ: Негативне минуле	0,39	0,002
Індекс сформованості образу майбутнього (ICOM)	-0,53	<0,001
Часовий горизонт	-0,35	0,006
Емоційний тон майбутнього	-0,50	<0,001
Агентність	-0,47	<0,001
Ціннісно-сміслові ядро	-0,31	0,015
Конкретизованість «Я-майбутнього»	-0,36	0,005
Реалістичність «Я-майбутнього»	-0,33	0,010

Значущий негативний зв'язок було встановлено між PSS-10 та шкалою ZTPІ «майбутнє» ($r_s = -0,48$; $p < 0,001$), а також між PSS-10 та агентністю ($r_s = -0,47$; $p < 0,001$). Це дає підстави стверджувати, що високий суб'єктивний стрес знижує орієнтацію підлітків на довготривале планування та послаблює відчуття власного впливу на подальші події. Ті респонденти, які сильніше переживають стрес, меншою мірою схильні вважати себе активними суб'єктами майбутнього, рідше описують конкретні кроки до мети й частіше демонструють невпевненість у можливості реально керувати власним життєвим шляхом. З іншого боку, вищий рівень орієнтації на майбутнє та вираженіша агентність асоціюються з нижчим рівнем сприйнятого стресу, що дозволяє розглядати ці характеристики як потенційні психологічні захисні чинники.

Позитивний зв'язок між PSS-10 і шкалою ZTPІ «фаталістичне теперішнє» ($r_s = 0,45$; $p < 0,001$) свідчить, що зі зростанням стресу підлітки частіше сприймають життя як таке, що визначається зовнішніми обставинами, випадком або силами, на які вони не можуть вплинути. Подібну тенденцію відображає і позитивна кореляція з показником «негативне минуле» ($r_s = 0,39$; $p = 0,002$), що вказує на зв'язок між підвищеним стресом і схильністю до негативного емоційного переосмислення попереднього досвіду. Отже, високий стрес не лише погіршує сприймання теперішнього, а й позначається на тому, як підлітки осмислюють власне минуле та майбутнє, посилюючи загальну когнітивно-емоційну напруженість часової перспективи.

Окрім цього, виявлено статистично значущі негативні зв'язки між рівнем сприйнятого стресу та такими змістовими характеристиками образу майбутнього, як часовий горизонт ($r_s = -0,35$; $p = 0,006$), конкретизованість «Я-майбутнього» ($r_s = -0,36$; $p = 0,005$), реалістичність «Я-майбутнього» ($r_s = -0,33$; $p = 0,010$) та ціннісно-сміслове ядро ($r_s = -0,31$; $p = 0,015$). Це означає, що зі зростанням стресу підлітки схильні мислити майбутнє на коротшій часовій дистанції, менш чітко уявляють себе в дорослому житті, частіше формують або занадто розмиті, або занадто тривожно забарвлені образи майбутнього, а також меншою мірою наділяють його особистісним смислом. І навпаки, нижчий рівень стресу пов'язаний із довшим горизонтом планування, більшою ясністю майбутніх ролей і більшою смисловою наповненістю уявлень про подальше життя.

Отже, результати кореляційного аналізу свідчать, що сприйнятий стрес є важливим чинником, пов'язаним із якістю образу майбутнього у підлітків. Підвищення рівня стресу супроводжується не лише зниженням емоційного комфорту, а й меншою структурованістю, меншою реалістичністю та меншою агентністю у сприйманні майбутнього. Це дає підстави розглядати роботу зі зниженням суб'єктивного стресу як один із важливих напрямів психологічного супроводу підлітків, спрямованого на підтримку їхньої життєвої перспективи, впевненості у власних можливостях і формування позитивного, реалістичного бачення майбутнього.

Для оцінки глобальної самооцінки підлітків у дослідженні було використано Шкалу самооцінки Розенберга в україномовній адаптації. Методика дозволила виявити загальний рівень ставлення респондентів до самих себе, упевненості у власній цінності, значущості та спроможності. У контексті даного дослідження самооцінка розглядалася як важливий особистісний чинник, що може впливати на характер сприймання власного майбутнього, зокрема на конкретизованість, реалістичність та емоційне забарвлення образу «Я-майбутнього».

Як видно з таблиці 3.8, середній сумарний показник самооцінки у вибірці підлітків становив 27,36 бала при стандартному відхиленні 5,41, що

вказує на помірно виражений, загалом достатній рівень глобальної самооцінки. Отримане середнє значення свідчить, що більшість респондентів у цілому сприймають себе позитивно, визнають власну значущість і мають відносно прийнятний рівень упевненості у своїх можливостях. Разом із тим показник не є настільки високим, щоб говорити про стабільно виражену впевненість у собі в усієї вибірки, що цілком відповідає психологічній специфіці підліткового віку, коли самооцінка ще перебуває у процесі формування, є чутливою до зовнішньої оцінки та нерідко має суперечливий характер.

Таблиця 3.8

Описові статистики за шкалою самооцінки Розенберга (n = 61)

Показник	M	SD	Min	Max
RSES (сумарний бал)	27,36	5,41	15	38

Діапазон отриманих значень — від 15 до 38 балів — свідчить про суттєву індивідуальну варіативність. Це означає, що поряд із підлітками, які демонструють достатньо високий рівень самоприйняття, є й ті, для кого характерні сумніви у власній цінності, недостатня віра у власні сили та підвищена залежність від зовнішнього схвалення. Таким чином, самооцінка в досліджуваній вибірці не є однорідною характеристикою, а виступає змінною, що потенційно може пояснювати відмінності у змісті та емоційному тоні образу майбутнього.

Частотний аналіз показав, що найбільша частка підлітків — 31 особа (50,8%) — має середній рівень самооцінки. Це означає, що для половини вибірки характерне відносно збалансоване ставлення до себе. Вони не демонструють ані різко заниженої самоповаги, ані надмірно завищеного уявлення про власні можливості. Такі респонденти загалом здатні визнавати свої сильні сторони, але водночас залишаються вразливими до критики, невизначеності та порівняння себе з іншими, що є типовим для підліткового віку (рис. 3.4).

Рис. 3.4. Розподіл респондентів за рівнями самооцінки (n = 61)

Високий рівень самооцінки було виявлено у 17 осіб (27,9%). Для цих

підлітків, імовірно, більш характерні впевненість у собі, прийняття власної індивідуальності, більша незалежність від зовнішньої оцінки та більш виражене переконання у власній здатності впливати на життєві результати. Саме ця група потенційно має сприятливіші умови для формування більш конкретного, оптимістичного і суб'єктно забарвленого образу майбутнього. Натомість 13 респондентів (21,3%) продемонстрували низький рівень самооцінки, що може свідчити про внутрішню невпевненість, труднощі із самоприйняттям, схильність недооцінювати власні можливості та більшу ймовірність формування тривожного або суперечливого бачення свого майбутнього.

Отже, частотний розподіл дозволяє припустити, що хоча загалом у вибірці переважає середній і високий рівень самооцінки, близько п'ятої частини підлітків становлять групу потенційного психологічного ризику. Для них характерна більша вразливість щодо формування образу майбутнього, особливо в тих його аспектах, що потребують віри у власні сили, здатності приймати рішення та бачити себе гідними позитивних життєвих перспектив.

Кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Спірмена показав наявність статистично значущих позитивних зв'язків між рівнем глобальної самооцінки та низкою параметрів образу майбутнього. Найбільш виражений позитивний зв'язок було виявлено між показником RSES та індексом сформованості образу майбутнього ($r_s = 0,51$; $p < 0,001$). Це означає, що підлітки з вищою самооцінкою, як правило, мають більш цілісне, структуроване й внутрішньо узгоджене уявлення про власне майбутнє. Вони частіше здатні описати бажані життєві перспективи, окреслити важливі для себе цілі та наділити майбутнє особистісним змістом. І навпаки, нижчий рівень самооцінки пов'язаний із менш сформованим образом майбутнього, який може мати розмитий, непослідовний або внутрішньо суперечливий характер (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Кореляції між рівнем самооцінки та показниками образу майбутнього (n = 61)

Показник	rs	P
----------	----	---

ZTRI: Майбутнє	0,42	0,001
ZTRI: Фаталістичне теперішнє	-0,39	0,002
ZTRI: Негативне минуле	-0,31	0,015
Індекс сформованості образу майбутнього (ICOM)	0,51	<0,001
Емоційний тон майбутнього	0,47	<0,001
Агентність	0,49	<0,001
Конкретизованість «Я-майбутнього»	0,44	<0,001
Реалістичність «Я-майбутнього»	0,40	0,001
Ціннісно-сміслові ядро	0,34	0,008
Часовий горизонт	0,29	0,024

Досить сильні позитивні зв'язки виявлено також між самооцінкою та агентністю ($r_s = 0,49$; $p < 0,001$), а також емоційним тоном майбутнього ($r_s = 0,47$; $p < 0,001$). Це дає підстави стверджувати, що підлітки, які загалом вище оцінюють себе, частіше сприймають себе як активних суб'єктів власного життя, більше вірять у здатність впливати на майбутні події та частіше описують майбутнє в позитивному або принаймні прийнятному емоційному ключі. Таким чином, глобальна самооцінка пов'язана не лише із загальним ставленням до себе, а й із тим, наскільки підліток відчуває себе автором власного майбутнього та наскільки емоційно безпечним бачиться йому цей майбутній життєвий простір.

Позитивний зв'язок між самооцінкою та шкалою ZTRI «майбутнє» ($r_s = 0,42$; $p = 0,001$) свідчить про те, що вищий рівень самоповаги супроводжується більш вираженою орієнтацією на майбутнє, здатністю до планування та відкладення поточних імпульсів заради віддалених цілей. Крім того, виявлено позитивні зв'язки між самооцінкою та конкретизованістю «Я- майбутнього» ($r_s = 0,44$; $p < 0,001$), а також реалістичністю «Я-майбутнього» ($r_s = 0,40$; $p = 0,001$). Це означає, що підлітки з вищою самооцінкою не лише більш позитивно сприймають майбутнє, а й здатні чіткіше уявляти себе в ньому, описувати майбутні ролі, якості, цілі та співвідносити їх із реальними життєвими умовами. У такому разі «Я-майбутнє» набуває більшої визначеності й психологічної достовірності.

Окремої уваги заслуговує негативний зв'язок самооцінки з фаталістичним теперішнім ($r_s = -0,39$; $p = 0,002$) та негативним минулим ($r_s = -0,31$; $p = 0,015$). Це вказує на те, що підлітки з нижчою самооцінкою частіше схильні сприймати теперішнє як залежне від зовнішніх обставин, менш контрольоване та менш підвладне їхньому впливу. Водночас вони частіше зберігають негативно забарвлене ставлення до минулого досвіду, що може посилювати внутрішню невпевненість і ускладнювати формування позитивного бачення майбутнього. Отже, занижена самооцінка виявляється пов'язаною не лише з негативнішим образом себе, а й із менш конструктивною організацією часової перспективи загалом.

Хоча дещо слабший, але статистично значущий позитивний зв'язок було встановлено і між самооцінкою та ціннісно-смысловим ядром образу майбутнього ($r_s = 0,34$; $p = 0,008$), а також часовим горизонтом ($r_s = 0,29$; $p = 0,024$). Це дозволяє припустити, що підлітки, які краще ставляться до себе, частіше наділяють майбутнє особистісним змістом, чіткіше усвідомлюють, заради чого хочуть докладати зусиль, і здатні мислити свою перспективу не лише в межах найближчого часу, а й у довшій часовій перспективі. Хоч ці зв'язки не є максимально сильними, вони все ж підтверджують, що самооцінка виступає важливою психологічною основою для вибудовування осмисленого й просторово-часово розгорнутого образу майбутнього.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що глобальна самооцінка є значущим особистісним чинником, пов'язаним із якістю образу майбутнього у підлітків. Вищий рівень самооцінки сприяє більшій сформованості, конкретизованості, емоційній позитивності та суб'єктності у сприйманні власного майбутнього. Натомість знижена самооцінка асоціюється з більшою схильністю до фаталістичних уявлень про теперішнє, негативнішим переосмисленням минулого та менш чітким баченням себе в перспективі. Це дає підстави розглядати роботу над формуванням адекватної позитивної самооцінки як важливий напрям психологічного супроводу підлітків, спрямований на підтримку їхнього життєвого самовизначення та розвитку конструктивного образу майбутнього.

Для оцінки емоційного фону, що супроводжує сприймання підлітками власного майбутнього, у дослідженні було використано шкалу самооцінки тривожності Спілбергера-Ханіна. Методика дала змогу окремо визначити рівень ситуативної тривожності як реакції на актуальні обставини та рівень особистісної тривожності як більш стійкої індивідуальної схильності сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як загрозливі. У контексті цього дослідження передбачалося, що підвищена тривожність може негативно впливати на емоційне забарвлення образу майбутнього, знижувати його чіткість, послідовність і суб'єкту наповненість, а також посилювати схильність до уникання планування.

Як видно з таблиці 3.10, середній показник ситуативної тривожності у вибірці становив 41,82 бала при стандартному відхиленні 8,14, а середній показник особистісної тривожності — 44,26 бала при стандартному відхиленні 7,68. Це свідчить про те, що в досліджуваних підлітків у цілому простежується помірно підвищений рівень тривожності, причому особистісна тривожність виявилася дещо вищою за ситуативну. Такий результат дає підстави припустити, що тривожність у значної частини респондентів є не лише реакцією на конкретні поточні обставини, а й більш стабільною індивідуальною рисою, яка впливає на загальний стиль переживання життя, невизначеності та майбутніх подій.

Таблиця 3.10

Описові статистики за шкалою STAI (n = 61)				
Показник	M	SD	Min	Max
Ситуативна тривожність	41,82	8,14	24	59
Особистісна тривожність	44,26	7,68	28	60

Порівняння середніх значень обох шкал дозволяє зробити висновок, що для більшості підлітків тривога не обмежується лише окремими стресовими ситуаціями, а має тенденцію до включення у стійкі особистісні переживання. Це особливо важливо з огляду на тему дослідження, оскільки саме особистісна тривожність, як правило, глибше пов'язана з тим, як людина оцінює майбутнє: як простір можливостей чи як джерело ризику, напруження та небезпеки.

Водночас порівняно високі значення ситуативної тривожності свідчать, що підлітки також перебувають під впливом актуального психоемоційного навантаження, яке може посилюватися навчальними труднощами, сімейними переживаннями, соціальною нестабільністю та ширшим контекстом воєнного часу.

Частотний аналіз показав, що за шкалою ситуативної тривожності найбільшу частку становлять підлітки із середнім рівнем — 29 осіб (47,5%). Високий рівень ситуативної тривожності було виявлено у 22 респондентів (36,1%), а низький — у 10 осіб (16,4%). Такий розподіл свідчить, що для значної частини підлітків емоційне тло теперішнього моменту є напруженим, однак не для всіх ця напруга досягає критичного рівня. Близько третини вибірки переживає актуальні життєві обставини як досить тривожні, напружені та емоційно нестабільні. Для цих підлітків характерні більша настороженість, внутрішнє хвилювання, труднощі з емоційним розслабленням і вища чутливість до невизначених або стресових ситуацій (рис. 3.5).

Рис. 3.5. Розподіл респондентів за рівнями ситуативної та особистісної тривожності (n = 61)

Ще більш вираженою виявилася особистісна тривожність. Високий рівень за цією шкалою продемонстрували 28 осіб, що становить 45,9% вибірки, середній — 26 осіб (42,6%), а низький — лише 7 підлітків (11,5%). Це означає, що майже половина досліджуваних має стійку схильність до тривожного реагування, тобто сприймає значну кількість життєвих ситуацій як потенційно небезпечні, важкі чи емоційно напружені. Такий результат є досить показовим і свідчить, що тривожність у вибірці виконує не лише ситуативну, а й особистісно-стильову функцію. У психологічному плані це може проявлятися у підвищеній невпевненості у собі, схильності до очікування несприятливого розвитку подій, внутрішній напрузі під час планування майбутнього та труднощах із прийняттям рішень.

З огляду на це можна припустити, що саме особистісна тривожність є більш глибоким фактором, який може позначатися на якості образу майбутнього у підлітків. Якщо ситуативна тривожність відображає переважно

емоційне напруження, пов'язане з поточним станом, то особистісна тривожність вказує на більш стійку схильність оцінювати життєві перспективи через призму небезпеки, непередбачуваності та сумніву. Саме тому подальший аналіз зв'язків між тривожністю та параметрами образу майбутнього є принципово важливим для розуміння психологічних механізмів життєвого самовизначення підлітків.

Результати кореляційного аналізу за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена показали, що обидва види тривожності мають статистично значущі зв'язки з низкою параметрів образу майбутнього, однак особистісна тривожність виявилася більш тісно пов'язаною з його характеристиками. Найсильніший негативний зв'язок зафіксовано між особистісною тривожністю та емоційним тоном майбутнього ($r_s = -0,63$; $p < 0,001$). Це означає, що чим вищим є стійкий рівень тривожності підлітка, тим більш загрозливим, напруженим, суперечливим або песимістичним є його ставлення до майбутнього. Такі респонденти рідше описують майбутнє в термінах надії, інтересу й упевненості та частіше пов'язують його з невизначеністю, страхом або емоційним дискомфортом.

Досить сильний негативний зв'язок було виявлено також між особистісною тривожністю та індексом сформованості образу майбутнього ($r_s = -0,58$; $p < 0,001$), а також між особистісною тривожністю та агентністю ($r_s = -0,54$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що високотривожні підлітки мають менш цілісний і менш упорядкований образ свого майбутнього, а також рідше сприймають себе як активних суб'єктів, здатних реально впливати на його перебіг. У таких респондентів життєва перспектива частіше набуває характеру невизначеного, розмитого або емоційно загрозливого простору, у якому бракує відчуття внутрішнього контролю та впевненості у власних силах. Отже, зростання тривожності супроводжується не лише емоційним погіршенням ставлення до майбутнього, а й послабленням суб'єктної позиції щодо нього (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Кореляції між показниками STAI та параметрами образу майбутнього (п = 61)

Показник	Ситуативна тривожність rs	^p	Особистісна тривожність rs	^p
ZTPІ: Майбутнє	-0,34	0,007	-0,49	<0,001
ZTPІ: Фаталістичне теперішнє	0,38	0,003	0,52	<0,001
ZTPІ: Негативне минуле	0,36	0,005	0,47	<0,001
Індекс сформованості образу майбутнього (ICOM)	-0,41	0,001	-0,58	<0,001
Емоційний тон майбутнього	-0,46	<0,001	-0,63	<0,001
Агентність	-0,37	0,003	-0,54	<0,001
Часовий горизонт	-0,29	0,024	-0,42	0,001
Конкретизованість «Я- майбутнього»	-0,31	0,015	-0,45	<0,001
Реалістичність «Я- майбутнього»	-0,28	0,029	-0,40	0,002
Ціннісно-сміслові ядро	-0,22	0,087	-0,33	0,009

Значущі негативні зв'язки виявлено між особистісною тривожністю та шкалою ZTPІ «майбутнє» ($rs = -0,49$; $p < 0,001$), а також між особистісною тривожністю та такими змістовими характеристиками, як конкретизованість «Я-майбутнього» ($rs = -0,45$; $p < 0,001$), часовий горизонт ($rs = -0,42$; $p = 0,001$) та реалістичність «Я-майбутнього» ($rs = -0,40$; $p = 0,002$). Це означає, що підлітки з вищою тривожністю не лише менше орієнтовані на майбутнє як таке, а й мислять його на коротшій часовій дистанції, менш чітко уявляють себе в майбутніх ролях і частіше формують або розмиті, або надмірно тривожно забарвлені життєві сценарії. У такий спосіб тривожність звужує психологічний простір майбутнього, знижує його визначеність і перешкоджає

повноцінному життєвому самопроєктуванню.

Позитивні зв'язки між особистісною тривожністю та шкалами «фаталістичне теперішнє» ($r_s = 0,52$; $p < 0,001$) і «негативне минуле» ($r_s = 0,47$; $p < 0,001$) свідчать, що тривожні підлітки частіше сприймають теперішнє як мало контрольоване, залежне від зовнішніх обставин, а власний минулий досвід — як більш негативний, напружений або травматичний. Це вказує на загальну дисгармонізацію часової перспективи: негативне минуле, тривожне теперішнє і менш упевнене майбутнє утворюють внутрішньо пов'язану систему переживань, яка може знижувати рівень психологічної стабільності та адаптованості.

Щодо ситуативної тривожності, її зв'язки з параметрами образу майбутнього також виявилися статистично значущими, але дещо слабшими. Найтісніший зв'язок було встановлено з емоційним тоном майбутнього ($r_s = -0,46$; $p < 0,001$). Це означає, що актуальний емоційний стан підлітка істотно впливає на те, як саме він переживає майбутнє в конкретний момент часу. Чим вищий ситуативний рівень тривоги, тим більше в образі майбутнього з'являється напруження, невизначеності та емоційного дискомфорту. Ситуативна тривожність також негативно корелює з індексом сформованості образу майбутнього ($r_s = -0,41$; $p = 0,001$), агентністю ($r_s = -0,37$; $p = 0,003$), часовим горизонтом ($r_s = -0,29$; $p = 0,024$), конкретизованістю «Я-майбутнього» ($r_s = -0,31$; $p = 0,015$) та реалістичністю «Я-майбутнього» ($r_s = -0,28$; $p = 0,029$). Отже, навіть тимчасове емоційне напруження може суттєво ускладнювати здатність підлітка чітко бачити свою перспективу, формулювати конкретні цілі та сприймати себе як дієвого учасника майбутніх подій.

Разом із тим зв'язок ситуативної тривожності з ціннісно-смысловим ядром не досяг рівня статистичної значущості ($r_s = -0,22$; $p = 0,087$), тоді як для особистісної тривожності цей зв'язок виявився значущим ($r_s = -0,33$; $p = 0,009$). Це дозволяє припустити, що смислове наповнення образу майбутнього в більшій мірі пов'язане не з тимчасовими емоційними коливаннями, а зі стійкішими особистісними характеристиками. Інакше кажучи, підліток може

залишатися тривожним у конкретній ситуації, але при цьому зберігати базове уявлення про те, заради чого він хоче рухатися вперед. Однак якщо тривожність набуває особистісного, стійкого характеру, це вже починає позначатися і на смислових основах майбутнього.

Отже, результати кореляційного аналізу дають підстави стверджувати, що тривожність є важливим емоційним чинником, пов'язаним із якістю образу майбутнього у підлітків. Особливо значущу роль відіграє особистісна тривожність, яка виявилася тісно пов'язаною з негативнішим емоційним тлом майбутнього, меншою його структурованістю, меншою конкретизованістю «Я-майбутнього», коротшим часовим горизонтом і нижчим рівнем суб'єктної активності. Ситуативна тривожність також впливає на образ майбутнього, однак її вплив більше стосується поточного емоційного тону та тимчасового зниження впевненості у власних життєвих перспективах.

3.3. Практичні рекомендації психологам, педагогам і батькам щодо підтримки позитивного образу майбутнього у підлітків

Результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати, що образ власного майбутнього у підлітків загалом має потенціал до конструктивного розвитку, однак не є достатньо усталеним і внутрішньо завершеним. У більшості респондентів виявлено виражену орієнтацію на майбутнє, наявність життєвих намірів та інтерес до подальшого самовизначення. Водночас було зафіксовано, що для значної частини підлітків образ майбутнього ще залишається недостатньо структурованим, не завжди реалістичним, емоційно амбівалентним і в окремих випадках позначений підвищеною тривожністю, стресом, фаталістичними настановами та негативним переосмисленням минулого. Окремо встановлено, що більш сформований, смисложиттєво насичений і психологічно позитивний образ майбутнього пов'язаний із вищим рівнем резильєнтності, самооцінки, агентності та орієнтації на майбутнє, тоді як підвищений стрес і тривожність, навпаки, супроводжуються звуженням часової перспективи, послабленням суб'єктної позиції й зростанням емоційної невизначеності щодо майбутнього.

У зв'язку з цим практична підтримка позитивного образу майбутнього в

підлітків має бути спрямована не лише на розвиток навичок планування як таких, а й на комплексне зміцнення внутрішніх психологічних ресурсів, емоційної стійкості, ціннісно-сислової сфери та підтримувального соціального середовища. Особливо важливо, щоб така робота здійснювалася не епізодично, а системно, у взаємодії трьох ключових середовищ розвитку підлітка — психологічного супроводу, педагогічного простору та сім'ї.

Передусім практичним психологам доцільно орієнтувати свою роботу на розвиток у підлітків суб'єктного ставлення до майбутнього, тобто відчуття, що їхнє майбутнє не є лише наслідком зовнішніх обставин, а значною мірою залежить від їхніх власних рішень, зусиль, цінностей та вибору. Оскільки результати дослідження показали значущі зв'язки між агентністю та сформованістю образу майбутнього, важливо допомагати підліткам переходити від пасивно-очікувальної позиції до активного життєвого самопроектування. Для цього доцільно використовувати індивідуальні та групові форми роботи, у яких підліток не просто говорить про мрії, а вчиться розкладати їх на реалістичні етапи, визначати проміжні цілі, бачити можливі перешкоди та шукати ресурси їх подолання.

Ефективним напрямом психологічної допомоги є розвиток навичок перспективного мислення. Багато підлітків у дослідженні демонстрували середній рівень часового горизонту, недостатню структурованість сценарію та нечіткість образу «Я-майбутнього». Це означає, що у психологічній практиці варто систематично застосовувати вправи, спрямовані на конкретизацію майбутнього: створення «карти майбутнього», побудову часової лінії життя, опис себе через 1 рік, 3 роки, 5 років, формулювання короткострокових і довгострокових цілей, обговорення кількох реалістичних життєвих сценаріїв. Важливо, щоб підліток вчився бачити не одне «ідеальне» майбутнє, а кілька можливих траєкторій, що знижує тривогу перед невизначеністю та робить життєве планування більш гнучким.

Окремим завданням психологічного супроводу має стати робота з емоційним тоном майбутнього. Оскільки виявлено, що підвищена особистісна та ситуативна тривожність пов'язана з більш негативним сприйманням

майбутнього, доцільно впроваджувати психокорекційні та психопрофілактичні програми, які допомагають підліткам усвідомлювати власні страхи, відділяти реалістичні побоювання від катастрофічних очікувань, навчатися технік емоційної саморегуляції. У цій роботі можуть бути корисними елементи когнітивно-поведінкового підходу: виявлення автоматичних негативних думок про майбутнє, їх перевірка, заміна на більш збалансовані й реалістичні судження. Не менш важливо розвивати в підлітків навички усвідомлення та вербалізації емоцій, адже здатність точно назвати свій страх, сумнів або невпевненість уже сама по собі знижує рівень внутрішньої напруги.

З огляду на виявлений зв'язок між рівнем резильєнтності та сформованістю образу майбутнього, психологам варто цілеспрямовано зміцнювати психологічну стійкість підлітків. Це передбачає розвиток умінь відновлюватися після невдач, витримувати невизначеність, спиратися на досвід подолання труднощів, бачити в собі ресурси. Практична робота у цьому напрямі може включати обговорення особистих історій подолання, вправи на усвідомлення власних сильних сторін, формування «банку ресурсів», підтримку зв'язку між сьогоднішніми труднощами та довгостроковими смислами. Для підлітка важливо не просто «не боятися майбутнього», а мати досвід, який доводить йому, що труднощі можна витримувати, що помилки не означають краху життєвого шляху, а невизначеність не виключає можливості діяти.

Позитивний образ майбутнього неможливо формувати без опори на адекватну позитивну самооцінку. Результати дослідження показали, що вища самооцінка пов'язана з більшою конкретизованістю, реалістичністю та емоційною позитивністю образу «Я-майбутнього». Тому психологам слід приділяти особливу увагу роботі із самосприйняттям підлітків. Йдеться не про формування завищеної самооцінки, а про розвиток реалістичного самоприйняття, коли підліток бачить і свої сильні сторони, і свої обмеження, але не знецінює себе через тимчасові невдачі. Доцільно використовувати вправи на усвідомлення власних компетентностей, позитивного досвіду,

досягнень, ролей, які вже сьогодні вдається реалізовувати. Підліток, який відчуває себе цінною та здатною особистістю, значно легше уявляє себе успішним, дорослим, самостійним у майбутньому.

Важливим напрямом є також розвиток ціннісно-сислової основи образу майбутнього. У дослідженні було встановлено, що підлітки частіше мають позитивніше й більш стійке бачення майбутнього тоді, коли можуть відповісти не лише на запитання «чого я хочу?», а й «заради чого я цього хочу?». Саме тому психологічна робота повинна включати бесіди, тренінгові вправи, есе, рефлексивні щоденники, у яких підлітки осмислюють, що для них означає успішне життя, які цінності вони хочуть реалізувати, яким людям бажають бути корисними, що вважають для себе дійсно важливим. Наявність смислового ядра робить життєві плани більш стійкими до зовнішніх криз, оскільки змінюються конкретні форми, але не втрачається внутрішня мотивація.

Для педагогів одним із центральних завдань є створення такого освітнього середовища, у якому майбутнє не виглядає для підлітка абстрактним і відірваним від сьогодення. Навчання повинно сприйматися не як система формальних вимог, а як простір, що реально пов'язаний із подальшим життям, професійним самовизначенням і особистісним зростанням. Саме тому педагогам доцільно частіше актуалізувати зв'язок між навчальними предметами та майбутніми життєвими можливостями, допомагати учням бачити практичний смисл знань, включати елементи профорієнтації у зміст навчання, запрошувати представників різних професій, організовувати проєктну діяльність, у якій підлітки можуть спробувати себе в різних ролях.

Педагогам також варто приділяти увагу мові взаємодії з підлітками. Постійне акцентування лише на помилках, недоліках і невдачах посилює тривогу, фаталістичні настанови та знижує віру дитини у власні можливості. Натомість конструктивний зворотний зв'язок, орієнтований не лише на оцінку результату, а й на визнання зусиль, прогресу, індивідуального стилю роботи, сприяє зміцненню самооцінки й відчуття особистісної ефективності. Учитель,

який допомагає підлітку побачити навіть невеликі досягнення як крок до більшої перспективи, фактично бере участь у формуванні його позитивного образу майбутнього.

Особливої ваги набуває педагогічна підтримка підлітків у ситуації вибору. Для багатьох з них майбутнє ускладнюється не стільки відсутністю мрій, скільки труднощами в прийнятті рішень. Важливо, щоб дорослі в освітньому середовищі не нав'язували підлітку єдино «правильний» сценарій, а допомагали порівнювати варіанти, аналізувати ресурси й обмеження, бачити кілька можливих шляхів. Така позиція не лише зменшує тривогу перед вибором, а й зміцнює суб'єктність підлітка, дає йому досвід авторства власного життя.

Не менш важливою є роль батьків. Родина виступає першим середовищем, у якому підліток засвоює, чи є майбутнє безпечним, чи варто в нього вірити, чи має сенс планувати. Результати дослідження показують, що підтримувальні ресурси значною мірою пов'язані з відчуттям опори на близьких, а негативне тло майбутнього посилюється там, де зростає безсилля, невизначеність і відсутність підтримки. Тому батькам насамперед варто підтримувати емоційно безпечну атмосферу, у якій підліток може говорити про свої сумніви, страхи та плани без ризику бути висміяним, знеціненим або надмірно повчально скоригованим.

Практично це означає, що батькам потрібно частіше цікавитися не лише навчальними результатами дитини, а й тим, як вона уявляє своє майбутнє, що її хвилює, що надихає, чого вона боїться, ким хоче бути. Такі розмови не повинні перетворюватися на допит або контроль. Їхнє завдання — допомогти підлітку самому почути себе, поступово оформити свої наміри словами, відчувати, що дорослі готові бути поряд не тільки в момент успіху, а й у момент сумніву. Сам факт, що дитину слухають серйозно, вже зміцнює її віру в цінність власних прагнень.

Батькам також важливо уникати двох крайнощів. Зодного боку, надмірного тиску, коли майбутнє жорстко нав'язується дорослими, а з іншого — повної відстороненості, коли дитина фактично залишається наодинці зі

своїми страхами та виборами. Найбільш конструктивною є позиція співучасті. Дорослий не вирішує все за підлітка, але допомагає йому побачити варіанти, оцінити наслідки, розкласти складну мету на менші кроки, підтримує зусилля і приймає право дитини поступово змінювати свої уявлення. У сучасних умовах, коли майбутнє часто супроводжується реальною невизначеністю, для підлітка надзвичайно важливо мати хоча б одного дорослого, який демонструє: планування має сенс навіть тоді, коли не все можна передбачити.

Окрему увагу слід приділити підліткам, у яких спостерігаються високий рівень стресу, виражена особистісна тривожність, низька самооцінка, фаталістичне теперішнє та розмитий образ «Я-майбутнього». Саме ця група є найбільш уразливою щодо втрати перспективи, формування безнадійності та відмови від активного життєвого планування. Для таких підлітків рекомендованою є не лише загальна профілактична робота, а й індивідуальний психологічний супровід, спрямований на зниження тривожності, відновлення почуття контролю, підтримку самоцінності, формування коротких досяжних цілей і поступове розширення часового горизонту.

У роботі з підлітками, які живуть в умовах війни, втрат, переміщення або тривалої нестабільності, особливо важливо використовувати принцип «малих, але реальних перспектив». Не завжди доречно вимагати від дитини побудови детального плану на 10 років наперед, якщо вона переживає сильну невизначеність уже щодо найближчих місяців. У таких випадках доцільно починати з формування короткострокових цілей, які реально піддаються впливу: завершити семестр, покращити певну навичку, відновити спілкування, знайти цікаву сферу діяльності, визначити один крок у професійному самовизначенні. Саме через успіх у досяжних цілях поступово відновлюється довіра до ідеї майбутнього як такого.

Узгоджена робота психологів, педагогів і батьків має будуватися на кількох загальних принципах. По-перше, майбутнє підлітка не слід розглядати лише як сферу професійного вибору. Воно повинно охоплювати і питання особистих стосунків, цінностей, місця життя, здоров'я, саморозвитку, громадянської позиції. По-друге, підтримка позитивного образу майбутнього

неможлива без прийняття емоційної амбівалентності. Підліток має право одночасно сподіватися і боятися. Завдання дорослого не в тому, щоб примусово «заспокоїти», а в тому, щоб допомогти витримати цю суперечність, не втрачаючи здатності рухатися вперед. По-третє, образ майбутнього стає позитивним не тоді, коли він ідеалізований, а тоді, коли він реалістичний, смисложиттєво насичений і підтриманий досвідом власної дієздатності.

Висновки до розділу 3

У розділі було здійснено емпіричний аналіз психологічних особливостей сприймання власного майбутнього у підлітків, а також визначено зв'язок образу майбутнього з особистісними характеристиками респондентів. Дослідження показало, що в більшості підлітків наявна орієнтація на майбутнє, прагнення до самовизначення, побудови життєвих планів, професійного вибору та особистісного розвитку. Водночас образ майбутнього у значної частини досліджуваних ще не є повністю сформованим, структурованим і реалістичним, що відповідає віковим особливостям підліткового періоду.

За результатами аналізу часової перспективи було встановлено, що провідне місце у структурі часових орієнтацій підлітків посідає орієнтація на майбутнє. Це свідчить про здатність більшості респондентів мислити перспективно, пов'язувати теперішні дії з майбутніми наслідками, планувати освітні, професійні та особистісні цілі. Водночас у частини підлітків виявлено ознаки фаталістичного сприймання теперішнього та негативного осмислення минулого, що може ускладнювати формування позитивного й упевненого ставлення до майбутнього.

Аналіз авторської анкети «Моє майбутнє» показав, що уявлення підлітків про майбутнє мають переважно багатовимірний характер. Найчастіше вони пов'язані з освітою, професією, саморозвитком, місцем проживання, сім'єю, безпекою та матеріальною стабільністю. Разом із тим найуразливішими компонентами образу майбутнього виявилися його реалістичність, структурованість сценарію, конкретизованість образу «Я-

майбутнього» та часовий горизонт. Це свідчить про те, що підлітки здебільшого мають загальні уявлення про бажане майбутнє, однак не завжди чітко усвідомлюють реальні кроки, ресурси та можливі труднощі на шляху його досягнення.

Кореляційний аналіз засвідчив, що образ майбутнього тісно пов'язаний із такими особистісними характеристиками, як резильєнтність, самооцінка, рівень сприйнятого стресу та тривожність. Вищий рівень резильєнтності й самооцінки пов'язаний із більш сформованим, позитивним, реалістичним і смислово наповненим образом майбутнього. Такі підлітки частіше відчують себе активними суб'єктами власного життєвого шляху, краще усвідомлюють власні можливості та більш упевнено планують подальше життя.

Натомість підвищений рівень сприйнятого стресу та тривожності супроводжується звуженням часової перспективи, зниженням агентності, песимістичнішим емоційним тоном майбутнього, меншою конкретизованістю та реалістичністю уявлень про себе в дорослому житті. Особливо значущим чинником виявилася особистісна тривожність, яка більшою мірою пов'язана з негативним емоційним забарвленням майбутнього, фаталістичними установками та невпевненістю у власних можливостях.

На основі отриманих результатів було обґрунтовано напрями психологічного супроводу підлітків, спрямовані на підтримку позитивного образу майбутнього. Такий супровід має включати розвиток навичок цілепокладання, перспективного мислення, самопізнання, емоційної саморегуляції, резильєнтності, адекватної самооцінки та суб'єктної позиції. Важливим є також залучення педагогів і батьків, оскільки підтримувальне освітнє та сімейне середовище сприяє формуванню в підлітків упевненості, психологічної стійкості й реалістичного бачення майбутнього.

ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретико-методологічного аналізу встановлено, що сприймання власного майбутнього є багатовимірним психологічним феноменом, який формується на перетині часової перспективи, образу майбутнього, ідентичності та особистісної суб'єктності. Образ майбутнього виконує орієнтувальну, мотиваційну, смислоутворювальну, регулятивну та захисну функції, а його сформованість безпосередньо впливає на життєве самовизначення підлітка, рівень його активності, стійкості та психологічного благополуччя. Було уточнено, що сприймання власного майбутнього включає когнітивний, емоційний, ціннісно-смисловий, мотиваційно- поведінковий та ідентифікаційний компоненти, які в сукупності визначають, наскільки майбутнє є для підлітка конкретним, емоційно прийнятним, осмисленим і суб'єктно контрольованим.

Сприймання власного майбутнього у підлітків - це складне психологічне утворення, що відображає уявлення про життєві цілі, можливі перспективи, власні ресурси та очікувані труднощі. У підлітковому віці воно має особливе значення, оскільки пов'язане із самопізнанням, професійним самовизначенням, формуванням життєвих планів і образу «Я» у майбутньому. Структура сприймання майбутнього включає чотири основні компоненти. Когнітивний компонент охоплює уявлення, очікування та плани підлітка щодо майбутнього. Емоційний компонент відображає ставлення до майбутнього — надію, упевненість, тривогу або невизначеність. Смисловий компонент пов'язаний із цінностями, життєвими орієнтирами та особистісним значенням майбутніх цілей. Часовий компонент характеризує здатність підлітка бачити перспективу, планувати життєвий шлях і пов'язувати теперішні дії з майбутніми результатами.

2. Визначення особливостей образу власного майбутнього підлітків

показало, що провідне місце посідає орієнтація на майбутнє, що свідчить про наявність у більшості підлітків прагнення до планування, цілепокладання та співвіднесення теперішніх дій із майбутніми результатами. Водночас досить вираженими виявилися також орієнтація на позитивне минуле й гедоністичне теперішнє, що дозволяє говорити про поєднання в їхній часовій перспективі ресурсних спогадів, значущості поточного емоційного досвіду та спрямованості в майбутнє. Разом із тим у частини респондентів зафіксовано помірно виражені показники негативного минулого та фаталістичного теперішнього, що вказує на наявність внутрішньої напруги, досвіду переживання неконтрольованості подій та потенційних труднощів у побудові конструктивного життєвого сценарію. Образ майбутнього у більшості підлітків є помірно сформованим і багатовимірним. Найкраще розвиненими виявилися показники широти сфер майбутнього та ціннісно-смыслового ядра. Респонденти включали у свої уявлення освіту, професію, місце проживання, стосунки, саморозвиток і матеріальну стабільність, а також пов'язували майбутнє з такими цінностями, як сім'я, самореалізація, безпека, свобода та допомога іншим. Водночас найменш сформованими виявилися структурованість сценарію та реалістичність образу «Я-майбутнього». Значна частина підлітків мислить майбутнє радше в загальних, ідеалізованих або частково розмитих категоріях, без достатньо чіткого розуміння етапів, ресурсів і перешкод на шляху до бажаного.

3. Виявлено, що важливими особистісними чинниками конструктивного сприймання майбутнього є психологічна стійкість, адекватна позитивна самооцінка та нижчий рівень сприйнятого стресу й тривожності. Так, вищий рівень резильєнтності пов'язаний із більш сформованим, позитивним і суб'єктно забарвленим образом майбутнього, більшою агентністю, довшим часовим горизонтом і чіткішим відчуттям себе як активного учасника майбутніх подій; вища самооцінка корелює з більшою конкретизованістю та реалістичністю «Я-майбутнього», позитивнішим емоційним тоном і кращою сформованістю життєвої перспективи. Отже, підлітки, які краще ставляться до себе та більше довіряють власним

можливостям, більш упевнено дивляться в майбутнє й частіше сприймають його як досяжний простір самореалізації. Підвищений рівень сприйнятого стресу та тривожності негативно впливає на якість образу майбутнього: зі зростанням суб'єктивного стресу знижується сформованість образу майбутнього, звужується часовий горизонт, послаблюється агентність, погіршується емоційний тон уявлень про майбутні події; як ситуативна, так і особистісна тривожність пов'язані з більш фаталістичним переживанням теперішнього, негативнішим переосмисленням минулого, розмитішим та менш реалістичним «Я-майбутнім», а також із меншою орієнтацією на довготривале планування. Особливо дестабілізуючу роль відіграє особистісна тривожність, що виявилася найтісніше пов'язаною з негативним емоційним тоном майбутнього та нижчим рівнем його загальної сформованості.

Отримані результати загалом підтвердили, що сприймання власного майбутнього у підлітків є не лише часовою, а й глибоко особистісною характеристикою, яка відображає рівень їхнього психологічного благополуччя, стійкості, самоцінності та емоційної регуляції. Більш позитивне, конкретне й реалістичне бачення майбутнього формується за умови поєднання трьох груп чинників: наявності внутрішніх ресурсів (резильєнтність, самооцінка, агентність), відносно сприятливого емоційного фону (нижчий рівень стресу і тривожності) та підтримувального соціального середовища (сім'я, школа, значущі дорослі). Натомість недостатня структурованість майбутнього, його емоційна загрозливість і звуження часової перспективи пов'язані з психологічною напругою, невпевненістю та послабленням суб'єктної позиції.

4. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації для психологів, педагогів і батьків. Їх зміст полягає в необхідності цілеспрямованого розвитку у підлітків навичок перспективного мислення, постановки реалістичних цілей, конкретизації життєвих планів, посилення агентності та відчуття особистого впливу на майбутнє. Не менш важливими виявилися рекомендації щодо зниження тривожності та стресу, зміцнення самооцінки, розвитку психологічної стійкості, а також створення емоційно

безпечного сімейного й освітнього середовища, у якому підліток може осмислювати майбутнє не як загрозу, а як простір можливостей, зусиль і особистісного зростання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Бельська Н. А., Мельник М. Ю. Часові орієнтації обдарованих старшокласників в умовах війни. Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи. 2025. Вип. 2(35). С. 54-66.
- Бігунов Д. Психологічні засади емоційного інтелекту: від розуму до почуттів. Наукові записки. Серія: Психологія. 2023. Вип. 4(10). С. 122-160.
- Брюховецька О. В. Поняття життєстійкості особистості підлітка в сучасних умовах воєнного стану в Україні. Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування». 2024. Вип. 29(58). С. 62-73.
- Вельдбрехт О., Тавровецька Н. Оптимістичні уявлення про майбутнє - спонтанний спосіб самодопомоги та саморегуляції в умовах війни. Проблеми політичної психології. 2023. № 13(27). С. 43-56.
- Возна С. С. Образ Я-майбутнього сучасної молоді в умовах війни (на прикладі підлітків Чернігова та Львова) : кваліфікаційна робота бакалавра. Чернігів : НУ «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка, 2025.
- Гаркавенко Н. В., Собкова С. І. Компоненти психічного і психологічного здоров'я підлітка як чинники його особистісного здоров'я. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Т. 6, № 2. С. 27-31.
- Гуцуляк А. О. Психологічні ресурси стійкості молоді в умовах війни. Вчені записки Університету «КРОК». 2025. № 2(54). С. 45-54.
- Діброва В. Особистісне майбутнє внутрішньо переміщених осіб: стратегії конструювання. Проблеми політичної психології. 2023. № 13(27). С. 65-76.
- Добриніна І. В. Дослідження образу майбутнього: теоретико-

методологічний аспект. Габітус. 2022. Вип. 44. С. 162-168.

- Добриніна І. В., Кременчуцька М. К. Образ майбутнього: конструювання та репрезентація. Психологія та соціальна робота. 2020. Вип. 2(52). С. 84-95.
- Дорошенко Т. В., Шпортун О. М., Пилявець Н. І., Бивалькевич Л. М., Штифурак В. Є. Психічне здоров'я як компонент здорового способу життя українських підлітків 15-16 років в умовах воєнного стану. Сучасна педіатрія. Україна. 2025. № 3(147). С. 114-124.
- Ковальчук Т. І. Образ майбутнього і професійні наміри старшокласників : кваліфікаційна робота бакалавра. Житомир : Поліський національний університет, 2024.
- Короткіх Я. П. Особливості ціннісних орієнтацій і життєвих перспектив молодого покоління в умовах війни. Соціально-психологічні технології розвитку особистості. 2023. С. 232-236.
- Курова А. В. Потенціал сучасної молоді в умовах військового часу. Габітус. Соціальна психологія. Юридична психологія. 2023. Вип. 45. С. 232-237.
- Майк В. Дослідження образу майбутнього сучасної молоді : кваліфікаційна робота бакалавра. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024.
- Остапенко І. В. Проектування майбутнього у фокусі психологічних досліджень. У: Сучасна українська молодь: регіональні особливості ідентифікації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. С. 15-45.
- Парасей-Гочер А. О., Прозапас Є. Теоретичний аналіз впливу сім'ї на формування самооцінки дітей підліткового віку. Перспективи та інновації науки. 2023. № 16(34). С. 535-545.
- Пасічник О. Переосмислення вікових психологічних особливостей учнів 7-9 класів та їх вплив на оволодіння іноземною мовою. Український педагогічний журнал. 2023. № 4. С. 115-130.
- Плохих В., Кіреєва З., Скрамна М. Емоційний супровід організації

часової перспективи українських вимушених мігрантів за кордоном. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2024. № 11. С. 15-37.

- Помиткіна Л. В., Мельник Н. І., Ковтун О. В., Кокарева А. М. Динаміка життєвої позиції студентської молоді в умовах війни: суб'єктивний вибір і прийняття рішень. Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія». 2024. № 7(41). С. 848-858.

- Помиткіна Л. В., Помиткін Е. О. Покращення суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах військових дій. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. № 1. С. 116-123.

- Психологічні ресурси взаємодії школи, сім'ї, громади : практичний посібник / за ред. Г. М. Бевз, М. С. Каніболоцької. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 106 с.

- Рева М. М. Специфіка життєвої перспективи студентів- психологів з різним ціннісним профілем. Психологія і особистість. 2019. Вип. 2. С. 104-115.

- Розмирська Ю. А. Психічне здоров'я підлітків в умовах тривалого травматичного стресу. Психологічні студії. 2025. № 4. С. 70-76.

- Савелюк Н. М. Часова перспектива студентів і їхнє психологічне благополуччя. Психологічні перспективи. 2023. Вип. 17. С. 45-53.

- Самара О. Є. Уява майбутнього та ціннісно-смилова сфера як внутрішні ресурси психологічної стійкості в умовах війни. Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія. 2025. Вип. 6. С. 19-27.

- Сенік О. М. Часова перспектива студентів і їхнє психологічне благополуччя. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 28(31). С. 109-119.

- Сердюк Л. З. Психологічні технології сприяння психічному здоров'ю учнівської молоді в умовах війни : практичний посібник. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2024.

- Сингаївська І. Резильєнтність і бачення майбутнього в умовах вимушеної міграції: наративний підхід. Вчені записки Університету «КРОК». 2025. № 1(53). С. 112-120.

- Стеценко А. І., Пінчук Л. В. Соціально-психологічні чинники розвитку резильєнтності підлітків в умовах війни. Наукові записки. Серія: Психологія. 2025. № 4. С. 87-94.
- Титаренко Т. М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 130 с.
- Хараджи М. В., Медак В. А. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітків. Ментальне здоров'я. 2025. № 2. С. 106-111.
- Хлебик С. Р. Теоретичний аналіз становлення життєвої перспективи у підлітковому віці: соціально-педагогічний аспект. Наукові записки Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Серія: Психолого-педагогічні науки. 2023. № 4. С. 58-63.
- Чепурна Г. Л., Саргош В. І. Вплив повномасштабної війни на уявлення про майбутнє у студентської молоді. Габітус. 2022. Вип. 43. С. 200-203.
- Чижик К. О., Вірна Ж. П., Іваншко О. Є. Темпоральні ознаки образу майбутнього невротичної особистості. Габітус. 2021. Вип. 29. С. 127-132.
- Щербакова О. О. Соціально-психологічні особливості резильєнтності дітей України під час війни. Наукові записки. Серія: Психологія. 2025. № 3. С. 102-111.
- Allemand M., et al. Future time perspective and depression, anxiety and stress in adulthood: A six-year longitudinal study. *Anxiety, Stress & Coping*. 2025.
- Branje S., De Moor E. L., Spitzer J., Becht A. I. Dynamics of Identity Development in Adolescence: A Decade in Review. *Journal of Research on Adolescence*. 2021. Vol. 31, No. 4. P. 908-927.
- Carey R. L. How the COVID-19 pandemic shaped adolescents' future orientations. *Emerging Adulthood*. 2023. Vol. 11(4). P. 857-874.
- Chen Y., et al. Association Between Future Orientation and Anxiety in Adolescents. *Frontiers in Psychiatry*. 2021. Vol. 12. 699388.
- Herd T., King-Casas B., Kim-Spoon J. Developmental Changes in

- Emotion Regulation during Adolescence: Associations with Socioeconomic Risk and Family Emotional Context. *Journal of Youth and Adolescence*. 2020. Vol. 49, No. 7. P. 1545-1557.
- Hershfield H. E. The self over time. *Current Opinion in Psychology*. 2019. Vol. 26. P. 72-75.
 - Lazurenko O., Tertychna N., Smila N. Correlation Between Time Perspective and Defense Mechanisms of Ukrainian Students During the War. *Journal of Education, Culture and Society*. 2023. Vol. 14, No. 1. P. 198-206.
 - Li X., et al. Another way to measure balanced time perspective: A new index and its relation to subjective well-being. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Art. 1493770.
 - Oyserman D., Horowitz E. From possible selves and future selves to current action: An integrated review and identity-based motivation synthesis. *Advances in Motivation Science*. 2023. Vol. 10. P. 75-132.
 - Plokhikh V., Yanovskaya S., Bilous R. Psychological Defenses of Students in the Process of Experience of Time. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2023. Vol. 14(1). P. 138-156.
 - Pomytkina L., Melnyk N., Kovtun O., Kokarieva A. Features of Life Planning Among Student Youth During Wartime and the Post-Pandemic Period. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2024. No. 12. P. 166-190.
 - Schippers M. C., Morisano D., Locke E. A., Scheepers A. W., Latham G., De Jong E. M. Writing about personal goals and plans regardless of goal type boosts academic performance. *Contemporary Educational Psychology*. 2019. Vol. 58. 101823.
 - Winqvist J., Borresen K., Fauske S. A time to reflect: deviations from a balanced time perspective and mental health. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Art. 1008604.
 - Zimbardo P. G., Boyd J. N. *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life*. New York : Free Press, 2008.

ДОДАТОК

Додаток А

Анкета «Моє майбутнє»

Інструкція для учасника. Ця анкета допоможе зрозуміти, як ти уявляєш своє майбутнє. Правильних або неправильних відповідей немає. Відповідай так, як ти відчуваєш і думаєш.

Анкета анонімна: не пиши прізвище, адресу чи телефон. Якщо якесь запитання не хочеш заповнювати - можеш пропустити.

Орієнтовний час: 15-20 хв.

Блок А. Загальні відомості (коротко)

Вік:років

Клас: 8/9/10

Стать (за бажанням): ☐ дівчина ☐ хлопець ☐ інше/не хочу відповідати
Чи змінював(-ла) ти місце проживання через війну за останні 2 роки?

☐ ні ☐ так, переїжджав(-ла) в межах України ☐ так, був(-ла) за кордоном і повернувся(-лась) ☐ інше: _____

З ким ти зараз живеш? (можна кілька) ☐ з обома батьками ☐ з одним із батьків ☐ з родичами ☐ інше: _____

Блок В. Часовий горизонт і загальна картина майбутнього (когнітивний компонент)

На який період уперед ти зазвичай плануєш?

☐ на кілька тижнів ☐ на 1-6 місяців ☐ на 1 рік ☐ на 2-3 роки ☐ на 4-5 років ☐ на 10+ років ☐ майже не планую

Коли ти думаєш про майбутнє, воно для тебе скоріше...

☐ чітко і зрозуміле ☐ частково зрозуміле ☐ дуже невизначене ☐ важко думати про це

Відкрито (2-5 речень): «Як я уявляю своє життя через 5 років»

Відкрито: «Які 3 найважливіші події можуть статися в моєму житті найближчими 2-3 роками?»

Блок С. Сфери майбутнього (когнітивний + мотиваційний компоненти)

Які сфери ти включаєш у своє майбутнє? (познач усе, що підходить)

- ☐ навчання/освіта ☐ вибір професії/робота ☐ гроші/доходи
☐ стосунки/друзі ☐ сім'я в майбутньому ☐ здоров'я/спорт
☐ хобі/творчість ☐ подорожі ☐ місце проживання (місто/країна)
☐ волонтерство/громадська активність ☐ інше:

Обери 3 найважливіші сфери з п.10 і оціни:

(1) Сфера:Важливість: 1 2 3 4 5 Впевненість, що вийде:

1 2 3 4 5

(2) Сфера:Важливість: 1 2 3 4 5 Впевненість, що вийде: 12345

(3) Сфера: _____ Важливість: 1 2 3 4 5 Впевненість, що вийде:

12345

Відкрито: «Що саме ти хочеш досягти в навчанні/професії?» (конкретно)

Блок D. Емоційне ставлення до майбутнього (емоційний компонент)

Які почуття найчастіше виникають, коли ти думаєш про майбутнє?

(можна кілька)

- ☐ цікавість ☐ надія ☐ радість ☐ спокій ☐ натхнення
☐ тривога ☐ страх ☐ сум ☐ безсилля ☐ байдужість ☐ інше: ____
Оціни інтенсивність цих переживань (0-4):

Надія: 0 1 2 3 4

Тривога: 0 1 2 3 4

Впевненість: 0 1 2 3 4

Невизначеність: 0 1 2 3 4

Відкрито (1-3 речення): «Що в майбутньому найбільше радує/надихає?»

Відкрито: «Що в майбутньому найбільше лякає/турбує?»

Блок E. Цінності та смисли (ціннісно-смисловий компонент)

Обери 5 цінностей, які для тебе найважливіші в житті:

- ☐ сім'я ☐ дружба ☐ любов ☐ свобода ☐ безпека
☐ освіта/знання ☐ кар'єра/успіх ☐ гроші/стабільність ☐
саморозвиток
☐ творчість ☐ допомога іншим ☐ справедливість ☐ здоров'я ☐

віра/духовність

☐ патріотизм/служіння країні ☐ інше:

Відкрито: «Для мене успішне життя — це...» (2-4 речення)

Відкрито: «Заради чого я готовий/готова докладати зусиль у майбутньому?»

Блок F. Агентність і планування (мотиваційно-поведінковий компонент)

Наскільки ти згоден/згодна з твердженнями? (1 — зовсім не згоден, 5 — повністю згоден)

a) Моє майбутнє багато в чому залежить від моїх рішень. 1 2 3 4 5

b) Часто здається, що від мене мало що залежить. 1 2 3 4 5

c) Я вмю ставити цілі і рухатися до них. 1 2 3 4 5

d) Через невизначеність я відкладаю плани. 1 2 3 4 5

Назви 3 цілі на найближчий рік:

Обери одну ціль (з п.21) і напиши 3 кроки для її досягнення:

Ціль: _____

Крок 1: _____

Крок 2: _____

Крок 3: _____

Відкрито: «Що може завадити реалізації твоїх планів?» (перешкоди)

Відкрито: «Що або хто може допомогти?» (ресурси: люди, навички, умови)

Блок G. «Я-майбутнє» (ідентифікаційний компонент)

Відкрито: «Я в майбутньому (через 5-10 років) — це...» (5-8 речень)

Які 3 якості ти хочеш у собі розвинути для майбутнього?

Наскільки ти відчуваєш зв'язок між «я зараз» і «я в майбутньому»?

☐ дуже сильний ☐ скоріше сильний ☐ середній ☐ слабкий ☐ майже не відчуваю

Відкрито (за бажанням): «Чи впливають події в країні/війна на твої

плани? Як саме?»

Кодова книга (контент-аналіз відкритих відповідей)

Матеріал для кодування: пункти 8, 9, 12, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 25, 28.

Одиниця аналізу: смислова одиниця (фраза/речення, що містить завершений зміст).

Категорії та правила кодування (0-2 бали)

1) Часовий горизонт (ТН)

Кодуємо за пунктами 6 і 8/25.

0 - короткий: лише «сьогодні/завтра/до кінця року/скоро», планування до 6 міс.

1 - середній: 1-3 роки, «після 9/11 класу», «вступ», «через рік-два».

2 — довгий: 4-5 років і більше, «через 5-10 років», чіткий далекий горизонт.

2) Структурованість сценарію (SC)

Оцінюємо п.8 і п.25: наявність послідовності/етапів.

0 — фрагментарний: набір розрізнених бажань без логіки («хочу все добре»).

1 - частково структурований: 2-3 елементи, але без чіткої послідовності.

2 - послідовний: є етапи/зв'язки («закінчу школу ^ вступлю ^ працюватиму---»).

3) Емоційний тон (ЕТ)

Оцінюємо п.15-16 + загальний тон у п.8/25.

0 — переважно негативний: домінують страх/безнадія/безсилля/катастрофізація.

1 — амбівалентний: одночасно «надія + тривога», «і хочу, і боюся».

2 — переважно позитивний: надія/впевненість/цікавість/оптимізм переважають.

4) Агентність (AG)

Оцінюємо лексику контролю в п.8/21-24/25.

0 — зовнішній локус: «як буде», «нічого не залежить», «від обставин».

1 — змішаний: є і «я зроблю», і «як вийде».

2 — внутрішній локус: “я планую/зроблю/вчуся/працюю”, конкретні дії.

5) Ціннісно-сміслове ядро (VM)

Оцінюємо п.18-19 та згадки цінностей у п.8/25.

0 — відсутнє/поверхове: лише перелік цілей без «навіщо».

1 — частково: цінності згадані, але нечітко («хочу бути щасливим»).

2 — виражене: чіткі смисли/цінності («заради сім'ї/допомоги/самореалізації...»).

6) Я-майбутнє: конкретизованість (FS-CL)

Оцінюємо п.25.

0 — розмите: загальні слова без ролей/якостей («буду нормальним»).

1 — помірно: 1-2 ролі/якості («буду студентом, працюватиму»).

2 — конкретне: кілька ролей + якості + контекст («я — психолог, працюю., маю.»).

7) Я-майбутнє: реалістичність (FS-R)

Оцінюємо п.25 (співвідношення бажаного та можливого).

0 - ідеалізоване/нереалістичне: «все буде ідеально», без ресурсів/кроків.

1 — помірно реалістичне: амбітно, але частково прив'язано до реальності.

2 — реалістичне: цілі співвіднесені з кроками/умовами («для цього мені треба...»).

8) Широта сфер майбутнього (DB)

Рахуємо кількість сфер (з п.10 + згадки у п.8/25).

0 — вузько: 0-1 сфера (лише школа/лише гроші).

1 — середньо: 2-3 сфери.

2 — широко: 4+ сфер (освіта, професія, стосунки, здоров'я, саморозвиток тощо).

Підсумкові індекси

Індекс сформованості образу майбутнього (ICOM) = TH + SC + ET + AG
+ VM + FS-CL + FS-R + DB

Діапазон: 0-16.

Орієнтовна інтерпретація (можеш уточнювати під свою вибірку):

0-5 низька сформованість (короткий горизонт, фрагментарність, низька агентність)

6-11 середня сформованість (частково структуроване, змішаний тон, є окремі кроки)

12-16 висока сформованість (довгий/середній горизонт, послідовність, смисли, планування)