

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА
ШЕВЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

ДИПЛОМНА РОБОТА:

**ЗВ'ЯЗОК СТАВЛЕННЯ ДО СМЕРТІ ТА НАСТАНОВ НА
МАЙБУТНЄ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр»

з напрямку 053 «Психологія»

студента 2 курсу окр «магістр»
Моцного Михайла Юрійовича
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Грищук Елісо Юріївна

Допустити до захисту в ЕК
кафедра соціальної психології
протокол № _____ від _____
завідувач кафедри:
доктор психологічних наук, професор
Траверсе Тетяна Михайлівна

(підпис)

КИЇВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СТАВЛЕННЯ ДО СМЕРТІ ТА НАСТАНОВ НА МАЙБУТНЄ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ	8
1.1. Психологічні підходи до розуміння ставлення до смерті.....	8
1.2. Теоретичні основи формування настанов на майбутнє.....	16
1.3. Вплив травматичного досвіду на ставлення до смерті та життєві орієнтації.....	24
Висновки до розділу 1.....	31
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	33
2.1. Опис етапів дослідження.....	33
2.2. Обґрунтування методів.....	37
2.3. Характеристика вибірки.....	44
Висновки до розділу 2.....	49
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СТАВЛЕННЯ ДО СМЕРТІ ТА НАСТАНОВ НА МАЙБУТНЄ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ	51
3.1. Загальний огляд результатів дослідження.....	51
3.2. Зв'язок ставлення до смерті з настановами на майбутнє серед молоді.....	71
3.3. Практичні рекомендації молоді щодо формування позитивних настанов на майбутнє в умовах невизначеності.....	87
Висновки до розділу 3.....	91
ВИСНОВКИ	94
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	100
ДОДАТКИ	109

ВСТУП

Актуальність дослідження. Воєнні реалії, з якими постійно стикається сучасна Україна, призводять до суттєвих змін у системі цінностей та світогляді молоді, що відображається у переоцінці життєвих пріоритетів і переорієнтації психологічних установок. Посилення відчуття небезпеки провокує зростання екзистенційної тривоги, що впливає на ставлення до смертності та формує особливі патерни поведінки у прийнятті рішень. У контексті війни змінюються базові уявлення про безпеку, а також загальна модель життєвих планів, що призводить до значної трансформації ставлення молоді до майбутнього.

Молодь змушена адаптуватися до нових реалій, враховуючи нестабільність і непередбачуваність подій. Це спричиняє перегляд довгострокових життєвих орієнтирів, адже втрата почуття впевненості у завтрашньому дні змушує переосмислювати власні прагнення та плани. У таких умовах критичне осмислення цінності людського життя стає невід'ємною частиною процесу прийняття рішень, посилюючи внутрішні конфлікти між бажанням зберігати надію та необхідністю бути готовими до найгірших сценаріїв. Водночас тривожність, спричинена війною, впливає на сприйняття життєвих перспектив, викликаючи або глибше занурення у відчуття невизначеності, або, навпаки, прагнення до активних дій задля контролю майбутнього.

Попри зростання інтересу до проблематики переживання смерті й формування життєвих перспектив у світовій та вітчизняній психології, комплексне дослідження цих аспектів серед української молоді в умовах війни залишається недостатньо розробленим. Більшість існуючих праць зосереджені на загальних аспектах травматичного досвіду, резильєнтності та адаптації, проте питання взаємозв'язку ставлення до смерті та настанов на майбутнє здебільшого розглядається фрагментарно. Відсутність

системного аналізу саме в українському контексті ускладнює розуміння специфічних змін, що відбуваються у свідомості молодого покоління внаслідок тривалого впливу військових дій.

Зміни в особистісному світогляді молоді, які виникають під впливом війни, не завжди отримують достатню наукову увагу, що вказує на необхідність розширення дослідницького підходу. Формування поглядів на смерть, а також на майбутнє в умовах постійної загрози та нестабільності потребує глибшого наукового осмислення, адже розуміння цих процесів може сприяти розробці психологічних стратегій підтримки молоді. Вивчення цих аспектів є особливо важливим у контексті війни, коли адаптаційні механізми та стратегії подолання невизначеності відіграють ключову роль у психологічному благополуччі особистості. Таким чином, актуальність дослідження визначається як необхідністю глибшого аналізу психологічних змін, що відбуваються серед молоді, так і практичною значущістю отриманих результатів для розробки рекомендацій, спрямованих на підтримку їхньої життєстійкості.

Питання ставлення до смерті та настанов на майбутнє активно досліджується вітчизняними та зарубіжними вченими. Зокрема, в українській науковій традиції вагомий внесок у вивчення цього питання зробили Титаренко (2024), Колесниченко (2024), Гребелюк (2024), Кузьо і Христюк (2023), які розглядали особливості ставлення молоді до смерті та її уявлення про майбутнє у воєнних умовах. Окрему увагу приділено екзистенційному аспекту надії та життєвим перспективам в умовах нестабільності (Доброносова, 2024). Аспекти кар'єрних орієнтацій і сімейних настанов також розглядаються у працях Шестопалової (2024). Життєві настанови та їхній зв'язок із психологічним благополуччям аналізували Винокур (2020), Піпія (2024) та Смирнова (2023). У зарубіжній літературі особливості дитячого сприйняття смерті досліджували Menendez, Hernandez і Rosengren (2020), а поведінкові

особливості дітей, що пережили втрату, розглядали Hoppe, Alvis, Oosterhoff і Kaplow (2024). Вплив характерологічних рис на добробут і здоров'я описали Weziak- Białowolska, Białowolski, VanderWeele і McNeely (2020). Дослідження перспективного мислення у міжкультурному контексті представлені в роботах Chen, Gao, Sheng та ін. (2022), а зв'язок дитячих втрат із подальшими освітніми досягненнями – у Patterson, Verdery і Daw (2020). Вплив нереалізованих очікувань на психологічний стан професіоналів аналізували Sendroiu, Upenieks і Schafer (2021). Включення зазначених досліджень у науковий дискурс дозволяє розширити уявлення про особливості взаємозв'язку ставлення до смерті та настанов на майбутнє, що робить цю проблему ще більш актуальною для сучасної психологічної науки.

Мета дослідження – з'ясувати, як ставлення до смерті, яке може бути формованим під впливом травматичного досвіду близькості до небезпеки, пов'язане з настановами на майбутнє. На основі отриманих результатів розробити рекомендації для підтримки та розвитку життєстійкості української молоді.

Відповідно до мети були сформульовані **завдання дослідження**:

1) Провести теоретичний аналіз сучасних психологічних концепцій ставлення до смерті та настанов на майбутнє в сучасній науковій літературі;

2) Встановити особливості ставлення до смерті та настанов на майбутнє серед української молоді в умовах війни;

3) Виявити зв'язок ставлення до смерті та настанов на майбутнє серед молоді;

4) Розробити практичні рекомендації молоді щодо формування позитивних настанов на майбутнє в умовах невизначеності.

Об'єктом дослідження є ставлення до смерті.

Предметом дослідження є особливості взаємозв'язку між ставленням до смерті та настановами на майбутнє у молоді з різним рівнем травматичного досвіду.

Використані **методи дослідження** налічують теоретичні, емпіричні та математико-статистичні:

- *Теоретичні* – аналіз, синтез та узагальнення сучасних знань з проблематики дослідження;
- *Емпіричні* – соціо-демографічна анкета, авторська анкета для дослідження зв'язку ставлення до смерті та настанов на майбутнє української молоді в умовах війни, «Часова перспектива Зімбардо» (Сеник, 2012), «Ставлення до смерті» (Чистопольська, 2020), «Життєві завдання особистості» (ІСПП НАПН України), «Шкала резильєнтності Конон-Девідсона» (Школіна & et al., 2020), «Оцінювання рівня життєвих домагань» (Титаренко, Лепіхова & Кляпець, 2006);
- *Математико-статистичні* – описова статистика (для виявлення мір центральних тенденцій), частотний аналіз (для встановлення частки розподілу за визначеними характеристиками), критерії встановлення значущих відмінностей (ANOVA), кореляційний аналіз (для уточнення зв'язків було використано коефіцієнт кореляції Пірсона).

Гіпотеза дослідження: Настанови на майбутнє у молоді, яка зазнала різних рівнів травматичного досвіду, пов'язане зі ставленням до смерті: молодь із вищим рівнем травматичного досвіду демонструє більш обережні та песимістичні настанови на майбутнє, тоді як молодь із нижчим рівнем травматизації проявляє більш позитивні або нейтральні настанови. Це може свідчити про те, що глибина травматичного досвіду значною мірою впливає на життєстійкість і здатність формувати плани на майбутнє.

Вибірка дослідження. В дослідженні прийняли участь 72 осіб, з яких 36 жінок та 36 чоловіків. Середній вік вибірки склав 33,1 років (7,16

стандартне відхилення), при цьому віковий діапазон від 21 до 48 років. Всі учасники були проінформовані в етичних засадах дослідження та дали згоду на обробку та подальший аналіз результатів опитування.

Теоретична та практична значущість отриманих результатів полягає у тому, що вони розширюють розуміння впливу ставлення до смерті на формування життєвих настанов молоді в умовах війни та можуть бути використані для розробки психологічних програм підтримки особистісної активності, резильєнтності й позитивного бачення майбутнього.

Структура роботи. Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел та додатків. Робота містить 25 таблиць, 10 рисунків, 88 найменувань наукових джерел та 6 додатків. Основний обсяг роботи склав 117 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СТАВЛЕННЯ ДО СМЕРТІ ТА НАСТАНОВ НА МАЙБУТНЄ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Психологічні підходи до розуміння ставлення до смерті

У контексті війни значення смерті набуває нового психологічного виміру. Дослідження, проведені серед української молоді в умовах повномасштабної війни, демонструють високий рівень інтеграції теми смертності у світоглядні уявлення молодих людей. Так, Ковецька (2024) зазначає, що для молоді смерть перестає бути абстракцією і набуває конкретного, емоційно забарвленого змісту, пов'язаного зі щоденним ризиком, втратою близьких і необхідністю прийняття нових життєвих рішень (Ковецька, 2024). Подібні висновки підтверджуються і в дисертаційному дослідженні, де вказано на домінування амбівалентного ставлення до смерті — поєднання страху, прийняття та пошуку смислу в умовах невизначеності (Колесниченко, 2024).

Ставлення до смерті також модулюється індивідуально-психологічними характеристиками особистості. Зокрема, дослідження доводять, що тип темпераменту, рівень тривожності, стиль емоційної регуляції та глибина рефлексивності суттєво впливають на сприйняття смертності (Коробчук, 2024). Молодь із вищою здатністю до осмислення та інтерпретації життєвого досвіду частіше демонструє прийняття смерті як частини екзистенційного процесу, що узгоджується з гуманістичною парадигмою Франкла. У роботі Кириченко та Ковтун (2024) смерть інтерпретується як антитеза життя, проте водночас як необхідна умова його повноцінного усвідомлення, що дозволяє переоцінити часові рамки буття й акценти життєвого вибору (Кириченко & Ковтун, 2024).

Особливу роль відіграє культура смерті та морально-етичні уявлення суспільства. Як показано у роботі, питання смерті дедалі більше переосмислюється у суспільному просторі — зокрема у контексті правових і моральних дебатів навколо евтаназії (Стащенко, 2024). У межах цього дискурсу смерть постає як категорія, що викликає потребу у соціальному діалозі та перегляді норм особистісної автономії, що також впливає на сприйняття смерті молоддю.

У клініко-психологічному контексті смерть часто асоціюється з суїцидальною поведінкою, особливо в умовах тривалого стресу та втрати життєвих смислів. Втрата ціннісних орієнтирів у поєднанні з соціальною ізоляцією та психоемоційним виснаженням може спричинити деструктивне ставлення до життя і смерті, що вимагає уваги з боку фахівців (Лисенко, Крайлюк & Іванова, 2024). На противагу цьому, концепція посттравматичного зростання вказує на потенціал для розвитку через страждання, де смерть слугує каталізатором пошуку нових смислів і внутрішніх ресурсів (Назар, 2024).

Додатково вводиться поняття «психологічної смерті» як стану, коли внаслідок виснаження, травматизації чи втрати сенсу особистість втрачає контакт із власною ідентичністю (Калашник, Бондаревська & Сташко, 2023). Такий стан, хоч і не пов'язаний із фізичною смертю, має аналогічний вплив на психіку, формуючи поведінкові моделі уникнення, емоційну відчуженість і знижену мотивацію до життя.

Екзистенційно-гуманістичний підхід розглядає смерть не як кінець біологічного існування, а як глибинну категорію, яка визначає життєвий сенс та екзистенційну свободу особистості. Одним із ключових представників цього напрямку є Віктор Франкл, який стверджував, що усвідомлення смертності людини є рушієм пошуку смислу в житті. Його концепція логотерапії будується на переконанні, що основна мотивація людини полягає в прагненні до знаходження значущості власного

існування. Саме через переживання страждань і смерті, особливо в екстремальних умовах, людина може усвідомити цінність життя і визначити його сенс, навіть у найважчих обставинах (Bushkin et al., 2021).

Сучасні дослідження продовжують осмислення ідей Франкла, розглядаючи процес формування сенсу в контексті страху смерті. Наприклад, Mayer, Krasovska та Fouche (2021) застосовують підходи архетипічного аналізу та теорії управління страхом (terror management theory), демонструючи, як архетипи й тривога смерті впливають на формування смислу протягом усього життя особистості (Mayer et al., 2021).

У контексті практичного застосування ідей Франкла, особливо в роботі з людьми, які стикаються з обмеженим часом життя (наприклад, пацієнти з онкологічними захворюваннями), розроблено Meaning-Centered Psychotherapy (MCP) – психотерапію, орієнтовану на знаходження смислу. MCP допомагає людям зберігати відчуття значущості життя, зменшувати психологічні страждання та посилювати внутрішню стійкість у ситуаціях зіткнення зі смертю (Duva et al., 2021).

Ірвін Ялом, інший представник цього напрямку, пропонує концепцію зустрічі з «екзистенційною порожнечою» через усвідомлення кінцівки життя. У своїй книзі «Staring at the Sun» він закликає приймати смерть як частину буття, що дозволяє людині глибше відчувати життя і цінувати момент теперішнього (Botilca, 2024).

Ідеї Ролло Мея також залишаються актуальними у дослідженнях ставлення до смерті. Мей вважав, що усвідомлення смерті є важливою частиною процесу індивідуалізації, де смерть не є руйнівною силою, а джерелом внутрішнього зростання, творчості та автентичного вибору. Його підходи часто використовуються для осмислення психологічної трансформації особистості в кризових ситуаціях, зокрема під час війни чи втрат.

Екзистенційно-гуманістичний підхід підкреслює, що зустріч із власною смертністю стимулює пошук смислу, сприяє психологічному зростанню та формуванню глибшого розуміння себе як вільної та відповідальної істоти. У часи кризи та нестабільності, зокрема в умовах війни, ця філософія дає ресурс для підтримки психічного здоров'я та життєстійкості молоді.

Когнітивно-біхевіоральна традиція в психології розглядає страх смерті як результат активації дисфункціональних когнітивних схем та інтерпретацій, що формуються в індивіда на основі минулого досвіду, соціального впливу та особистісних установок. Усвідомлення смертності може викликати тривожні реакції, які активують механізми уникнення, підвищення контролю та формування компенсаторних переконань. У межах цього підходу особлива увага приділяється терористичній теорії менеджменту (Terror Management Theory, TMT), що пояснює, як люди борються з екзистенційною тривогою через укріплення культурних світоглядів, самооцінки та соціальних зв'язків.

TMT постулює, що страх смерті є базовим джерелом екзистенційної тривоги, яка може бути частково усвідомленою або витісненою на периферію свідомості. Ця тривога сприяє формуванню стратегій «проксимального» та «дистального» захисту: перші мають на меті зниження усвідомленого страху (наприклад, уникнення теми смерті), а другі – формування символічного безсмертя через ідентифікацію з цінностями, культурою чи спільнотою (Pyszczynski et al., 2020).

Сучасні дослідження показують, що когнітивно-поведінкові інтервенції можуть бути ефективними у зниженні тривожності, пов'язаної зі смертю. Зокрема, було встановлено, що когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) сприяє суттєвому зменшенню рівня страху смерті завдяки модифікації негативних переконань, переоцінці автоматичних думок та формуванню нових стратегій реагування (Menzies & Menzies, 2020). У

рамках пандемії COVID-19 зросла кількість звернень із тривожними симптомами, пов'язаними саме з усвідомленням кінцівки життя, що актуалізувало потребу в адаптації психотерапевтичних підходів до умов підвищеної смертності.

Однак не всі емпіричні результати однозначно підтверджують передбачення ТМТ. Наприклад, у дослідженні за участю осіб із соціофобією встановлено, що нагадування про смертність не збільшує вираженість соціальної тривоги, хоча впливає на фізіологічні симптоми страху. Це свідчить про складність механізмів взаємодії між когнітивними факторами, тривожністю та сприйняттям смерті і потребує подальшого уточнення в рамках когнітивно-біхевіоральних моделей (Zuccala & Abbott, 2021).

Критика ТМТ також спрямована на універсальність культурних реакцій на смерть, адже спроби інтерпретувати ставлення до смерті виключно через призму західних світоглядних структур можуть ігнорувати варіативність культурного досвіду. У міжкультурному контексті було показано, що не всі суспільства мають однаковий рівень уникання смерті – деякі, навпаки, проявляють прийняття або навіть позитивне ставлення до цього феномену, що кидає виклик універсальності механізмів ТМТ (Meng et al., 2021).

Загалом, когнітивно-біхевіоральне розуміння страху смерті підкреслює роль інтерпретацій, схем та реакцій уникання, а ТМТ додає важливий рівень пояснення щодо глибинних захисних механізмів у відповідь на усвідомлення смертності. Поєднання цих підходів створює потужну основу для подальших досліджень та розробки практичних психологічних втручань, особливо в умовах війни та масової травматизації, коли тема смерті стає домінуючою у свідомості населення.

У психоаналітичній традиції смерть розглядається як глибинний елемент внутрішнього світу особистості, що пов'язаний із боротьбою між

життєвим (еротичним) і деструктивним (танатичним) інстинктами. Зигмунд Фройд одним із перших окреслив ідею про існування потягу до смерті — Танатосу, як базового інстинкту, що поряд із лібідо визначає поведінку людини. Танатос проявляється у схильності до саморуйнування, агресії, депресії, а також у символічному прагненні повернення до первісного стану – неіснування. У праці «The Ego and the Id» Фройд описував внутрішню напругу, що виникає між потягом до життя і до смерті, як фундаментальну психічну динаміку людини, яка формує несвідомі реакції на усвідомлення власної смертності (De Masi, 2023).

Сучасні науковці продовжують розвивати психоаналітичні ідеї у контексті смерті, особливо в дослідженнях суїцидальних тенденцій. Згідно з психоаналітичними моделями, суїцид виступає не просто актом відчаю, а наслідком внутрішньої боротьби між «Я» та «Над-Я», в якій індивід, не спроможний до інтеграції внутрішніх конфліктів, обирає самознищення як форму вираження несвідомої агресії чи покарання самого себе. Так, було показано, що прагнення до смерті може бути прихованим способом викликати співчуття або звинувачення в оточення, трансформуючи особисту травму у міжособистісну драму (Михайленко, 2020).

Поряд із класичними теоріями, актуальним є також міждисциплінарний підхід, який поєднує психоаналітичну теорію об'єктних відносин із нейропсихологією. Так, Otto Kernberg у сучасній інтерпретації пропонує перегляд психоаналітичного розуміння динамічного несвідомого, підкреслюючи, що об'єктно-афективні взаємозв'язки слугують «будівельними блоками» психіки. Це ставить у фокус об'єкт, до якого воно спрямоване, і виявляє нові шляхи для пояснення психічної реакції на смерть як втрату об'єкта або джерела сенсу (Fisher, 2022).

Психоаналітична концепція також розглядає символічний вимір смерті – її присутність у вигляді снів, фантазій, повторюваних симптомів

або витіснених страхів, що проявляються у процесі терапії. Наприклад, дослідження, присвячені літературним персонажам, показують, як втрата, страх покинутості та тривога можуть бути несвідомо трансформовані у прагнення до злиття зі смертю, що на рівні символіки уявляється як відновлення цілісності, або повернення до материнського лона (Puspita, 2023).

У психоаналітичному контексті ідеї Еріка Еріксона заслуговують окремої уваги, зокрема його теорія психосоціального розвитку, де останній етап — інтеграція «Я» у старості — пов'язаний з прийняттям смерті як частини життєвого циклу. Нездатність до такої інтеграції, згідно з Еріксоном, може спричинити відчуття розпачу, втрати сенсу та посилення страху смерті, що також тісно пов'язане з формуванням особистісної ідентичності.

Отже, психоаналітичні підходи до осмислення смерті акцентують на глибинній боротьбі між інстинктами життя і смерті, ролі несвідомого, витіснених переживань та фантазій. У сучасному контексті ці теорії дозволяють глибше аналізувати внутрішні переживання людини в умовах війни, втрат і постійної загрози, коли усвідомлення смерті стає невід'ємною частиною психічного буття.

Сприйняття смерті у молодіжному середовищі формується не тільки на основі індивідуального досвіду, а значною мірою визначається культурними, релігійними та соціальними наративами. Культурно-психологічний підхід підкреслює, що смерть є соціально сконструйованим феноменом, зміст якого залежить від контексту — історичного, етнічного, релігійного. Особливо виразно це виявляється у сучасній молоді, яка знаходиться на етапі формування світогляду й активно засвоює культурні моделі через медіа, освіту та спільноти. Дослідження серед молодих дорослих у Малайзії засвідчило, що уявлення про смерть значною мірою залежать від релігії: віра в загробне життя, ритуали підготовки до смерті та

моральні установки виявилися ключовими для формування ставлення до смерті серед молоді, яка ідентифікує себе з ісламом, християнством, буддизмом чи індуїзмом (Foong & Aziz, 2022).

Значущу роль у формуванні уявлень про смерть відіграє також культурна репрезентація смерті в публічному просторі. Наприклад, аналіз сучасних китайських і корейських молодіжних фільмів показав, що через образи смерті передається напруження між індивідуальним досвідом втрати та соціальними очікуваннями щодо трагічних подій. Такі наративи часто містять елементи реалізму, що підкреслює повсякденний вимір втрати, її психологічну глибину та етичні наслідки для молодих людей, які шукають сенс у межових ситуаціях (Liu & Li, 2024).

У контексті війни культурне осмислення смерті набуває нового виміру. Смерть перестає бути абстрактною або теоретичною — вона стає частиною повсякдення, особливо для молоді, яка безпосередньо або опосередковано стикається з втратою близьких, руйнуванням середовища проживання та необхідністю адаптації до нових реалій. Поняття «культурна травма» використовується для позначення колективного досвіду, який змінює уявлення про ідентичність, безпеку та майбутнє. Так, у дослідженні Ху (2020) культурна травма розглядається як комплексна реакція на раптові соціальні зміни, що призводять до глибокої переоцінки традиційних уявлень про життя і смерть (Ху, 2020).

У межах культурної психології окрему увагу приділено ритуалам поховання як формі культурної перформативності. Українські похоронні обряди, що збереглися у сільських громадах, функціонують як канали колективної пам'яті, зберігаючи водночас християнські, народні та архетипічні елементи. Похорон розглядається як культурна подія, що поєднує сакральний, соціальний і психологічний аспекти, слугуючи простором для опрацювання втрати через символічну комунікацію з померлим та спільнотою (Карповець, 2024).

Іншим важливим аспектом є дослідження сприйняття смерті як соціально забарвленого явища, що впливає на молодь на рівні емоційних реакцій. Наприклад, у нещодавньому дослідженні в Непалі виявлено виражені гендерні відмінності у страху смерті серед молоді: жінки демонстрували вищу тривожність, що свідчить про наявність соціально сформованих установок, які визначають прийнятність чи неприйнятність відкритого обговорення теми смерті в конкретних культурних контекстах (Karki & D'Mello, 2024).

Культурно-психологічний підхід дозволяє комплексно зрозуміти, як молоді люди сприймають смерть, інтегруючи особистий досвід із релігійними переконаннями, культурними моделями та колективними травмами. У контексті війни та соціальної нестабільності такі дослідження особливо важливі для розробки інтервенцій, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя молоді через роботу з культурно обумовленими уявленнями про кінець життя.

1.2. Теоретичні основи формування настанов на майбутнє

У психології особистості категорія «майбутнє» розглядається як важлива складова самосвідомості, що є невіддільною від образу «Я» і системи життєвих смислів. Життєва перспектива охоплює уявлення індивіда про власне майбутнє, яке визначає напрямок особистісного розвитку, вибір цілей, мотивацію і здатність до прийняття рішень. Дослідження Crone (2020) доводить, що особистісна ідентичність формується через взаємодію з потенційно «трансформативним майбутнім», коли суб'єкт змінюється під впливом нових досвідів, що переосмислюють його життєвий шлях та саморозуміння (Crone, 2020).

Формування настанов на майбутнє відбувається не ізольовано, а в системі міжособистісних зв'язків, де значну роль відіграють батьківські моделі, досвід соціалізації та професійні орієнтири. Наприклад, Сажнева

(2023) підкреслює важливість раннього сімейного досвіду у моделюванні уявлень про міжособистісні зв'язки в майбутньому: образ матері та її поведінка формують у доньки схеми сприйняття майбутнього партнера, що є важливою частиною цілісного образу майбутнього (Сажнева, 2023). Подібним чином Каращенко та Шпортун (2024) зазначають, що батьківські установки суттєво впливають на шлюбно-сімейні орієнтації молоді, зумовлюючи вибір подружнього партнера як проєкцію значущих фігур із дитинства (Каращенко & Шпортун, 2024). Біла (2024) акцентує на тому, що шлюбно-сімейні настанови студентської молоді формуються під впливом поєднання традиційних очікувань і сучасних уявлень про особистісне щастя, що безпосередньо пов'язано з образом майбутнього як життєвої перспективи (Біла, 2024).

Суттєвим є також професійний вимір настанов на майбутнє, адже вибір фаху, формування особистісного потенціалу у професійній сфері та бачення себе в майбутньому як спеціаліста — є основними компонентами смислової структури особистості. У цьому контексті Зобенько, Зорочкіна та Литвин (2024) зазначають, що уявлення про професію, зокрема вчителя початкових класів, формується в студентів як система ціннісних орієнтацій, очікувань та поведінкових моделей, що визначають траєкторію майбутнього (Зобенько, Зорочкіна & Литвин, 2024). Аналогічно, Самойленко (2024) розкриває значення толерантності як ключової риси майбутнього фахівця соціальної сфери, наголошуючи на її ролі у професійному самосприйнятті та життєвому самовизначенні (Самойленко, 2024).

Важливим чинником у побудові майбутнього образу є розвиток емоційної саморегуляції та соціального інтелекту. Волошина (2024) підкреслює, що емоційний інтелект виконує функцію внутрішнього регулятора професійного іміджу майбутнього психолога, впливаючи на міжособистісні відносини, а також на впевненість у професійній реалізації

(Волошина, 2024). Актуальним також є дослідження процесу професійної підготовки, як середовища, що формує індивідуальний стиль діяльності та цілісну життєву перспективу. Так, Пісна (2022) доводить, що у майбутніх викладачів сфери обслуговування настанови на майбутнє пов'язані із набуттям індивідуального стилю, що ґрунтується на самоаналізі, рефлексії та ціннісних орієнтирах (Пісна, 2022).

Формування життєвих настанов, орієнтованих на майбутнє, також неможливе без розвитку таких особистісних рис як відповідальність, самоконтроль і усвідомленість. Зокрема, Лисюк (2024) розглядає відповідальність як одну з центральних професійно важливих якостей майбутнього психолога, що безпосередньо пов'язана з відчуттям майбутнього, цільовою спрямованістю та здатністю до довгострокового планування (Лисюк, 2024).

У контексті молодіжного розвитку важливо враховувати часову орієнтацію особистості. Згідно з результатами дослідження Pavelková та Navlíčková (2020), орієнтація на майбутнє є ключовим регулятором поведінки студентів, пов'язаним із їхньою мотивацією досягнення, плануванням, а також здатністю будувати цілісну картину власного життєвого шляху. У таких підходах життєва перспектива розглядається як індивідуальний ресурс, та як регулятор соціальної поведінки, що виявляється у навчанні, кар'єрному виборі та соціальній адаптації (Pavelková & Navlíčková, 2020).

Сучасні дослідження підкреслюють значущість життєвого сенсу як стрижневого компоненту образу майбутнього. Наприклад, Sica та ін. (2024) виявили, що наявність усвідомленого сенсу життя, оптимізму та позитивної часової перспективи виступає як важливий ресурс для подолання кризових ситуацій і зменшення тривожних станів. У цьому контексті майбутнє переживається як простір реалізації особистих

цінностей та життєвої місії, що є центральним у побудові ідентичності в юнацькому віці (Sica et al., 2024).

У теоретичних підходах також звертається увага на те, як мислення про майбутнє змінюється в залежності від точки відліку – теперішнього або уявного майбутнього. Дослідження Roderer та ін. (2022) показало, що уявлення про життєві цілі від імені свого майбутнього «Я» (наприклад, уявлення себе у віці 100 років) суттєво відрізняються за структурою, часовими рамками та рівнем самоузгодженості від тих, які формуються з теперішньої перспективи. Це вказує на наявність динамічної взаємодії між образом себе у майбутньому та актуальним Я-образом, яка впливає на життєву мотивацію та прийняття рішень (Roderer et al., 2022).

Уявлення про майбутнє визначають поведінку, формують внутрішню мотивацію, забезпечують психологічну цілісність та відіграють центральну роль у процесі дорослішання та життєвого самовизначення молоді, особливо в умовах невизначеності та криз.

Цілепокладання є центральним механізмом формування настанов на майбутнє, оскільки воно забезпечує індивіду можливість структурувати життєвий простір, надавати значення діям і формувати внутрішню мотивацію. У контексті психології особистості постановка цілей розглядається як когнітивно-мотиваційний процес, що передбачає визначення бажаного результату, оцінку його досяжності, розробку шляхів реалізації та збереження мотивації до дії. Власне, через цілеспрямовану поведінку суб'єкт формує відчуття контролю над власним життям, що має вирішальне значення у кризові періоди, зокрема в умовах невизначеності чи травматичних подій.

Дослідження, присвячене соціально-когнітивній теорії кар'єри, засвідчило, що самоефективність, очікування результату та орієнтація на досягнення мають сильний вплив на постановку особистих цілей серед молоді. Було встановлено, що особистісна впевненість у власних

здібностях та позитивні очікування щодо результатів значною мірою визначають, які саме цілі будуть обрані та з яким рівнем наполегливості вони реалізовуватимуться (Ye, 2021). Подібні висновки підтверджуються в дослідженні Kong (2021), де зазначається, що сам процес постановки цілей підвищує мобілізацію внутрішніх ресурсів, надає діяльності спрямованості, активізує увагу та підвищує рівень наполегливості навіть у складних умовах (Kong, 2021).

Суттєвий внесок у розвиток розуміння мотиваційної природи цілей зроблено в межах теорії досягнень (Achievement Goal Theory), яка виокремлює різні орієнтації — на майстерність, на результат або уникнення. У дослідженні Cheng (2023) підкреслюється, що постановка цілей має функцію когнітивного посередника, який поєднує мотивацію з конкретними діями, спрямованими на досягнення. Саме завдяки цілям мотивація набуває практичного спрямування, трансформується у стратегії поведінки, що зумовлює зростання ефективності навчання, самореалізації та життєвого вибору (Cheng, 2023).

Цікаві результати були також отримані в дослідженні Fan, Gómez-Miñambres та Smithers (2020), яке демонструє, що попередній досвід досягнення поставлених цілей є ключовим чинником подальшої самомотивації. Автори виявили ефект «успіх породжує успіх», коли досягнення не надто складних, але значущих цілей, формує установку на подальше прагнення і підвищує суб'єктивну ефективність власної діяльності (Fan et al., 2020).

Окреме значення у формуванні мотиваційної спрямованості на майбутнє має здатність до гнучкого реагування на зміну умов, що передбачає своєчасне відмовлення від недосяжних або втрачених цілей. Згідно з теоретичним оглядом Brandstätter і Bernecker (2021), здатність до адаптивного переключення між наполегливістю та відмовою від цілі визначає не лише ефективність саморегуляції, а також й рівень психічного

благополуччя. Успішне цілепокладання потребує як внутрішньої мотивації, так і вміння переглядати цілі в контексті змін, що є особливо актуальним у нестабільних соціальних умовах (Brandstätter & Vernecker, 2021).

Таким чином, психологія цілепокладання розглядає настанови на майбутнє як динамічні психічні утворення, що формуються під впливом особистісної мотивації, очікувань, досвіду досягнень і контекстуальних чинників. Постановка і реалізація цілей забезпечує структурованість майбутнього, підвищує суб'єктивне відчуття контролю та сприяє розвитку адаптивної стратегії життєвого шляху, що має вирішальне значення для української молоді в умовах війни та невизначеності.

Життєстійкість, або резильєнтність, є фундаментальним психологічним ресурсом, що визначає здатність особистості адаптуватися до стресу, невизначеності та складних життєвих подій, зберігаючи при цьому позитивну орієнтацію на майбутнє. Сучасні дослідження підтверджують, що саме внутрішні ресурси — такі як надія, смислова узгодженість, самооцінка, мотивація до подолання труднощів — відіграють ключову роль у формуванні стійких уявлень про майбутнє. Наприклад, у дослідженні Mason та van Wyk (2023) встановлено, що студенти, які демонстрували високу життєстійкість, характеризувалися чіткими уявленнями про бажане майбутнє, а також використовували індивідуальні стратегії подолання труднощів, що сприяли навчальній успішності та психологічному добробуту (Mason & van Wyk, 2023).

Формування позитивного образу майбутнього значною мірою залежить і від здатності особистості адаптуватися до умов невизначеності, зокрема соціальної чи екзистенційної. У дослідженні Sulimani- Aidan і Melkman (2021), проведеному серед молоді з групи ризику, було показано, що орієнтація на майбутнє посилюється за умови підтримки з боку менторів і розвитку життєвих навичок, таких як планування, прийняття

рішень і рефлексія. Важливим чинником у цьому процесі є зовнішня підтримка та й внутрішні когнітивно-емоційні стратегії подолання — усвідомлення смислу, переживання контролю та відповідальності за власне життя (Sulimani- Aidan & Melkman, 2021).

Також встановлено, що психологічне відновлення після травматичних подій значною мірою пов'язане з наявністю адаптаційних ресурсів. У дослідженні Correia-Santos та ін. (2024) серед молоді, яка пережила травматичні події, були виявлені чотири патерни адаптації, з яких найстабільніші характеризувались високим рівнем внутрішніх ресурсів — таких як соціальна підтримка, навички вирішення проблем та емоційна саморегуляція. Саме ці риси сприяли формуванню стійкості, а також життєвих стратегій, орієнтованих на майбутнє з позитивною перспективою (Correia-Santos et al., 2024).

У контексті пандемії COVID-19 також було наголошено на важливості розвитку життєстійкості для підтримки молоді. Міжнародне дослідження Mohan, Peungposop та Kalra (2024) засвідчило, що використання коучингових інтервенцій дозволяє учасникам краще усвідомити власні адаптаційні стратегії та зміцнити здатність до прийняття рішень щодо майбутнього в умовах обмежень та соціальної невизначеності. Таким чином, робота з внутрішніми ресурсами особистості здатна не лише знижувати рівень стресу, але й підвищувати життєву ефективність через оптимізацію уявлень про майбутнє (Mohan et al., 2024).

Особистості з розвиненими внутрішніми ресурсами демонструють більшу здатність до гнучкого планування, прийняття змін, смислової інтерпретації досвіду та трансформації викликів у точки зростання. В умовах війни, соціальних загроз та психологічної нестабільності, формування життєстійкості у молоді набуває особливого значення як основа позитивної орієнтації на майбутнє.

Формування настанов на майбутнє у молоді значною мірою відбувається під впливом соціального контексту, культурних норм, цінностей, медіа-оточення та колективної ідентичності. Уявлення про майбутнє не є ізольованим внутрішньопсихологічним конструктом, а вбудоване в ширший соціокультурний простір, де діють множинні чинники — від родинного виховання до глобалізованих інформаційних потоків. Сучасні дослідження свідчать, що молодь є надзвичайно чутливою до змін у культурному середовищі, активно засвоює нові моделі поведінки, адаптує цінності й водночас шукає опори в національній чи етнічній ідентичності.

Значний вплив на молодіжну орієнтацію на майбутнє мають медіа та популярна культура. У дослідженні Singh (2022) доведено, що глобалізоване медіа-середовище активно формує у молоді уявлення про прийнятні життєві сценарії, через які траншуються соціальні норми, очікування та зразки успіху. Водночас такі трансляції можуть вступати в конфлікт із локальними цінностями, що стимулює внутрішню переоцінку ідентичності (Singh, 2022). Подібні процеси відзначені і в роботі Kyianytsia (2022), де підкреслюється, що аудіовізуальний контент — особливо в соціальних мережах — виступає потужним інструментом формування ціннісних орієнтацій, що, у свою чергу, впливають на те, як молодь уявляє своє майбутнє в рамках національної культури та соціальних очікувань (Kyianytsia, 2022).

Не менш важливим чинником є роль колективної ідентичності, яка проявляється у прагненні до належності до певної соціальної чи національної групи. Це підтверджується в дослідженні Hasan та ін. (2023), де проаналізовано, як популярна культура формує і водночас відображає ідентичність підлітків, створюючи нові шаблони ідентифікації на межі традиційного і модерного. У роботі вказано, що активне споживання масового контенту не обов'язково веде до відмови від локальної

ідентичності, а може її навіть підсилювати — через механізм вибіркової адаптації цінностей, що резонують із власними переконаннями молоді (Hasan et al., 2023).

Культурно-соціальні чинники виступають основою формування уявлень молоді про майбутнє — вони формують рамки можливого, прийняттого та бажаного. У сучасному суспільстві ці чинники надзвичайно динамічні, тому уявлення про майбутнє в молодіжному середовищі постійно змінюються під впливом як локальних, так і глобальних впливів. Розуміння цих процесів має ключове значення для побудови ефективних освітніх, соціальних та психотерапевтичних стратегій підтримки молоді в умовах суспільної нестабільності.

1.3. Вплив травматичного досвіду на ставлення до смерті та життєві орієнтації

Травматичний досвід є критичним фактором, що здатен глибоко трансформувати сприйняття смерті, змінюючи ставлення до власного життя, тілесності та втрати. Психологічна травма, спричинена раптовими втратами, насильством або іншими граничними життєвими подіями, активізує екзистенційну тривогу та порушує сталі уявлення про безпеку, контроль і сенс буття. У дослідженні Captari та Riggs (2020) показано, що втрати через насильницьку смерть ведуть до глибоких зсувів у структурі ідентичності, спричиняючи як симптоми тривалого горя, так і потенціал до посттравматичного зростання. Особливо важливим є феномен «розбитих припущень» — порушення фундаментальних переконань про світ, інших людей та самого себе, що зумовлює перегляд поглядів на смерть і вразливість життя (Captari et al., 2020).

Психологічні реакції на втрату в умовах війни та кризової реальності, в якій живе українська молодь, відзначаються великою варіативністю. Згідно з дослідженням Зими (2024), особистісні зміни при

втраті можуть охоплювати емоційний вимір та впливати на ціннісну систему особистості, знижуючи відчуття стабільності, але водночас формуючи передумови до переоцінки сенсу життя (Зима, 2024). Аналогічно, Колесниченко (2024) відзначає, що молодь у контексті війни демонструє підвищену чутливість до теми смерті, яка більше не є абстрактною — натомість вона сприймається як реальний життєвий виклик, що вимагає не тільки емоційної, а й смислової мобілізації (Колесниченко, 2024).

У роботі Ткача (2024) наголошується, що травматичний досвід, попри свою деструктивність, може запускати процес пошуку нового смислу, особливо в юнацькому віці, коли відбувається активне формування ідентичності. Автор підкреслює, що саме війна як середовище, насичене втратами, стресом і невизначеністю, часто стає простором для розвитку стресостійкості й формування нових екзистенційних орієнтирів (Ткач, 2024). Це підтверджується і результатами дослідження Максима (2023), де показано, що стресогенні впливи в підлітковому віці здатні деформувати ціннісні орієнтації, призводити до зниження внутрішньої цілісності особистості та втрати смислових орієнтирів (Максим, 2023).

Особливо показовими є зміни у часовій перспективі, які виникають під впливом екстремальних ситуацій. Максим і Рябовол (2023) доводять, що в умовах травматизації молодь схильна до звуження часової перспективи, зосередження на короткостроковому виживанні та втрати здатності до довгострокового планування. Така трансформація викликає переоцінку майбутнього, а іноді й повну його деконструкцію, що тісно пов'язано з темою сприйняття смерті як межового елементу світосприйняття (Максим & Рябовол, 2023).

Актуальним є також питання стресу, зумовленого вимушеним переселенням, який викликає стан соціальної депривації, втрати

середовища підтримки й ізоляції. Як показує Микитчак (2024), ці обставини формують особливу групу психосоціальних ризиків, які порушують здатність молоді до адаптації, знижують самооцінку та породжують нові страхи щодо смерті й невизначеності майбутнього (Микитчак, 2024). У свою чергу, Коверзнієва (2024) описує труднощі соціальної адаптації молодих людей із бойовим або біженським досвідом, наголошуючи на внутрішньому конфлікті між потребою в інтеграції та психологічною ізоляцією, що також впливає на екзистенційне сприйняття життя і смерті (Коверзнієва, 2024).

Психотравмувальні події мають властивість інтегруватися у структуру особистості, змінюючи не лише її емоційний стан, а й базові установки. Сандал (2021) звертає увагу на те, що повторювані травматичні епізоди здатні формувати нову ідентичність, у якій смерть — реальна або символічна — стає центральним елементом осмислення досвіду (Сандал, 2021).

Інший напрямок дослідження акцентує на впливі травми на тілесність. Як зазначає Robson (2022), розповіді про втрату в умовах дитячої травми часто артикулюються через образи тіла, що відображають внутрішні конфлікти, пов'язані з болем, втратою й неможливістю символічного завершення горя. В такому контексті тілесність стає медіатором несвідомих переживань, коли мова неспроможна передати весь спектр відчуттів, пов'язаних зі смертю близьких або втратою себе в травматичній події (Robson, 2022).

Особливу увагу приділяють впливу травми на розвиток ідентичності. Waterman (2020) запропонував таксономію змін, які може спричинити травматична подія: від загрози чи втрати ідентичності до її трансформації або навіть формування «травма-центрованої» ідентичності. Це свідчить про те, що травма не просто змінює погляд на життя чи смерть, а може радикально переформатувати спосіб сприйняття себе як

особистості, що безпосередньо впливає на смислову оцінку смертності та втрати (Waterman, 2020).

Практичні аспекти переживання травми і ставлення до смерті досліджувались у межах інтервенцій серед школярів, які пережили смерть однокласників. У роботі Testoni та ін. (2021) встановлено, що інтеграція теми смерті через психодраму, медитацію та обговорення дозволяє нормалізувати ставлення до неї, знижуючи страх і сприяючи глибшому осмисленню втрати. Зміни у сприйнятті смерті спостерігались у напрямку її прийняття як природної частини життя, що позитивно вплинуло на психоемоційний стан учасників (Testoni et al., 2021).

Психологічна травма, особливо внаслідок подій, які загрожують життю чи цілісності особистості, часто провокує глибокі трансформації життєвих цінностей, пріоритетів та уявлень про себе і світ. У цьому контексті особливо важливим стає феномен посттравматичного зростання (posttraumatic growth, PTG), що описується як позитивна психологічна зміна, яка виникає внаслідок подолання глибоко травматичного досвіду. У систематичному огляді літератури, проведеному Ferris і O'Brien (2022), підкреслюється, що серед молоді розвиток посттравматичного зростання зумовлюється такими чинниками, як наявність симптомів ПТСР, здатність до позитивної переоцінки ситуації та усвідомленого рефлексивного мислення. Особливо ефективним чинником у цьому процесі виступає так зване «свідоме розмірковування» над пережитим, що сприяє інтеграції досвіду у нову картину світу (Ferris & O'Brien, 2022).

Зміна життєвого сценарію після травматичних подій виявляється у зміщенні фокусу з матеріальних чи соціально нав'язаних цілей на глибші екзистенційні аспекти — стосунки, духовність, сенс життя. У дослідженні Ellis і Wieling (2024) серед жінок і небінарних осіб, які пережили травматичні події, виявлено, що процес зростання має не лише індивідуальний, а й політичний характер: люди переосмислюють своє

місце у світі, цінність взаємин та власної автентичності, формуючи «нову версію себе» через зв'язок з іншими та суспільними змінами (Ellis & Wieling, 2024).

У роботі Kristo (2021), присвяченій досвіду американських підлітків під час пандемії COVID-19, зазначено, що навіть в умовах стресу молодь здатна формувати нові ціннісні орієнтири — зокрема, зростання емпатії, переосмислення важливості взаємної підтримки та більша готовність до змін. Це свідчить про те, що криза може не тільки руйнувати, а й відкривати нові можливості для особистісної еволюції (Kristo, 2021).

Ціннісні зміни після травми часто пов'язані із посиленням сприйняття духовності, новими цілями в житті та відчуттям персонального зростання, як було виявлено в дослідженні серед пацієнтів з первинними пухлинами головного мозку. Хоча прогнози у таких випадках зазвичай несприятливі, респонденти повідомляли про підвищену цінність життя, глибші стосунки з близькими та внутрішню силу, що виникла внаслідок зіткнення з граничною ситуацією (Kovalchick et al., 2020).

У молоді, яка перебуває на етапі інтенсивного становлення ідентичності, ці процеси можуть мати особливо глибокі наслідки, формуючи нову структуру цінностей, що стане основою для подальшого розвитку. Молодь, яка переживає війну, часто стикається з низкою психосоціальних втрат — зокрема втратою базового відчуття безпеки, домівки, звичних соціальних ролей, а також зіткненням із насильством, смертю, переміщенням чи розривом зв'язків із родиною. Згідно з дослідженням Mohsen та ін. (2021), молодь, яка зазнала численних переміщень і пережила бойові дії в зоні конфлікту, демонструє високий рівень посттравматичних симптомів, особливо при втраті близьких, насильстві та повторному переселенні. При цьому травматичний досвід суттєво впливає на їхню здатність до навчання, соціальної взаємодії та бачення майбутнього (Mohsen et al., 2021).

Коллективна травма, спричинена війною, виявляється у зміні загальної атмосфери ідентичності та спільного досвіду. У дослідженні Романенко (2023) на прикладі української воєнної літератури показано, як у наративах молоді простежується глибоке переживання руйнації колишньої структури світу, втрати стабільності, ідентичності та смислів. Така «мова травми» часто оформлюється через художні образи — війна стає каталізатором переосмислення життя, смерті, спільності та індивідуального голосу (Романенко, 2023).

Особливу загрозу для молоді становить вплив досвіду насильства та переселення на психічне здоров'я, що було підтверджено у міжнародному дослідженні серед біженців із Сирії. Rizkalla та ін. (2020) показали, що складні умови втечі, перебування в таборах, сімейний стрес і повторні травматичні епізоди значно погіршують психологічний стан дітей та підлітків. Учасники дослідження демонстрували високі рівні тривожності, депресії та поведінкових порушень, які безпосередньо пов'язані з втратою контролю над життям і відсутністю стабільного бачення майбутнього (Rizkalla et al., 2020).

Феномен колективної травми також набуває форми соціальної передачі. Дослідження Duraku та ін. (2023), проведене в Косові, показало, що діти, народжені після війни, демонструють підвищений рівень симптомів ПТСР у випадках, коли їхні батьки також страждали від поствоєнної травми. Цей феномен інтергенераційної передачі травми особливо загострюється в умовах хронічного стресу, ізоляції та недостатньої соціальної підтримки, що властиві багатьом постконфліктним суспільствам (Duraku et al., 2023).

Досвід переселення та втрати рідного середовища також позначається на образі майбутнього. У дослідженні Im та ін. (2022) серед сомалійських підлітків-біженців виявлено, що навіть при однаковому рівні травматичного досвіду, молодь, яка народилася в країні переселення,

демонструвала гірші психосоціальні показники. Це пов'язано з довготривалим впливом дискримінації, відчуження, руйнування культурної ідентичності та нестачею відчуття приналежності — що безпосередньо формує негативне або розмите бачення власного майбутнього (Im et al., 2022).

Молодь, яка пережила травматичний досвід, зокрема у контексті війни, часто розвиває як адаптивні, так і дезадаптивні стратегії подолання, що істотно впливають на її психічне здоров'я та уявлення про майбутнє. Здатність ефективно справлятися зі стресом і формувати позитивне бачення майбутнього великою мірою залежить від рівня життєстійкості, підтримки оточення та наявних індивідуальних ресурсів. У дослідженні Correia-Santos та ін. (2024) було ідентифіковано чотири типи адаптації до травми серед молоді, з яких найбільш ресурсні групи виявляли високі навички саморегуляції, соціальної підтримки та активного подолання. Молоді з низьким рівнем ресурсів та високими симптомами травми були властиві дезадаптивні моделі поведінки — уникання, пасивність, зниження мотивації, що значно зменшувало шанси на позитивну візію майбутнього (Correia-Santos et al., 2024).

Серед ключових механізмів зміцнення резильєнтності було названо усвідомлення власних цілей, підтримку з боку наставників і залучення до практик планування. У дослідженні Sulimani-Aidan і Melkman (2021) зазначено, що у молоді з груп ризику формування позитивної орієнтації на майбутнє значною мірою опосередковується розвитком життєвих навичок і якістю стосунків з дорослими-наставниками. Менторські зв'язки сприяють емоційній стабільності, когнітивному переосмисленню травматичного досвіду, що знижує ризики дезадаптації (Sulimani- Aidan & Melkman, 2021).

Результати інтервенцій із підлітками, які пережили тривалий стрес, показують ефективність підходів, що комбінують цілепокладання,

підтримку самооцінки й формування життєвої перспективи. Malloy, Charo і Francœur (2023) довели, що програми з орієнтацією на особисте планування та побудову майбутнього значно знижують рівень тривожності, безнадії та ізоляції серед молоді, яка зіткнулася з важкими формами насильства чи соціального занедбання. Такий підхід дозволяє активувати внутрішні ресурси через позитивні уявлення про власне майбутнє (Malloy et al., 2023).

Культурні особливості також впливають на типові способи подолання. У дослідженні Munro-Kramer та ін. (2024) було виявлено, що альтернативні інтервенції, зокрема музична терапія, створюють простір для емоційної обробки травми, покращення самовираження та розвитку мотивації до майбутніх дій. Такі методи активізують нераціональні й афективні ресурси, що особливо важливо в роботі з молоддю, яка має обмежений доступ до класичної психотерапії або стикається з бар'єрами довіри (Munro-Kramer et al., 2024).

Здатність молоді з травматичним досвідом до позитивної візії майбутнього значною мірою залежить від наявних захисних механізмів: когнітивних навичок, соціальної підтримки, мотиваційної орієнтації та рівня життєстійкості. Розвиток адаптивних стратегій подолання потребує комплексного підходу, що включає як індивідуальні, так і соціальні ресурси, спрямовані на інтеграцію травматичного досвіду в конструктивну життєву перспективу.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу було встановлено, що ставлення до смерті та настанови на майбутнє в українській молоді в умовах війни є складними багатовимірними конструктами, які формуються під впливом низки психологічних і соціокультурних факторів.

По-перше, екзистенційно-гуманістичний підхід підкреслює, що усвідомлення смертності виконує функцію смислотворення, активізуючи пошук цінностей і життєвої місії, особливо в умовах екстремального досвіду.

По-друге, когнітивно-біхевіоральна модель розкриває вплив інтерпретацій та поведінкових патернів на страх смерті й акцентує роль терористичної теорії менеджменту у поясненні захисних реакцій особистості.

По-третє, психоаналітична перспектива вказує на глибинні несвідомі процеси у взаємодії з темою смерті, пов'язані з конфліктом між лібідо та танатосом, витісненням страхів і символічними проявами смерті в особистісній структурі.

По-четверте, культурно-психологічний підхід доводить, що уявлення про смерть формуються не лише через особистий досвід, а й через наративи культури, релігії, ритуали та колективну ідентичність, що набувають особливого значення у контексті посттравматичної культури війни.

Крім того, було виявлено, що настанови на майбутнє формуються як результат цілепокладання, життєвої мотивації, емоційної регуляції, соціального впливу та рівня життєстійкості. Війна, травма та невизначеність стають контекстами, які викликають зміщення у пріоритетах, зміну часової перспективи та сенсожиттєвих орієнтирів молоді.

Таким чином, встановлено, що у воєнних умовах зв'язок між ставленням до смерті та настановами на майбутнє опосередковується індивідуальними ресурсами, когнітивно-емоційними стратегіями та рівнем соціальної підтримки, що вимагає цілісного психологічного підходу до розуміння та підтримки молоді.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Опис етапів дослідження

У процесі дослідження зв'язку ставлення до смерті та настанов на майбутнє української молоді в умовах війни було реалізовано послідовність науково обґрунтованих етапів. Кожен із них мав на меті забезпечити достовірність, валідність та повноту емпіричних даних, необхідних для аналізу досліджуваних змінних. Ретельне планування етапів дослідження дозволило забезпечити логічну наступність процедур — від вивчення теоретичного матеріалу до формулювання практичних висновків і рекомендацій (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Етапи дослідження

№	Назва	Стислий опис етапу
I	Аналіз теоретичних джерел за темою дослідження	На початковому етапі було здійснено комплексне вивчення сучасних психологічних концепцій і емпіричних досліджень, присвячених ставленню до смерті, часовій перспективі, резильєнтності та настановам на майбутнє. Аналіз літератури дозволив визначити ключові поняття, емпіричні індикатори та обґрунтувати вибір методик
II	Формування дослідницького інструментарію та структури анкети	На основі теоретичного обґрунтування було сформовано пакет стандартизованих методик, які пройшли адаптацію та апробацію в українському контексті. Створено онлайн-анкету з використанням Google Forms, що включала інструкції, блок соціально-демографічних запитань і психодіагностичні шкали
III	Організація та проведення емпіричного етапу дослідження	Опитування респондентів здійснювалося дистанційно з використанням онлайн-платформи. Такий формат забезпечив охоплення широкої вибірки молоді з різних регіонів України та зберіг конфіденційність та етичні стандарти дослідження. Спостереження, інтерв'ю чи бесіди не проводилися, щоб уникнути впливу експериментатора на відповіді

IV	Обробка отриманих даних та математико-статистичний аналіз	Зібрані результати було проаналізовано за допомогою методів описової статистики, частотного аналізу, критерію Манна-Уїтні та коефіцієнта кореляції Пірсона. Такий підхід дозволив виявити достовірні зв'язки між змінними, що становили предмет дослідження
V	Інтерпретація результатів і розробка практичних рекомендацій	На основі кількісного аналізу даних здійснено якісну інтерпретацію результатів у контексті сучасної психологічної науки. Узагальнення емпіричних результатів дозволило сформулювати науково обґрунтовані рекомендації для підтримки психічного здоров'я, формування позитивних настанов на майбутнє та підвищення життєстійкості української молоді

На *першому етапі* дослідження було проведено ґрунтовний аналіз сучасних теоретичних джерел, що стосуються ключових понять: ставлення до смерті, настанов на майбутнє, часової перспективи та резильєнтності. Особливу увагу приділено працям, які розкривають психологічні механізми реагування особистості на кризові та екстремальні ситуації, зокрема в умовах війни, втрати та постійної загрози життю. Вивчення наукових концепцій дало змогу охопити різні підходи до розуміння ставлення до смерті — як феномена, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Було досліджено моделі часової перспективи, що визначають, як особистість осмислює минуле, теперішнє й майбутнє, а також їхній зв'язок із мотиваційною сферою.

Теоретичний огляд охопив роботи з позитивної психології, де увага акцентується на понятті резильєнтності як здатності до адаптації, збереження життєвих орієнтирів і конструктивного функціонування в умовах стресу. Особливий акцент зроблено на дослідженнях, які висвітлюють взаємозв'язок між рівнем резильєнтності, настановами на майбутнє та подоланням екзистенційної тривоги, пов'язаної зі смертю. Також проаналізовано наукові джерела, присвячені психологічним

особливостям молоді, яка зазнає впливу тривалого соціального напруження чи воєнних подій.

Другим етапом дослідження стало формування дослідницького інструментарію, що базувався на попередньо здійсненому теоретичному аналізі ключових понять і наукових підходів. Було відібрано стандартизовані психодіагностичні методики, які відповідають меті дослідження та дозволяють комплексно вимірювати змінні, пов'язані зі ставленням до смерті, часовою перспективою, резильєнтністю та життєвими орієнтирами. Особливу увагу приділено використанню інструментів, адаптованих до українського соціокультурного контексту, що забезпечує коректність інтерпретації результатів і підвищує валідність отриманих даних.

З урахуванням актуальних умов і необхідності охоплення респондентів із різних регіонів України, дослідження реалізовувалося у форматі дистанційного опитування. Було створено онлайн-анкету за допомогою платформи Google Forms, що дозволило забезпечити доступність, зручність і анонімність участі. Анкета містила вступну інструкцію з поясненням мети дослідження та прав учасників, блок соціально-демографічних запитань, а також низку психодіагностичних шкал, відібраних згідно з концептуальною моделлю дослідження.

Емпіричний етап дослідження був організований із дотриманням принципів етичності, добровільності участі та забезпечення надійності зібраних даних. Опитування респондентів здійснювалося у дистанційному форматі із використанням онлайн-платформи Google Forms, що дало змогу забезпечити широке географічне охоплення молоді з різних регіонів України, незалежно від місця проживання чи поточних умов безпеки. Такий підхід був обраний з урахуванням контексту воєнного часу, коли очне проведення дослідження є обмеженим або неможливим, а дистанційні методи виявляються найбільш доцільними та ефективними.

Учасники дослідження мали змогу пройти анкетування в зручний для них час, що сприяло зниженню зовнішнього тиску та підвищенню автентичності відповідей. Було забезпечено анонімність заповнення анкети та попереднє інформування про мету дослідження, добровільну участь, можливість відмови на будь-якому етапі, що відповідає етичним стандартам сучасної психологічної науки.

Після завершення *етапу збору емпіричних даних* було здійснено їх систематизацію та подальший математико-статистичний аналіз, що дозволив перейти від опису до об'єктивної інтерпретації результатів. Для обробки отриманих даних використовувалися сучасні статистичні методи, спрямовані як на загальний опис вибірки, так і на виявлення значущих відмінностей та взаємозв'язків між ключовими змінними. Описова статистика дала змогу охарактеризувати центральні тенденції та варіативність показників, що є базовим кроком у формуванні уявлення про розподіл досліджуваних параметрів.

Частотний аналіз дозволив визначити пропорційний розподіл відповідей учасників за окремими шкалами та критеріями, що дало змогу встановити, які саме стратегії сприйняття смерті або настанов на майбутнє домінують серед молоді. Для виявлення відмінностей між групами респондентів, зокрема з різним рівнем травматичного досвіду, застосовано непараметричний критерій Манна-Уїтні, що є релевантним для аналізу даних, які не підпорядковуються нормальному розподілу. З метою встановлення сили і напрямку зв'язку між ставленням до смерті, резильєнтністю, часовою перспективою та життєвими орієнтирами використано коефіцієнт кореляції Пірсона.

Завершальним етапом дослідження стало здійснення якісної інтерпретації отриманих кількісних результатів із урахуванням теоретичного підґрунтя та актуальних положень сучасної психологічної науки. На основі виявлених статистично значущих зв'язків та

закономірностей було проведено змістовний аналіз психологічних особливостей молоді в умовах війни, зокрема їх ставлення до смерті, рівня життєвих домагань, часової перспективи та життєстійкості. Інтерпретація результатів відбувалася в логіці системного підходу, що дозволило розглядати досліджувані змінні у взаємозв'язку як такі, що формують загальну психологічну картину ставлення до власного майбутнього в умовах підвищеної тривоги та невизначеності.

У процесі аналізу акцент зроблено на диференціації результатів залежно від рівня травматичного досвіду, що дало змогу поглибити розуміння впливу війни на психологічну адаптацію молоді. Результати дослідження лягли в основу формулювання практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку психічного здоров'я молодих людей, посилення їхньої резильєнтності та розвиток конструктивних настанов на майбутнє. Ці рекомендації мають прикладну цінність для роботи психологів, педагогів, соціальних працівників і волонтерських організацій, які взаємодіють із молоддю в умовах соціальних криз.

Системна реалізація описаних етапів забезпечила методологічну цілісність дослідження, відповідність поставленим цілям та завданням, а також дозволила отримати науково валідні результати. Такий підхід сприяв глибшому розумінню психологічних наслідків війни для молодого покоління та окреслив напрямки подальших досліджень і психопрофілактичної роботи.

2.2. Обґрунтування методів

У процесі дослідження взаємозв'язку між ставленням до смерті та настановами на майбутнє в умовах війни було важливо застосувати валідні та надійні психодіагностичні методики, що дозволяють всебічно охарактеризувати психологічні змінні, які впливають на життєві орієнтації молоді. Добір методів ґрунтувався на концептуальних засадах

дослідження, специфіці досліджуваного контингенту, а також на необхідності аналізу комплексних змінних, пов'язаних із часовою перспективою, ставленням до смерті, резильєнтністю, життєвими цілями та пріоритетами (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Методична картка дослідження

№	Назва	Змінні
1	«Часова перспектива Зімбардо» (Сеник, 2012)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Минуле негативне 2. Теперішнє гедоністичне 3. Майбутнє 4. Минуле позитивне 5. Теперішнє фаталістичне
2	«Ставлення до смерті» (Чистопольська, 2020)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прийняття-наближення смерті 2. Уникнення теми смерті 3. Страх смерті 4. Прийняття смерті як втечі 5. Нейтральне прийняття смерті
3	«Життєві завдання особистості» (ІСПП НАПН України)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мотивація життєвих завдань 2. Структурованість часу життя 3. Ставлення до майбутнього 4. Суб'єктна активність 5. Операціональні характеристики життєвих завдань
4	«Шкала резильєнтності Коноур-Девідсона» (Школіна & et al., 2020)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Резильєнтність
5	«Оцінювання рівня життєвих домагань» (Титаренко, Лепіхова & Кляпець, 2006)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Успіхи у навчанні 2. Улюблені високооплачувана робота 3. Кар'єра 4. Стабільний матеріальний достаток 5. Фінансова незалежність 6. Добра, надійна сім'я 7. Кохані люди 8. Народження, виховання дітей, хороша їх освіта 9. Турбота про батьків 10. Хороші друзі 11. Творчі захоплення 12. Авторитет, повага, довіра до оточуючих

		13. Здоров'я і здоровий спосіб життя 14. Бажання мандрувати по світу 15. Заняття спортом, в т. ч. екстремальними 16. Добра вузівська освіта 17. Спромоглись досягти життєві цілі 18. Мати власний бізнес 19. Життя на Заході 20. Захист і любов до тварин і природи 21. Особистісне вдосконалення 22. Комфорт 23. Суспільна корисність
--	--	--

Методика №1 «Часова перспектива Зімбардо» (українська адаптація Сеника, 2012) є одним із провідних психодіагностичних інструментів для вивчення часових орієнтацій особистості. Вона ґрунтується на теоретичній моделі Ф. Зімбардо, яка розглядає часову перспективу як когнітивну структуру, що визначає сприйняття, інтерпретацію та реагування індивіда на події минулого, теперішнього та майбутнього. У межах дослідження зв'язку ставлення до смерті з настановами на майбутнє в умовах війни ця методика дозволяє визначити домінуючі часові установки молодшої особистості, виявити тенденції до фіксації на негативному досвіді або, навпаки, до орієнтації на майбутнє, що має критичне значення в умовах високої травматизації.

Методика містить п'ять шкал: минуле негативне, теперішнє гедоністичне, майбутнє, минуле позитивне та теперішнє фаталістичне. Кожна зі шкал відображає різні аспекти індивідуального сприйняття часу (див. дод. Б). Зокрема, шкала «минуле негативне» демонструє схильність до фіксації на травматичних або неприємних подіях минулого, що часто є наслідком пережитого стресу чи втрати. Водночас шкала «майбутнє» є індикатором орієнтації на планування, надії та побудову цілей, що безпосередньо пов'язано з життєстійкістю та настановами на майбутнє. Шкала «теперішнє гедоністичне» відображає прагнення жити моментом,

тоді як «теперішнє фаталістичне» вказує на переживання безконтрольності над власним життям, що може бути наслідком психологічного виснаження чи травматизації. Нарешті, шкала «минуле позитивне» свідчить про здатність суб'єкта черпати силу і ресурси з позитивного досвіду, що також може підтримувати адаптацію в умовах кризи.

У контексті дослідження української молоді в умовах війни ця методика є особливо важливою, оскільки дозволяє оцінити, чи є часові установки ресурсом для подолання психологічних труднощів, чи навпаки — чинником, що утруднює формування позитивного бачення майбутнього. Застосування цього інструменту забезпечує глибше розуміння внутрішньої структури сприйняття часу та її ролі у процесах адаптації та життєвого вибору.

Методика №2 «Ставлення до смерті» (Чистопольська, 2020) є інноваційним психодіагностичним інструментом, що дозволяє дослідити складні емоційні й когнітивні реакції особистості на феномен смерті. У сучасних умовах, зокрема в ситуації війни, коли досвід втрати, небезпеки та постійної присутності теми смерті стає частиною повсякденності, вивчення ставлення до смерті набуває особливої актуальності. Даний метод дає змогу визначити, якою мірою людина приймає неминучість смерті, чи відчуває страх або тривогу, чи намагається уникати цієї теми, чи, можливо, розглядає смерть як втечу або як природну складову життя.

Методика включає п'ять шкал: прийняття-наближення смерті, уникнення теми смерті, страх смерті, прийняття смерті як втечі, та нейтральне прийняття смерті (див. дод. В). Шкала прийняття-наближення відображає настанову на сприйняття смерті як переходу до чогось нового або цінного, що характерно для осіб із розвиненою духовністю або філософським поглядом на життя. Шкала уникнення демонструє прагнення витіснити тему смерті зі свідомості, що часто виступає як механізм психологічного захисту в умовах стресу. Страх смерті сигналізує

про глибоку тривожність, яка може бути пов'язана з особистими втратами або високим рівнем загрози. Прийняття смерті як втечі вказує на наявність деструктивних тенденцій, де смерть сприймається як вихід із болісної реальності. Нейтральне прийняття характеризує відсутність інтенсивного емоційного реагування, коли смерть розглядається як природний етап життя.

В умовах дослідження української молоді, яка зазнала впливу війни, ця методика дозволяє простежити, які стратегії переживання смерті переважають у різних категорій респондентів. Оцінка ставлення до смерті у взаємозв'язку з іншими психологічними змінними, зокрема настановами на майбутнє, дає змогу глибше зрозуміти механізми адаптації до кризових обставин, а також виявити ризики формування дезадаптивних установок.

Методика №3 «Життєві завдання особистості» (ІСПП НАПН України) є науково обґрунтованим інструментом для оцінки рівня суб'єктності, мотиваційної спрямованості та життєвого самовизначення особистості. Він базується на сучасних підходах до розуміння життєвого шляху як цілісного процесу, в якому людина формує, приймає та реалізує власні життєві завдання, виходячи з індивідуальних цінностей, ресурсів і соціального контексту. В умовах війни, коли молодь стикається з руйнуванням звичних орієнтирів і потребує перегляду своїх життєвих планів, дана методика є особливо релевантною для вивчення здатності зберігати цілісність та осмисленість життєвих перспектив.

Опитувальник включає п'ять шкал, які дозволяють здійснити багатовимірну оцінку життєвої активності. Шкала мотивації життєвих завдань дає уявлення про наявність у респондентів внутрішніх стимулів до постановки та реалізації цілей (див. дод. Г). Структурованість часу життя вказує на вміння особистості організувати свій час і ресурси для досягнення запланованого. Оцінка ставлення до майбутнього дозволяє простежити, чи сприймається воно як зона можливостей чи як джерело

тривоги. Шкала суб'єктної активності відображає рівень ініціативності, самостійності та відповідальності в реалізації життєвих планів. Операціональні характеристики життєвих завдань демонструють, наскільки цілі мають реалістичне наповнення та є досяжними в конкретних умовах.

У контексті даного дослідження цей інструмент дозволяє оцінити, наскільки українська молодь, яка перебуває в умовах тривалої соціальної кризи, здатна зберігати внутрішню організацію, мотивацію до розвитку та бачення особистісного майбутнього. Аналіз результатів за цією методикою у поєднанні з іншими змінними дослідження дозволяє глибше зрозуміти фактори, що сприяють життєстійкості та адаптації молоді до умов війни.

Методика №4 «Шкала резильєнтності Конор-Девідсона» (адаптація Школіної та співавт., 2020) є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки рівня психологічної стійкості до стресових впливів. Резильєнтність, як особистісна характеристика, відображає здатність індивіда адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати внутрішній баланс та відновлюватися після психологічних травм. У контексті військової загрози, постійного стресу та втрат, що переживає українська молодь, визначення рівня резильєнтності є критично важливим для розуміння здатності до збереження життєвої енергії, саморегуляції та формування позитивного бачення майбутнього.

Адаптований варіант шкали зберігає валідність і надійність первинного інструменту, розробленого для клінічної та психодіагностичної практики (див. дод. Д). Методика дозволяє оцінити загальний показник резильєнтності без поділу на окремі шкали, фокусуючись на інтегральному рівні психологічної стійкості. Вона охоплює компоненти, пов'язані з упевненістю у власних силах, здатністю ефективно діяти в умовах невизначеності, навичками емоційної регуляції,

а також оптимістичним ставленням до життя. Саме ці якості допомагають людині зберігати мотивацію до реалізації життєвих цілей навіть за умов серйозних викликів.

У дослідженні зв'язку ставлення до смерті та настанов на майбутнє шкала резильєнтності виступає важливою змінною, що дозволяє пояснити міжіндивідуальні відмінності у реакціях на травматичний досвід. Високий рівень резильєнтності може бути ключовим фактором у збереженні конструктивних життєвих настанов та здатності до планування майбутнього навіть тоді, коли обставини об'єктивно залишаються складними.

Методика №5 «Оцінювання рівня життєвих домагань» (Титаренко, Лепіхова, Кляпець, 2006) є дієвим інструментом для вивчення ціннісно-мотиваційної сфери особистості, зокрема суб'єктивної ієрархії життєвих цілей та прагнень. Вона дає можливість проаналізувати, які саме орієнтири є пріоритетними для людини, якою мірою ці орієнтири мають реалістичне або ідеалізоване наповнення, а також наскільки вони відображають внутрішню готовність до самореалізації в різних сферах життя. У контексті дослідження життєстійкості молоді в умовах війни ця методика дозволяє оцінити, чи зберігає молодь прагнення до повноцінного життя, соціальної реалізації та особистісного зростання, незважаючи на обставини невизначеності та небезпеки.

Методика охоплює широкий спектр життєвих домагань — від базових матеріальних потреб і прагнення до кар'єри, до соціально-емоційних цінностей, таких як родина, дружба, любов, самоповага, турбота про батьків і дітей (див. дод. Е). Водночас значне місце посідають потреби у самореалізації, комфорті, пізнанні світу, а також суспільній корисності та особистісному вдосконаленні. Такий багатовимірний підхід дозволяє виявити, наскільки ці домагання інтегровані в цілісну життєву стратегію. У періоди соціальних потрясінь важливим є саме збереження

або відновлення здатності до формулювання таких стратегій, що вказує на адаптаційний потенціал особистості.

У контексті дослідження взаємозв'язку між ставленням до смерті та настановами на майбутнє, результати, отримані за допомогою цієї методики, дозволяють визначити, чи змінюється ціннісна структура під впливом травматичних подій, чи зберігається внутрішня мотивація до досягнення значущих цілей. Високі домагання можуть свідчити про збереження активної життєвої позиції, тоді як зниження рівня домагань — про фрустрацію або втрату сенсу.

Таким чином, застосований у дослідженні комплекс методик дозволяє всебічно охопити ключові аспекти проблеми: когнітивне й емоційне ставлення до смерті, здатність до формування планів і цілей, рівень психологічної стійкості та ціннісні орієнтації. Такий підхід забезпечує валідність отриманих результатів і можливість формулювання практичних рекомендацій щодо підтримки життєстійкості молоді.

2.3. Характеристика вибірки

У ході аналізу вибірки дослідження було встановлено, що співвідношення учасників за статтю є абсолютно збалансованим (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Розподіл вибірки за статтю

Змінні	Абсолютна кількість	Відсоткове співвідношення
Чоловіки	36	50%
Жінки	36	50%
Всі	72	100%

Серед 72 осіб 36 респондентів були чоловіками та 36 — жінками, що відповідно становить по 50% кожної статевої групи.

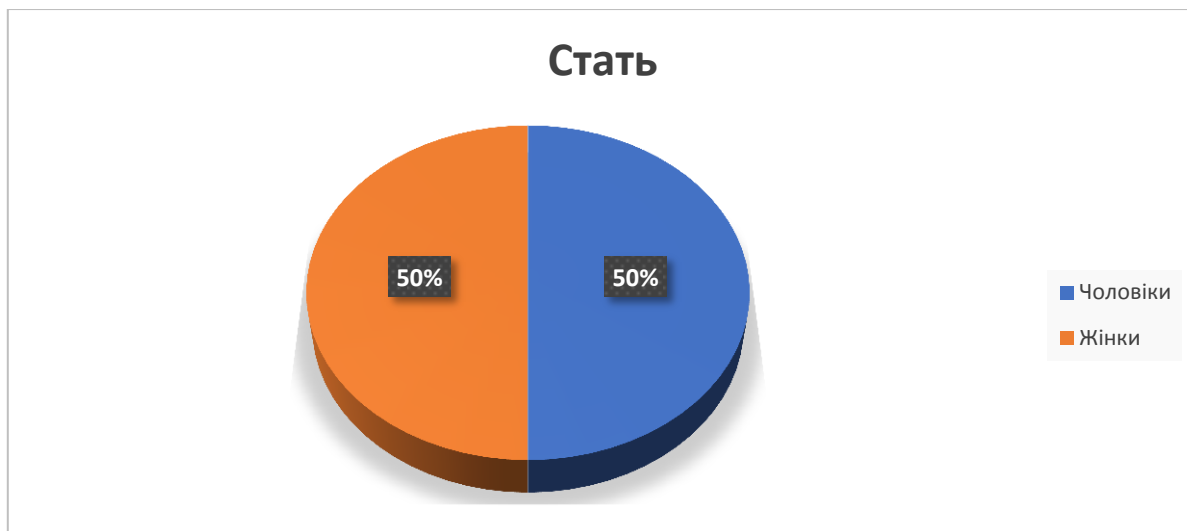


Рис. 2.1. Розподіл вибірки за статтю

Така рівномірність забезпечує відсутність статевої упередженості у вибірці, що дозволяє уникнути перекосів у подальшій інтерпретації результатів щодо статевої особливості ставлення до смерті та настанов на майбутнє.

Аналіз вікових характеристик учасників свідчить про відносну однорідність вибірки за віком із деяким варіативним діапазоном (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Вікова характеристика вибірки

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Вік	33,1	32	7,16	21	48

Середній вік респондентів становив 33,1 роки, а медіанний показник склав 32 роки, що вказує на незначну асиметрію розподілу. Стандартне відхилення дорівнює 7,16 роки, що демонструє помірну варіативність вікових характеристик. Вік учасників коливався у межах від 21 до 48 років, тобто вибірка охопила як молодь, так і осіб старшого молодого віку, що дозволяє аналізувати особливості ставлення до смерті та майбутнього в ширшому віковому контексті, а не лише серед студентської молоді.

Щодо рівня освіти респондентів, було встановлено, що переважна більшість має вищу освіту (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Розподіл вибірки за рівнем освіти

Змінні	Абсолютна кількість	Відсоткове співвідношення
Середня освіта	3	4,2%
Професійно-технічна освіта	12	16,7%
Вища освіта бакалавр	30	41,7%
Вища освіта магістр	27	37,5%

Зокрема, 41,7% учасників мають диплом бакалавра, а ще 37,5% — диплом магістра. Осіб із професійно-технічною освітою виявилось 16,7%, тоді як респондентів із лише середньою освітою було всього 4,2%.

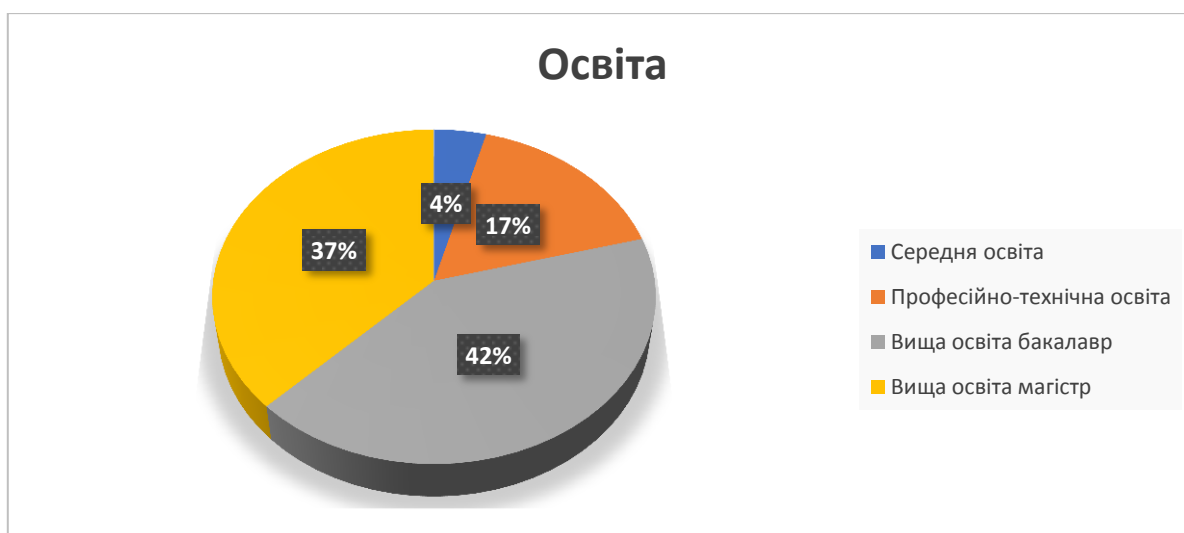


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за рівнем освіти

Такий розподіл свідчить про високий рівень освіченості вибірки загалом, що потенційно може впливати на рефлексивність респондентів щодо теми смерті, травматичного досвіду та бачення майбутнього. Освітній рівень також може бути значущим фактором у розумінні життєвих стратегій і формуванні життєстійкості в умовах війни.

Аналізуючи зайнятість учасників дослідження, було виявлено, що більшість вибірки (56,9%) має повне працевлаштування (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Розподіл вибірки за зайнятістю

Змінні	Абсолютна кількість	Відсоткове співвідношення
Тимчасово непрацевлаштовані	12	16,7%
Часткове працевлаштування	19	26,4%
Повне працевлаштування	41	56,9%

Часткове працевлаштування спостерігалось у 26,4% респондентів, тоді як тимчасово непрацевлаштованими були 16,7%.

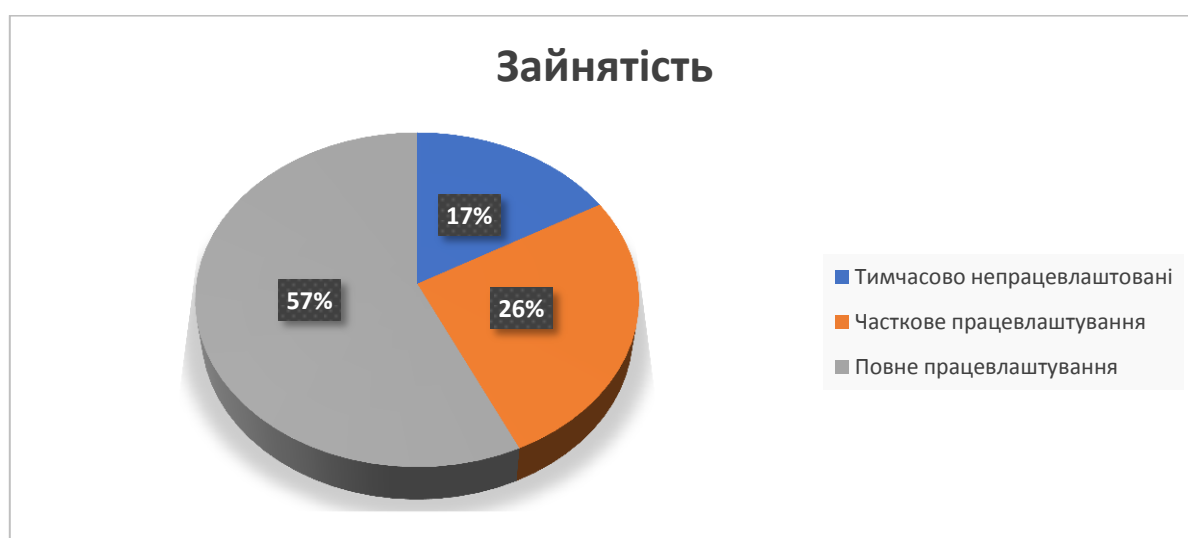


Рис. 2.3. Розподіл вибірки за зайнятістю

Такий розподіл засвідчує, що абсолютна більшість учасників залучена до трудової діяльності, що вказує на стабільнішу економічну ситуацію серед респондентів, хоча наявність значної частки частково зайнятих та безробітних може свідчити про вплив війни на трудову активність та соціальну стабільність молоді.

Щодо сімейного статусу учасників, майже половина вибірки (47,2%) складалася з неодружених або незаміжніх осіб (див. табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Розподіл вибірки за сімейним статусом

Змінні	Абсолютна кількість	Відсоткове співвідношення
--------	---------------------	---------------------------

Неодружений/ незаміжня	34	47,2%
Одружений/ заміжня	31	43,1%
Розлучений/ розлучена	7	9,7%

Одруженими або заміжніми були 43,1% респондентів, а розлучених виявилось 9,7%.



Рис. 2.4. Розподіл вибірки за сімейним статусом

Отримані дані демонструють, що вибірка включає як осіб, які перебувають у шлюбі, так і тих, хто наразі не має сімейних зобов'язань, що дозволяє простежити можливий вплив сімейного статусу на особливості сприйняття життєвих викликів, ставлення до смерті та побудову настанов на майбутнє в умовах нестабільності та небезпеки.

Таким чином, аналіз соціально-демографічних характеристик вибірки свідчить про її відносну збалансованість за основними змінними: статтю, віком, рівнем освіти, зайнятістю та сімейним статусом. Це дозволяє вважати вибірку репрезентативною для цільової категорії молодих дорослих в Україні в умовах війни, що забезпечує належний рівень достовірності та обґрунтованості подальших емпіричних висновків.

Висновки до розділу 2

Дослідження пройшло п'ять логічно послідовних етапів: від теоретико-методологічної підготовки до інтерпретації результатів і розробки практичних рекомендацій. На першому етапі проведено глибокий аналіз сучасної наукової літератури з проблематики часової перспективи, резильєнтності, життєвих домагань і ставлення до смерті, що дозволило визначити змістове наповнення досліджуваних змінних і сформулювати основні положення гіпотези.

Другий етап полягав у формуванні онлайн-анкети, до складу якої увійшов комплекс валідних, стандартизованих і адаптованих до українського контексту психодіагностичних методик: «Часова перспектива Зімбардо», «Ставлення до смерті», «Життєві завдання особистості», «Шкала резильєнтності Конор-Девідсона» та «Оцінювання рівня життєвих домагань». Кожна з методик була підібрана з урахуванням цілей дослідження та дозволяла дослідити важливі психологічні аспекти: від часових установок і життєвих орієнтирів до рівня стресостійкості та ціннісної структури особистості.

Третій етап дослідження реалізовано у форматі дистанційного онлайн-опитування, що забезпечило широке охоплення респондентів з різних регіонів України та відповідало етичним стандартам — зокрема принципам добровільності, анонімності та недопущення зовнішнього впливу на відповіді учасників. Усі зібрані дані були систематизовані та проаналізовані з використанням сучасних методів математико-статистичного аналізу: описової статистики, частотного аналізу, критерію Манна-Уїтні та коефіцієнта кореляції Пірсона.

Завершальним етапом стала якісна інтерпретація отриманих кількісних результатів у контексті сучасної психологічної науки та формулювання науково обґрунтованих практичних рекомендацій. Отримані дані дозволили виявити вплив рівня травматичного досвіду на

ставлення до смерті та здатність молоді формувати конструктивні настанови на майбутнє.

Таким чином, методичне забезпечення дослідження дозволило досягти високої наукової валідності, комплексності й практичної цінності отриманих результатів, що є підґрунтям для подальших досліджень і розробки програм психологічної підтримки молоді в умовах війни.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ

СТАВЛЕННЯ ДО СМЕРТІ ТА НАСТАНОВ НА МАЙБУТНЄ

УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Загальний огляд результатів дослідження

Аналізуючи результати анкети, можна стверджувати, що загалом учасники дослідження демонструють помірний рівень усвідомлення смертності (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Результати анкети для дослідження зв'язку ставлення до смерті та настанов на майбутнє

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Усвідомлення смертності	3,29	3	0,99	1	5
Переоцінка життєвих цінностей через травматичний досвід	3,24	3	1,05	1	5
Вплив страху смерті на цільову активність	2,31	2	1,22	1	5
Орієнтація на розвиток і життєва активність	3,74	4	1,18	1	5
Підвищення цінності життя під впливом екзистенційних переживань	3,65	4	1,10	1	5
Зниження впевненості в майбутньому через травматизацію	2,39	2	1,44	1	5
Рівень оптимізму та життєстійкості	3,69	4	1,18	1	5
Орієнтація на короткострокову перспективу	2,57	2	1,42	1	5
Життєстійкість та подолання страху смерті	3,50	4	1,26	1	5
Позитивне ставлення до майбутнього в умовах невизначеності	3,60	4	1,13	1	5

Середнє значення за цією змінною склало 3,29 за шкалою від 1 до 5, при цьому медіана дорівнює 3, що свідчить про збалансованість відповідей та відсутність сильних крайнощів. Стандартне відхилення 0,99 вказує на відносну однорідність реакцій респондентів у сприйнятті смерті як реалії, яка, однак, не є домінуючою в їхньому повсякденному усвідомленні.

Показник переоцінки життєвих цінностей через травматичний досвід також виявився досить помірним ($M = 3,24$, $Me = 3$), що вказує на те, що для більшості респондентів війна та пов'язаний із нею травматичний досвід дійсно призвели до певних зсувів у системі особистих пріоритетів, однак цей процес не був радикальним для всієї вибірки. Стандартне відхилення 1,05 свідчить про наявність деякої варіативності в реакціях, що можна пояснити різницею в рівні пережитого травматичного досвіду.

Що стосується впливу страху смерті на цільову активність, середнє значення склало лише 2,31, а медіана — 2. Це демонструє, що для більшості учасників страх смерті не є значним обмежуючим чинником у плануванні та реалізації життєвих цілей. Високе стандартне відхилення 1,22 свідчить про те, що для частини респондентів страх смерті все ж істотно впливає на активність, хоча загальна тенденція вказує на достатню мобілізацію ресурсів попри загрозу.

Результати за шкалою орієнтації на розвиток і життєву активність демонструють один із найвищих середніх показників — 3,74 ($Me = 4$). Це свідчить, що незважаючи на складні життєві обставини, більшість молоді прагне до розвитку, самореалізації та підтримання активної життєвої позиції. Стандартне відхилення 1,18 вказує на помірну різноманітність у підходах до розвитку, що є природним у контексті різних особистісних стратегій подолання стресу.

Також високим виявився показник підвищення цінності життя під впливом екзистенційних переживань ($M = 3,65$, $Me = 4$). Це дозволяє стверджувати, що зустріч із реальністю смерті актуалізує в багатьох учасників більш глибоке переосмислення життя і підвищує його суб'єктивну цінність. Стандартне відхилення у 1,10 свідчить про відносну єдність у сприйнятті цього феномену серед досліджуваної молоді.

У свою чергу, середній рівень зниження впевненості в майбутньому через травматизацію склав лише 2,39, що разом із медіаною 2 дозволяє припустити, що більшість респондентів зберігають відносну впевненість у своєму майбутньому попри складні обставини. Проте варіативність у відповідях ($CV = 1,44$) є досить високою, що свідчить про наявність у частини молоді відчуття загрози та невизначеності, особливо серед тих, хто зазнав глибшого травматичного досвіду.

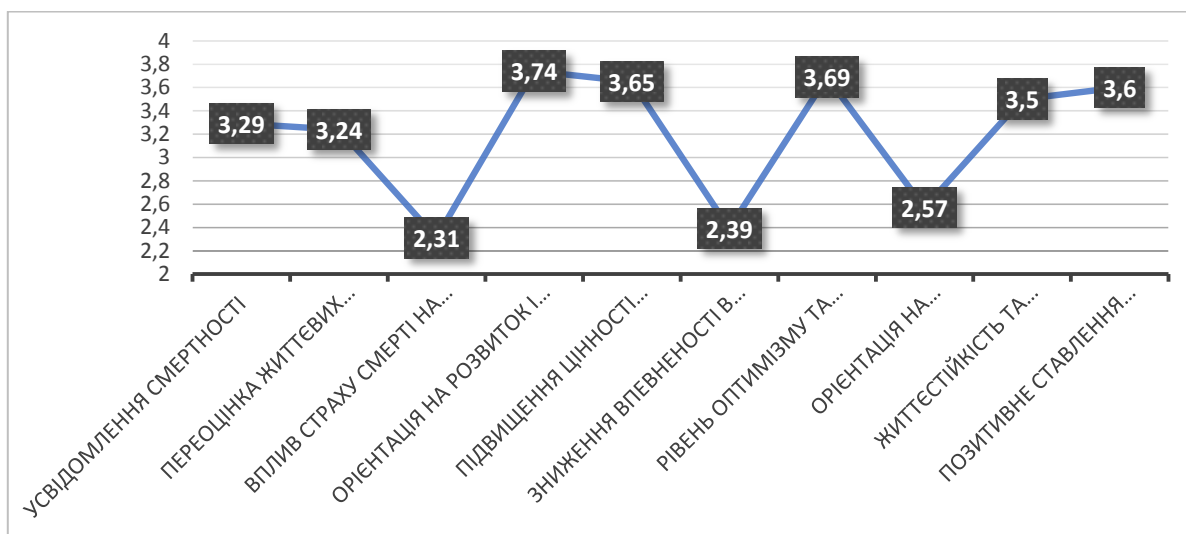


Рис. 3.1. Портрет вибірки за результатами анкети для дослідження зв'язку ставлення до смерті та настанов на майбутнє

Рівень оптимізму та життєстійкості виявився також на досить високому рівні ($M = 3,69$, $Me = 4$), що вказує на переважну орієнтацію молоді на збереження позитивного ставлення до життя й здатності адаптуватися до викликів. Стандартне відхилення 1,18 демонструє, що хоч

більшість мають високий рівень життєстійкості, у вибірці також присутні особи з нижчими показниками, що потребує подальшого аналізу.

Орієнтація на короткострокову перспективу мала середній показник 2,57 при медіані 2, що вказує на відносно низьку тенденцію до короткострокового планування серед учасників. Стандартне відхилення 1,42 свідчить про значну різномірність у стратегіях планування: частина молоді фокусується переважно на найближчому майбутньому, тоді як інші все ж зберігають довгострокові перспективи навіть в умовах невизначеності.

Щодо змінної життєстійкості та подолання страху смерті, середнє значення становило 3,50, що разом із медіаною 4 свідчить про здатність більшості учасників ефективно протистояти страху смерті та адаптуватися до стресогенних умов. Водночас стандартне відхилення 1,26 підкреслює наявність певної групи осіб, для яких ця здатність виявляється менш вираженою.

Нарешті, позитивне ставлення до майбутнього в умовах невизначеності мало середній показник 3,60, що вказує на переважно оптимістичний настрій серед учасників, незважаючи на загрози війни. Медіана, що також дорівнює 4, і стандартне відхилення 1,13 свідчать про загальну тенденцію до формування конструктивного бачення майбутнього навіть у складних соціальних обставинах.

Більшість молоді зберігає позитивні життєві настанови, орієнтована на розвиток і самореалізацію, має високий рівень життєстійкості та прагне до конструктивного осмислення власного майбутнього, хоча водночас виявляються окремі групи з вищою вразливістю до страху смерті та невизначеності.

Аналізуючи результати методики «Часова перспектива Зімбардо», можна стверджувати, що респонденти продемонстрували помірно

нейтральне або збалансоване ставлення до свого минулого, теперішнього й майбутнього (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Результати методики «Часова перспектива Зімбардо»

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Минуле негативне	3,06	3	1,15	1	5
Теперішнє гедоністичне	3,71	4	1,11	1	5
Майбутнє	3,60	4	1,22	1	5
Минуле позитивне	3,43	3	1,23	1	5
Теперішнє фаталістичне	2,33	2	1,22	1	5

«Минуле негативне» має середнє значення 3,06 при медіані 3 та стандартному відхиленні 1,15, що свідчить про середній рівень фіксації учасників на негативних спогадах минулого. Це дозволяє припустити, що хоча окремі події з минулого й викликають неприємні переживання, загалом минуле не є домінуючим джерелом негативного впливу на теперішній емоційний стан молоді.

Водночас за шкалою «теперішнє гедоністичне» спостерігається вищий середній показник — 3,71 із медіаною 4, що свідчить про значну орієнтацію респондентів на отримання задоволення від поточного моменту життя. Це може вказувати на певний компенсаторний механізм — у відповідь на невизначеність війни молодь прагне більше цінувати моменти радості й безпосередніх позитивних емоцій. Стандартне відхилення 1,11 при цьому відображає помірну варіативність у відповідях, однак загальна тенденція на користь гедоністичної установки є очевидною.

Перспектива майбутнього також виявилася досить сильною серед учасників дослідження: середнє значення склало 3,60 при медіані 4 і стандартному відхиленні 1,22. Це дає підстави стверджувати, що значна частина молоді зберігає фокус на майбутніх цілях і планах, навіть в

умовах невизначеності та постійної загрози. Попри деякі відхилення в оцінках, більшість молодих людей орієнтуються на перспективу, що може розглядатися як важлива основа для життєстійкості та адаптації.

За шкалою «минуле позитивне» середнє значення склало 3,43, що також свідчить про переважно позитивне емоційне ставлення до власного минулого у вибірці. Хоча медіана співпадає із середнім і становить 3, що вказує на баланс у переживаннях, стандартне відхилення 1,23 демонструє помітну різномірність у ставленні до минулих подій. Можна припустити, що для певної частини молоді позитивні спогади слугують підтримкою в складних обставинах сьогодення.

Найнижчий середній показник було зафіксовано за шкалою «теперішнє фаталістичне» — 2,33 при медіані 2, що демонструє досить низький рівень фаталістичних установок серед учасників. Стандартне відхилення 1,22 підтверджує деяку різницю у відповідях, однак загалом більшість молоді не схильна сприймати своє життя як неконтрольоване та детерміноване зовнішніми обставинами, що важливо для розуміння механізмів активного життєвого планування навіть у кризових умовах.

Перехід до аналізу розподілу рівнів складових часової перспективи дозволяє глибше зрозуміти, які саме установки домінують серед респондентів (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Розподіл вибірки за рівнем складових часової перспективи

Змінні	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Минуле негативне	6,9%	77,8%	15,3%
Теперішнє гедоністичне	4,2%	69,4%	26,4%
Майбутнє	4,2%	65,3%	30,6%
Минуле позитивне	8,3%	66,7%	25%
Теперішнє фаталістичне	31,9%	62,5%	5,6%

Так, за шкалою «минуле негативне» 77,8% молоді мають середній рівень вираженості цієї характеристики, лише 6,9% продемонстрували низький рівень і 15,3% — високий рівень. Це ще раз підкреслює, що негативне минуле не є домінуючим для більшості учасників, хоча певна частка із високим рівнем негативної фіксації заслуговує на окрему увагу при розробці психологічних інтервенцій.

За параметром «теперішнє гедоністичне» більшість учасників (69,4%) також мають середній рівень вираженості цієї часової установки, при цьому 26,4% демонструють високий рівень гедоністичної орієнтації. Лише 4,2% мають низький рівень. Це свідчить, що потреба у позитивних переживаннях є важливим елементом психологічного функціонування молоді в умовах невизначеності.

Аналогічна картина спостерігається за шкалою «майбутнє»: 65,3% мають середній рівень орієнтації на майбутнє, а 30,6% — високий рівень. Низький рівень орієнтації на майбутнє виявлено лише у 4,2% вибірки. Таким чином, більшість молоді має потенціал до побудови життєвих планів і стратегій попри складнощі зовнішніх умов.

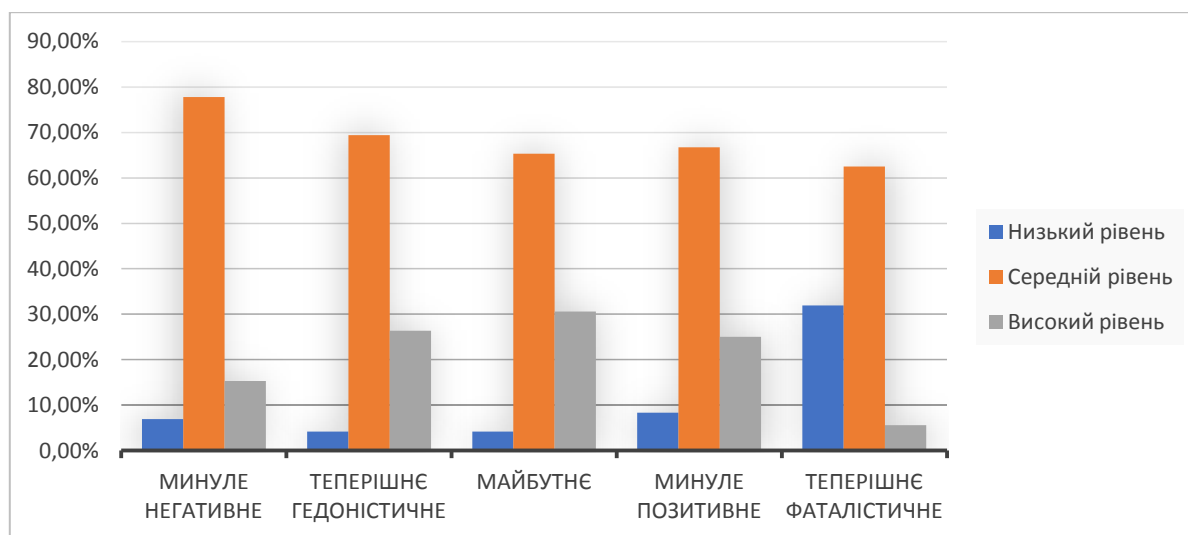


Рис. 3.2. Розподіл вибірки за рівнем складових часової перспективи

Щодо шкали «минуле позитивне», 66,7% учасників мають середній рівень позитивного ставлення до минулого, 25% демонструють високий

рівень і лише 8,3% — низький. Це дозволяє стверджувати, що позитивне переосмислення минулого є досить поширеним механізмом підтримки емоційного благополуччя серед досліджуваної молоді.

Нарешті, за шкалою «теперішнє фаталістичне» більшість респондентів (62,5%) демонструють середній рівень фаталістичної орієнтації, однак важливо відзначити, що 31,9% мають низький рівень, а високий рівень фаталізму зафіксовано лише у 5,6% вибірки. Це підкреслює загальну тенденцію до збереження почуття контролю над життям навіть у складних обставинах.

Українська молодь в умовах війни орієнтується переважно на позитивне теперішнє та майбутнє, зберігаючи реалістичне і збалансоване ставлення до власного минулого, при цьому фаталістичні установки не є домінуючими в їхньому світогляді.

Аналізуючи результати методики «Ставлення до смерті», можна стверджувати, що в цілому серед молоді в умовах війни спостерігається досить помірковане і неоднорідне ставлення до феномену смерті (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Результати методики «Ставлення до смерті»

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Прийняття-наближення смерті	5,90	7	2,44	1	10
Уникнення теми смерті	4,85	5	2,26	1	10
Страх смерті	5,13	5	2,08	2	10
Прийняття смерті як втечі	5,35	5	2,10	1	10
Нейтральне прийняття смерті	6,14	7	2,22	1	9

Показник прийняття-наближення смерті має середнє значення 5,90 при медіані 7 і стандартному відхиленні 2,44, що свідчить про досить широкий розкид відповідей серед учасників. Значення середнього балу наближене до межі високого рівня, а медіана, що дорівнює 7, вказує на те, що значна частина респондентів демонструє готовність сприймати смерть

як частину життєвого циклу, принаймні на рівні усвідомлення. Високе стандартне відхилення свідчить про те, що це ставлення є індивідуально варіативним і залежить від особистого досвіду та емоційного стану.

Щодо уникнення теми смерті, середнє значення за цією шкалою склало 4,85 при медіані 5, що вказує на середній рівень схильності уникати розмов або роздумів про смерть. Стандартне відхилення 2,26 також демонструє значну варіативність серед відповідей. Це може свідчити про амбівалентне ставлення молоді до обговорення теми смерті: для частини учасників вона залишається тривожною і небажаною для осмислення, тоді як інша частина вже інтегрувала цю тему у своє світосприйняття.

Показник страху смерті виявився досить помірним ($M = 5,13$, $Me = 5$), що відображає середній рівень емоційної тривожності, пов'язаної з усвідомленням власної смертності. Стандартне відхилення 2,08 свідчить про те, що переживання страху смерті серед респондентів мають індивідуальні відмінності. Такий результат можна трактувати як показник адаптаційної відповіді: молодь, стикаючись із реальною загрозою життю в умовах війни, поступово знижує рівень паралізуючого страху, що дозволяє зберігати функціональну активність.

Щодо змінної прийняття смерті як втечі, середнє значення склало 5,35, що разом із медіаною 5 вказує на середній рівень згоди із тезою, що смерть може бути сприймана як полегшення чи вихід із важких ситуацій. Стандартне відхилення 2,10 свідчить про варіативність у сприйнятті цієї ідеї. Це може відображати як рівень екзистенційного страждання частини респондентів, так і необхідність подальшого дослідження факторів психологічної вразливості серед молоді.

Окремо варто звернути увагу на результати за шкалою нейтрального прийняття смерті: середнє значення становить 6,14, медіана — 7, а стандартне відхилення 2,22. Це один із найвищих показників серед усіх

змінних. Такий результат дозволяє припустити, що для значної частини учасників смерть сприймається спокійно, без надмірного емоційного залучення, як природне завершення життєвого шляху. Нейтральне ставлення до смерті може свідчити про формування більш зрілої життєвої позиції, що важливо для підтримки психологічної стійкості у кризових умовах.

Перехід до аналізу рівневого розподілу показників ставлення до смерті поглиблює розуміння ситуації (див. табл. 3.5.).

Таблиця 3.5

Розподіл вибірки за рівнем показників ставлення до смерті

Змінні	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Прийняття-наближення смерті	20,8%	51,4%	27,8%
Уникнення теми смерті	33,3%	54,2%	12,5%
Страх смерті	27,8%	56,9%	15,3%
Прийняття смерті як втечі	20,8%	58,3%	20,8%
Нейтральне прийняття смерті	15,3%	50%	34,7%

За шкалою прийняття-наближення смерті більшість респондентів має середній рівень (51,4%), що підтверджує тенденцію до поміркованого сприйняття цієї теми; високий рівень демонструють 27,8%, а низький — 20,8%. Це свідчить про наявність суттєвої частки молоді, яка вже інтегрувала усвідомлення смертності у свої життєві орієнтири.

Щодо уникнення теми смерті, 54,2% учасників мають середній рівень, що знову демонструє амбівалентність у ставленні до обговорення теми смерті. Водночас 33,3% мають низький рівень уникнення, що свідчить про готовність певної частини молоді відкрито осмислювати та проговорювати цю тему. Лише 12,5% мають високий рівень уникнення.

Аналізуючи рівні страху смерті, можна побачити, що у 56,9% вибірки спостерігається середній рівень, тоді як 27,8% мають низький рівень і лише 15,3% — високий рівень страху смерті. Це свідчить про те,

що для більшості учасників страх смерті не є домінуючим емоційним переживанням, хоча існує невелика, але вразлива група з підвищеним рівнем тривожності.

Щодо прийняття смерті як втечі, у 58,3% респондентів зафіксовано середній рівень, а низький і високий рівні зустрічаються однаково часто (по 20,8%). Це вказує на те, що ідея смерті як потенційної втечі присутня у свідомості молоді, проте не є переважаючою настановою для більшості.

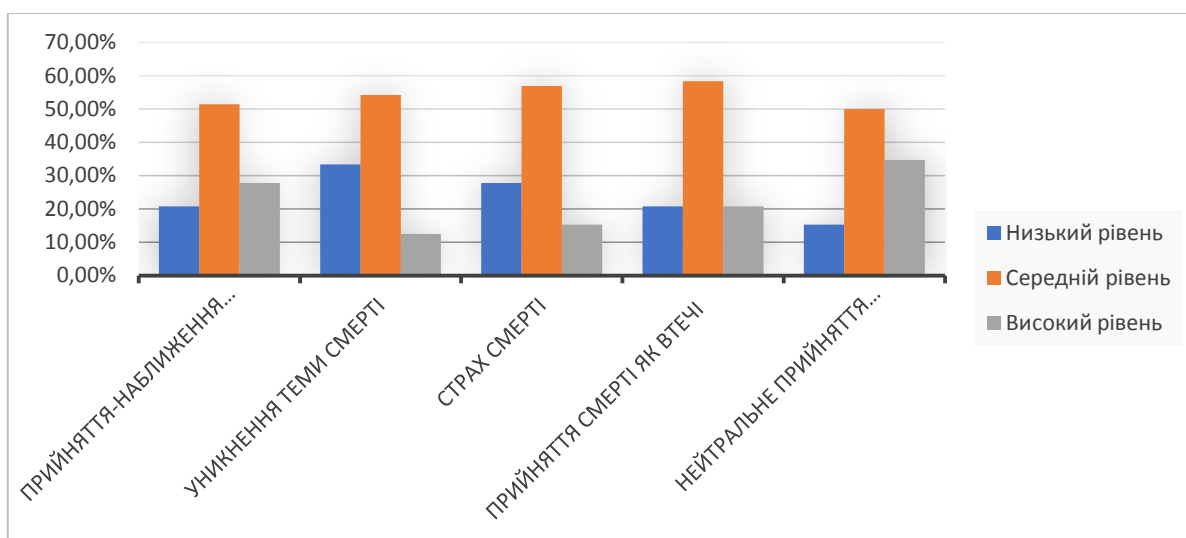


Рис. 3.3. Розподіл вибірки за рівнем показників ставлення до смерті

Нарешті, результати за нейтральним прийняттям смерті виявили найбільший відсоток учасників із високим рівнем — 34,7%, тоді як середній рівень мають 50%, а низький — лише 15,3%. Це ще раз підтверджує, що для значної частини молоді смерть є природним явищем, яке не викликає надмірного страху чи тривоги.

Результати аналізу ставлення до смерті свідчать про формування у більшості молодих людей в умовах війни зрілих установок щодо смерті: вони переважно відкрито сприймають цю тему, зберігають помірний рівень тривожності та здатні інтегрувати усвідомлення смертності у своє життєве сприйняття без руйнівних емоційних наслідків.

Аналізуючи результати методики «Життєві завдання особистості», можна стверджувати, що українська молодь в умовах війни демонструє

загалом високий рівень орієнтації на цілеспрямоване життя і здатність організувати свою діяльність відповідно до особистісних цінностей та планів (див. табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Результати методики «Життєві завдання особистості»

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Мотивація життєвих завдань	26,93	30	9,62	2	39
Структурованість часу життя	6,17	7	2,43	0	10
Ставлення до майбутнього	6,21	7	2,61	0	10
Суб'єктна активність	6,36	7	2,5	0	10
Операціональні характеристики життєвих завдань	31,75	31	14,48	1	54

Середній показник мотивації життєвих завдань склав 26,93 при медіані 30 і доволі великому стандартному відхиленні 9,62, що свідчить про значну різномірність у внутрішній мотивації молоді до реалізації своїх життєвих цілей. Мінімальне значення дорівнює лише 2, що вказує на наявність невеликої групи учасників із вкрай низькою мотивацією, однак максимальне значення 39 підтверджує, що значна частина респондентів має яскраво виражену внутрішню спрямованість до реалізації життєвих планів навіть у кризових обставинах.

Показник структурованості часу життя має середнє значення 6,17 при медіані 7 і стандартному відхиленні 2,43. Це вказує на достатньо високий рівень організації особистого часу серед більшості учасників, хоча існують окремі респонденти, що демонструють повну відсутність структурованості (мінімальне значення 0). Максимальне значення 10 показує, що частина молоді зберігає максимально високий рівень

самодисципліни й чіткої часової організації, що особливо важливо для ефективного функціонування в умовах невизначеності.

Результати за змінною «ставлення до майбутнього» також свідчать про переважно позитивній настрій серед молоді: середнє значення склало 6,21 при медіані 7 і стандартному відхиленні 2,61. Це дозволяє зробити висновок, що попри складні зовнішні обставини, більшість респондентів усе ще зберігають віру в можливість побудови власного майбутнього, хоча окремі учасники мають низький рівень впевненості, про що свідчить мінімальне значення 0.

Показник суб'єктної активності, тобто здатності особистості діяти активно й відповідально у формуванні власного життя, виявився досить високим: середнє значення 6,36 при медіані 7 і стандартному відхиленні 2,5. Це свідчить про те, що більшість молоді має внутрішню готовність брати на себе відповідальність за власні рішення і активно впливати на перебіг подій у своєму житті, що є важливим ресурсом у подоланні наслідків травматичного досвіду.

Щодо операціональних характеристик життєвих завдань — параметру, що відображає конкретність, досяжність і реалізованість поставлених цілей, — середнє значення склало 31,75 при медіані 31 та досить високому стандартному відхиленні 14,48. Це свідчить про значну різномірність серед молоді щодо чіткості й реалістичності життєвих планів: деякі респонденти мають добре сформовані, структуровані життєві завдання, тоді як інші виявляють розмитість або навіть відсутність чітких орієнтирів.

Перехід до аналізу розподілу рівнів за кожною змінною дозволяє глибше осмислити специфіку життєвих установок учасників дослідження (див. табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Розподіл вибірки за рівнем життєвих завдань

Змінні	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Мотивація життєвих завдань	15,3%	29,2%	55,6%
Структурованість часу життя	19,4%	26,4%	54,2%
Ставлення до майбутнього	16,7%	23,6%	59,7%
Суб'єктна активність	16,7%	22,2%	61,1%
Операціональні характеристики життєвих завдань	22,2%	37,5%	40,3%

За мотивацією життєвих завдань понад половина вибірки (55,6%) демонструє високий рівень, що свідчить про домінування серед молоді активної позиції у ставленні до реалізації особистісних планів і цілей. Середній рівень мотивації мають 29,2% респондентів, і лише 15,3% виявили низький рівень, що підкреслює загальну тенденцію до прагнення самореалізації навіть в умовах війни.

Структурованість часу життя має подібну картину: 54,2% учасників досягли високого рівня організації особистого часу, 26,4% мають середній рівень і 19,4% — низький. Це свідчить, що більше половини молоді здатні ефективно планувати свою діяльність, що є важливим чинником успішної адаптації до змінених реалій.

Ставлення до майбутнього також характеризується переважно високим рівнем: 59,7% респондентів продемонстрували високі оцінки у цій сфері, 23,6% — середні та лише 16,7% — низькі. Подібний розподіл свідчить про стійкий оптимізм і збереження майбутньої орієнтації як важливої психологічної опори.

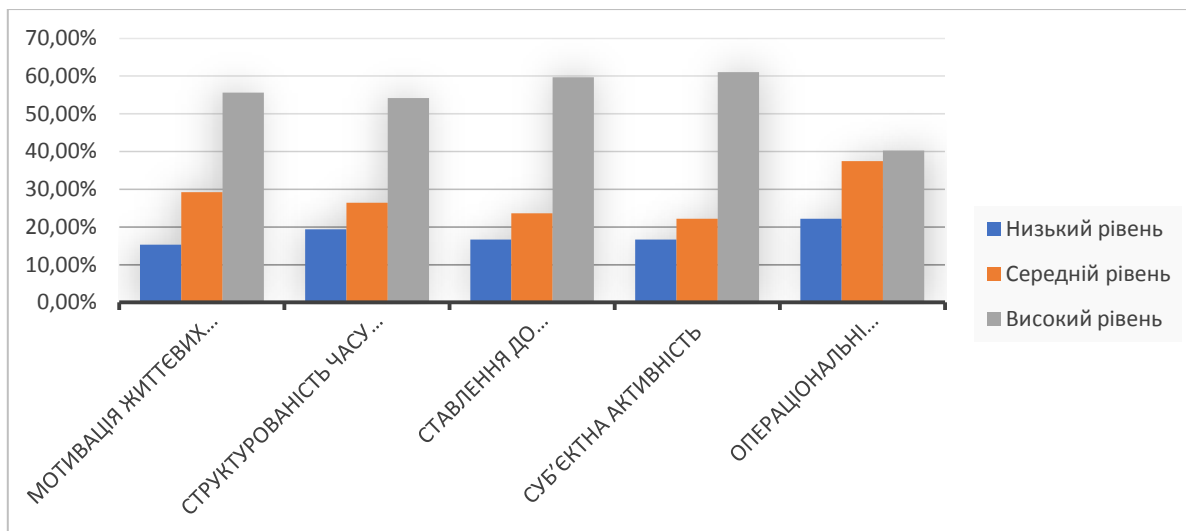


Рис. 3.4. Розподіл вибірки за рівнем життєвих завдань

Суб'єктна активність, як індикатор активної життєвої позиції, теж має переважно високий рівень: 61,1% учасників виявили високі показники, що демонструє готовність молоді бути активними творцями власної життєвої реальності. Середній рівень має 22,2% респондентів, а низький рівень — 16,7%.

Щодо операціональних характеристик життєвих завдань, результати дещо менш однозначні: високий рівень має 40,3% учасників, середній — 37,5%, а низький рівень — 22,2%. Це свідчить про те, що хоча більшість респондентів здатні формулювати конкретні й досяжні життєві цілі, проте залишається досить значна частка молоді, у якої цей процес ще недостатньо сформований або зазнав деформацій під впливом травматичних подій.

Отже, результати аналізу свідчать, що українська молодь в умовах війни здебільшого демонструє високий рівень мотивації до досягнення життєвих цілей, активну життєву позицію, позитивне ставлення до майбутнього та здатність до організації особистого часу, що є потужним ресурсом для подолання кризи і формування життєстійкості.

Аналізуючи результати методики «Шкала резильєнтності Конор-Девідсона», можна стверджувати, що загальний рівень резильєнтності

української молоді в умовах війни є помірним, але демонструє суттєву варіативність (див. табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Результати методики «Шкала резильєнтності Конон-Девідсона»

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Резильєнтність	26,2	29	9,22	1	39

Середнє значення резильєнтності склало 26,2 при медіанному значенні 29, що свідчить про те, що більшість респондентів мають дещо вищі за середні показники здатності до адаптації у відповідь на стрес і труднощі. Стандартне відхилення дорівнює 9,22, що вказує на досить широке розсіювання відповідей, тобто серед учасників є як ті, що мають дуже високий рівень життєстійкості, так і ті, для кого характерна вразливість перед стресогенними чинниками. Мінімальне значення 1 і максимальне 39 свідчать про наявність як критично низьких, так і максимально високих індивідуальних рівнів резильєнтності серед молоді, що особливо актуально в умовах війни, де психічна стійкість виступає одним із ключових факторів виживання та подальшого розвитку.

Розподіл вибірки за рівнем резильєнтності також демонструє певні важливі закономірності (див. табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Розподіл вибірки за рівнем резильєнтності

Змінні	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Резильєнтність	44,4%	25%	30,6%

Найбільшу частину становлять респонденти з низьким рівнем резильєнтності — 44,4%, що свідчить про високу вразливість до стресових впливів у майже половини опитаних. Це може бути наслідком тривалого перебування в умовах війни, відчуття небезпеки та втрати особистого

контролю над життям. Водночас середній рівень життєстійкості виявлений у 25% учасників, що свідчить про збереження у цієї групи певного балансу між стресом і адаптивними можливостями.

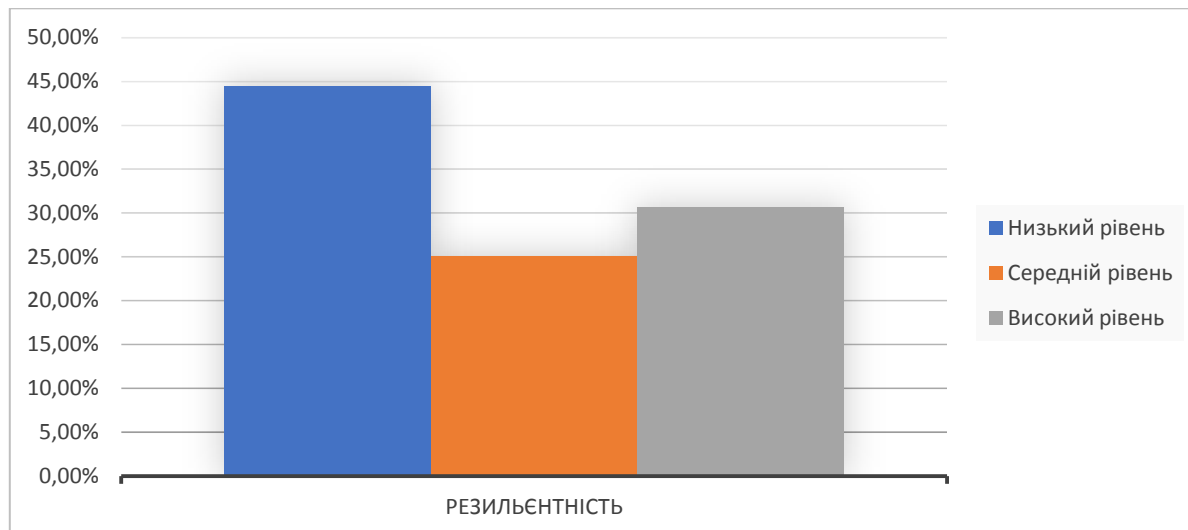


Рис. 3.5. Розподіл вибірки за рівнем резильєнтності

Варто звернути увагу на те, що 30,6% молоді демонструють високий рівень резильєнтності. Це вказує на те, що майже третина учасників змогла сформуванати або зберегти ефективні стратегії подолання труднощів, підтримку емоційної стабільності та активне прагнення до адаптації і розвитку попри обставини.

Таким чином, результати аналізу свідчать про те, що в умовах війни українська молодь демонструє доволі розширену картину щодо рівня життєстійкості: частина респондентів зберігає високу здатність до адаптації і позитивного подолання труднощів, тоді як інша значна частка виявляє підвищену психологічну вразливість і потребує додаткових ресурсів підтримки та розвитку резильєнтності. Отримані дані підкреслюють важливість впровадження цілеспрямованих психологічних програм, спрямованих на посилення ресурсності молоді в умовах тривалого соціального та військового стресу.

Аналізуючи результати методики «Оцінювання рівня життєвих домагань», можна стверджувати, що українська молодь у складних умовах

війни демонструє достатньо високий рівень амбіційності та прагнення до досягнення особистісно значущих цілей у різних сферах життя (див. табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Результати методики «Оцінювання рівня життєвих домагань»

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Успіхи у навчанні	6,99	8	2,24	0	10
Улюблені високооплачувана робота	6,03	6	2,26	0	10
Кар'єра	6,22	7	2,27	0	10
Стабільний матеріальний достаток	6,06	7	2,52	0	10
Фінансова незалежність	6,67	7	2,13	0	10
Добра, надійна сім'я	6,43	7	2,10	0	9
Кохані люди	7,11	8	2,13	1	10
Народження, виховання дітей, хороша їх освіта	5,83	8	2,04	0	10
Турбота про батьків	6,76	7	2,21	0	10
Хороші друзі	6,17	7	2,55	0	10
Творчі захоплення	5,36	5	1,93	0	10
Авторитет, повага, довіра до оточуючих	6,82	7	2,27	1	10
Здоров'я і здоровий спосіб життя	6,19	7	2,35	0	10
Бажання мандрувати по світу	5,61	6	1,97	0	10
Заняття спортом, в т. ч. екстремальними	5,65	6	2,02	0	9
Добра вузівська освіта	6,51	7	2,23	0	10
Спромогтись досягти життєві цілі	6,51	7	2,48	0	10
Мати власний бізнес	5,85	6	2,11	1	10
Життя на Заході	4,68	4	2,12	0	10
Захист і любов до тварин і природи	5,33	6	2,23	0	10
Особистісне вдосконалення	6,60	7	2,38	0	10
Комфорт	5,93	6	2,59	0	10
Суспільна корисність	5,94	7	2,60	0	10

Серед змінних найвищий середній показник виявлено за критерієм «кохані люди» — 7,11 при медіані 8, що свідчить про домінування у молоді орієнтації на емоційно значущі міжособистісні стосунки як на один із головних життєвих пріоритетів. Подібно високий рівень спостерігається за змінною «успіхи у навчанні» ($M = 6,99$, $Me = 8$), що вказує на те, що молодь продовжує бачити в освіті один із ключових шляхів досягнення власних життєвих цілей, навіть попри кризову ситуацію.

Досить високі середні значення спостерігаються також за такими змінними, як «турбота про батьків» ($M = 6,76$, $Me = 7$), «авторитет, повага, довіра до оточуючих» ($M = 6,82$, $Me = 7$), «особистісне вдосконалення» ($M = 6,60$, $Me = 7$) та «фінансова незалежність» ($M = 6,67$, $Me = 7$). Ці результати вказують на те, що молодь не тільки орієнтується на власний добробут і кар'єрне зростання, але й приділяє значну увагу міжособистісним взаєминам, особистісному розвитку та відповідальності перед близькими. Це говорить про багатовимірність ціннісних орієнтацій та високу ступінь інтеграції соціальних і особистісних мотивів.

Значення, отримані за змінними «стабільний матеріальний достаток» ($M = 6,06$, $Me = 7$) та «улюблена високооплачувана робота» ($M = 6,03$, $Me = 6$), свідчать про збереження прагнення до економічної стабільності як одного з важливих факторів благополуччя, хоча ці показники дещо нижчі порівняно з міжособистісними цінностями. Схожий рівень спостерігається і щодо показника «кар'єра» ($M = 6,22$, $Me = 7$), що може свідчити про те, що молодь прагне розвитку професійної сфери, однак надає пріоритет не лише кар'єрним досягненням, а й особистісному балансу.

У сфері родинних орієнтацій показник «добра, надійна сім'я» становить 6,43, що свідчить про високу цінність стабільних сімейних відносин для молоді. Разом із цим, результати за змінною «народження, виховання дітей, хороша їх освіта» мають нижче середнє значення — 5,83, що може вказувати на те, що питання батьківства і довгострокового

планування у цій сфері дещо зміщене на другий план через існуючі ризики і невизначеність воєнного часу.

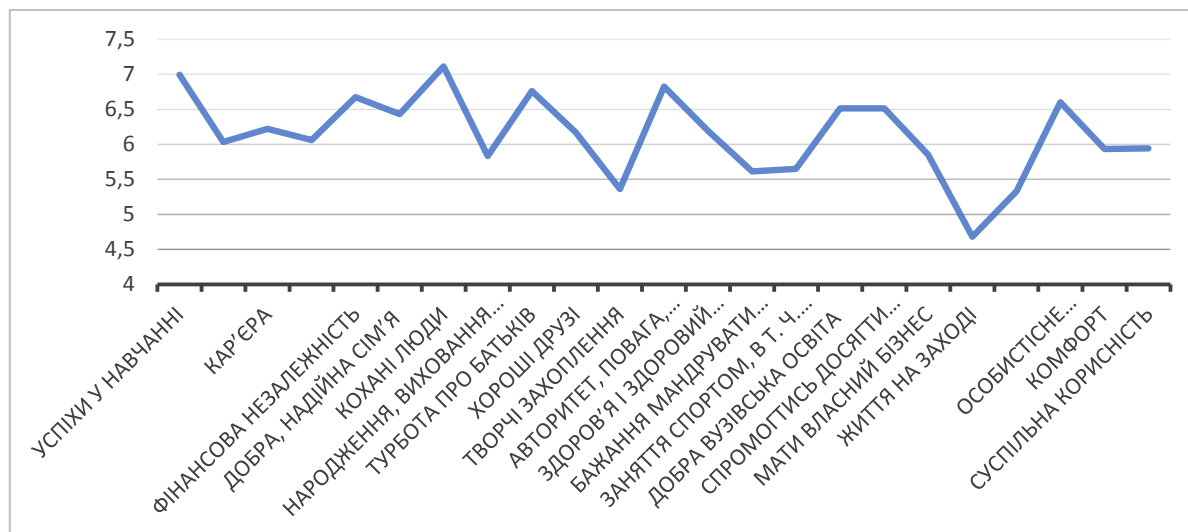


Рис. 3.6. Портрет вибірки за результатами методики «Оцінювання рівня життєвих домагань»

Аналіз показників у сфері самореалізації та хобі демонструє, що такі аспекти, як «творчі захоплення» ($M = 5,36$, $Me = 5$), «бажання мандрувати по світу» ($M = 5,61$, $Me = 6$) та «заняття спортом, в тому числі екстремальними» ($M = 5,65$, $Me = 6$) мають середні оцінки, що свідчить про важливість особистого розвитку та задоволення власних інтересів, однак ці сфери не є домінуючими пріоритетами у системі життєвих домагань молоді.

Дещо нижчі середні показники спостерігаються за такими змінними, як «життя на Заході» ($M = 4,68$, $Me = 4$) та «захист і любов до тварин і природи» ($M = 5,33$, $Me = 6$). Показник, пов'язаний із бажанням жити на Заході, є найнижчим серед усіх змінних, що може вказувати на зменшення актуальності ідеї еміграції для частини молоді або ж на прагнення будувати життя в Україні, незважаючи на складні обставини.

Щодо прагнення до суспільної корисності ($M = 5,94$, $Me = 7$), молодь демонструє помірний інтерес до участі у суспільно значущій діяльності, що також може свідчити про усвідомлення важливості особистого внеску

в соціальне середовище. Показник «комфорт» ($M = 5,93$, $Me = 6$) має схожі характеристики, що вказує на прагнення до забезпечення базових умов благополуччя.

Для української молоді сьогодні найбільш важливими залишаються емоційні взаємини, самореалізація через навчання та кар'єру, особистісний розвиток, підтримка родинних зв'язків і забезпечення фінансової стабільності. При цьому менш вагомими є прагнення до еміграції чи виняткової матеріальної розкоші, що свідчить про досить зрілий і цілісний характер життєвих орієнтацій навіть у складних умовах невизначеності і небезпеки.

3.2. Зв'язок ставлення до смерті з настановами на майбутнє серед молоді

У порівнянні різних груп за рівнем прийняття наближення смерті було виявлено, що більшість показників часової перспективи не демонструють статистично значущих відмінностей між групами (див. табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Порівняння особливостей часової перспективи залежно від рівня прийняття наближення смерті

Змінні	F	p	Група Низький рівень	Група Середній рівень	Група Високий рівень
Минуле негативне	0,03	0,962	3,00	3,08	3,05
Теперішнє гедоністичне	0,49	0,613	3,60	3,84	3,55
Майбутнє	0,24	0,786	3,40	3,62	3,70
Минуле позитивне	0,06	0,937	3,47	3,38	3,50
Теперішнє фаталістичне	8,10	0,001*	3,13	2,35	1,70

Примітка «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$

Для змінних «минуле негативне», «теперішнє гедоністичне», «майбутнє» та «минуле позитивне» рівні відмінностей між групами були незначущими, про що свідчать високі значення p -рівня (відповідно 0,962, 0,613, 0,786 та 0,937) і низькі значення F -критерію. Це свідчить, що рівень прийняття наближення смерті загалом не має істотного впливу на те, як молоді люди оцінюють своє минуле, теперішнє у гедоністичному вимірі або майбутнє в загальному плані. Незважаючи на різні рівні прийняття смертності, молодь зберігає відносно подібні настанови щодо важливості минулого досвіду, поточного задоволення життям та майбутніх планів.

Водночас значущі відмінності між групами виявлено за показником «теперішнє фаталістичне», де рівень статистичної значущості склав $p = 0,001$ при $F = 8,10$, що свідчить про високу надійність виявленої різниці. Детальніше розглядаючи розподіл середніх значень, видно, що учасники з низьким рівнем прийняття наближення смерті мають найвищий показник фаталістичного ставлення до теперішнього ($M = 3,13$), у той час як у групі з середнім рівнем прийняття цей показник знижується до 2,35, а в групі з високим рівнем — до найнижчого значення 1,70. Це свідчить про чітку тенденцію: чим вищий рівень прийняття наближення смерті, тим менше молоді люди сприймають своє життя як детерміноване зовнішніми обставинами і позбавлене особистісного контролю. Високий рівень прийняття смерті пов'язаний із більшою відповідальністю за власне життя, меншою пасивністю та зниженим відчуттям безсилля перед подіями, що мають місце у світі.

Отримані результати дозволяють припустити, що прийняття наближення смерті виконує певну захисну функцію для психіки молодої людини в умовах війни: воно сприяє зниженню фаталістичних настанов у ставленні до теперішнього, що, своєю чергою, може підтримувати життєву активність, спрямованість на розвиток і здатність будувати конструктивні

плани на майбутнє попри складні обставини. Така динаміка підтверджує важливість глибокої інтеграції теми смертності в особистісну систему цінностей як чинника формування психологічної стійкості.

У порівнянні різних груп за рівнем прийняття наближення смерті було виявлено, що більшість характеристик життєвих завдань не демонструють статистично значущих відмінностей між групами (див. табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Порівняння особливостей життєвих завдань залежно від рівня прийняття наближення смерті

Змінні	F	p	Група Низький рівень	Група Середній рівень	Група Високий рівень
Мотивація життєвих завдань	0,60	0,555	25,87	26,14	29,20
Структурованість часу життя	0,88	0,421	5,60	6,54	5,90
Ставлення до майбутнього	1,81	0,178	5,20	6,38	6,65
Суб'єктна активність	6,71	0,003*	4,87	6,27	7,65
Операціональні характеристики життєвих завдань	1,40	0,257	35,87	30,30	31,35

Примітка «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$

Так, мотивація життєвих завдань, структурованість часу життя, ставлення до майбутнього та операціональні характеристики життєвих завдань не показали істотних розбіжностей: значення p-рівня для цих змінних перевищують критичний поріг 0,05 (відповідно 0,555; 0,421; 0,178 та 0,257). Це свідчить про те, що рівень прийняття смерті сам по собі не має суттєвого прямого впливу на загальну мотивацію молоді до реалізації життєвих завдань, організацію особистого часу, ставлення до майбутніх цілей або здатність ефективно структурувати власні життєві плани.

Однак особливу увагу заслуговує змінна суб'єктної активності, де було виявлено статистично значущі відмінності між групами на рівні $p = 0,003$ при значенні $F = 6,71$. Детальний аналіз середніх значень показує, що молодь із низьким рівнем прийняття наближення смерті має найнижчий рівень суб'єктної активності ($M = 4,87$), тоді як середній рівень прийняття пов'язаний із помітно вищими показниками ($M = 6,27$), а найвищий рівень суб'єктної активності зафіксований у групі з високим прийняттям смерті ($M = 7,65$). Це вказує на чітку тенденцію: чим глибше молодь інтегрує розуміння смерті у власну картину світу, тим більш активною, відповідальною та ініціативною вона стає щодо управління власним життям.

Виявлений зв'язок дозволяє зробити припущення про те, що прийняття смерті як природної частини життя зменшує пасивність та залежність від зовнішніх обставин, сприяючи розвитку суб'єктності — здатності усвідомлено приймати рішення, впливати на власну життєву траєкторію та виявляти ініціативу у досягненні поставлених цілей. Таким чином, глибина прийняття наближення смерті виявляється значущим чинником, який підсилює суб'єктну активність молоді та може бути ресурсом у контексті подолання невизначеності й життєвих криз.

У порівнянні різних груп за рівнем прийняття наближення смерті було виявлено, що рівень резильєнтності достовірно відрізняється залежно від того, наскільки учасники інтегрують у свою свідомість розуміння невідворотності смерті (див. табл. 3.13).

Таблиця 3.13

**Порівняння особливостей резильєнтності залежно від рівня
прийняття наближення смерті**

Змінні	F	p	Група Низький рівень	Група Середній рівень	Група Високий рівень
Резильєнтність	3,51	0,033*	21,7	26,1	29,6

Примітка «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$

Результати аналізу продемонстрували статистично значущу різницю між групами на рівні $p = 0,033$ при значенні $F = 3,51$, що свідчить про наявність реального впливу глибини прийняття смерті на життєстійкість молоді. Детальніше розглядаючи середні значення, видно, що найнижчий рівень резильєнтності зафіксований у респондентів із низьким рівнем прийняття наближення смерті ($M = 21,7$), тоді як у групі середнього прийняття цей показник зростає до 26,1, а найвищий рівень резильєнтності спостерігається серед учасників із високим рівнем прийняття смерті ($M = 29,6$).

Такі результати свідчать про те, що прийняття смерті як природної частини існування прямо пов'язане зі здатністю молоді ефективніше адаптуватися до стресових умов, зберігати внутрішню рівновагу та проявляти гнучкість перед викликами. Чим більше особистість здатна інтегрувати думку про смертність у своє світобачення, тим більше виявляється її ресурсів для активного подолання труднощів, підтримки позитивної мотивації та збереження психологічної цілісності в кризових обставинах.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що прийняття смерті виконує роль важливого психологічного чинника, який не тільки знижує рівень фаталізму, але й підсилює адаптивні здібності особистості. Умови війни, що значно підвищують рівень невизначеності і загрози життю, роблять цей механізм особливо актуальним. Формування більш зрілого ставлення до смерті може виступати одним із шляхів посилення життєстійкості молоді, допомагаючи не лише долати наслідки стресу, але й ефективно будувати плани на майбутнє, незважаючи на зовнішню нестабільність.

У порівнянні різних груп за рівнем прийняття наближення смерті було виявлено, що більшість життєвих настанов молоді не мають

статистично значущих відмінностей залежно від рівня прийняття смерті, однак окремі важливі показники все ж демонструють істотні розбіжності (див. табл. 3.14).

Таблиця 3.14

Порівняння особливостей настанов на майбутнє залежно від рівня прийняття наближення смерті

Змінні	F	p	Група Низький рівень	Група Середній рівень	Група Високий рівень
Успіхи у навчанні	0,41	0,665	6,87	6,84	7,35
Улюблені високооплачувана робота	3,56	0,037*	4,73	6,49	6,15
Кар'єра	1,25	0,300	5,33	6,32	6,70
Стабільний матеріальний достаток	1,12	0,334	6,40	5,62	6,60
Фінансова незалежність	0,12	0,885	6,47	6,78	6,60
Добра, надійна сім'я	1,94	0,159	5,47	6,86	6,35
Кохані люди	4,42	0,020*	5,93	7,08	8,05
Народження, виховання дітей, хороша їх освіта	1,56	0,225	5	6,19	5,80
Турбота про батьків	0,42	0,655	6,40	7	6,60
Хороші друзі	0,66	0,520	5,47	6,19	6,65
Творчі захоплення	0,72	0,492	4,87	5,51	5,45
Авторитет, повага, довіра до оточуючих	1,45	0,247	6,93	6,43	7,45
Здоров'я і здоровий спосіб життя	6,72	0,003*	5,07	6	7,40
Бажання мандрувати по світу	0,07	0,925	5,53	5,70	5,50
Заняття спортом, в т. ч. екстремальними	2,21	0,124	4,80	5,70	6,20
Добра вузівська освіта	0,19	0,823	6,67	6,35	6,70
Спромогтись досягти життєві цілі	2,44	0,101	6,33	6,22	7,55
Мати власний бізнес	0,49	0,614	5,60	5,73	6,25
Життя на Заході	0,27	0,760	4,40	4,68	4,90
Захист і любов до тварин і природи	0,27	0,762	4,93	5,41	5,50
Особистісне вдосконалення	3,32	0,042*	6,27	6,14	7,70
Комфорт	1,32	0,279	5,60	5,62	6,75
Суспільна корисність	0,45	0,637	5,73	5,76	6,45

Примітка «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$

Загалом за такими змінними, як успіхи у навчанні, кар'єра, стабільний матеріальний достаток, фінансова незалежність, бажання мати

хороших друзів, творче самовираження, прагнення до подорожей, добру освіту, ведення здорового способу життя чи участь у суспільно корисній діяльності, значення p перевищують 0,05, що свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей між групами з різним рівнем прийняття смерті. Це означає, що базові життєві орієнтири української молоді залишаються досить стабільними незалежно від особливостей осмислення смертності.

Однак при аналізі показників було виявлено кілька змінних, за якими рівень прийняття смерті має достовірний вплив на життєві орієнтації. Зокрема, у сфері орієнтації на улюблену високооплачувану роботу спостерігається статистично значуща відмінність ($p = 0,037$). Молодь із низьким рівнем прийняття смерті виявляє нижчу мотивацію у цій сфері ($M = 4,73$), порівняно з групами середнього ($M = 6,49$) та високого рівня прийняття ($M = 6,15$). Це свідчить, що усвідомлення та прийняття кінцевості життя підсилює прагнення до професійної самореалізації й економічної стабільності через працю.

Особливо виразні відмінності виявлено за змінною «кохані люди» ($p = 0,020$), де видно, що в групі з високим рівнем прийняття смерті середнє значення досягає 8,05, що суттєво перевищує аналогічні показники в групах середнього (7,08) і низького прийняття (5,93). Це підкреслює, що глибоке осмислення смерті веде до переоцінки значення емоційних зв'язків, поглиблюючи важливість близьких стосунків та любові як базової цінності життя.

Ще однією змінною з суттєвою різницею є орієнтація на здоров'я і здоровий спосіб життя ($p = 0,003$). Молодь із високим рівнем прийняття смерті значно більше орієнтується на підтримку фізичного здоров'я ($M = 7,40$) порівняно з молоддю із середнім (6,00) та низьким рівнем прийняття (5,07). Цей результат дозволяє припустити, що усвідомлення вразливості

власного існування стимулює прагнення до збереження і турботи про власне тіло як важливий ресурс для повноцінного життя.

Також статистично значущими виявилися відмінності за змінною «особистісне вдосконалення» ($p = 0,042$). Молодь із високим рівнем прийняття смерті має вищий рівень домагань у цій сфері ($M = 7,70$) порівняно з групами середнього (6,14) і низького рівня (6,27). Це свідчить про те, що прийняття і розуміння смерті стимулює молодь до активної роботи над собою, прагнення розвивати свої якості, здібності і внутрішній потенціал.

Хоча більшість базових життєвих орієнтацій залишається стабільною незалежно від ставлення до смерті, вищий рівень прийняття смертності сприяє глибшому переосмисленню цінностей у напрямках емоційних стосунків, прагнення до професійної самореалізації, турботи про здоров'я та особистісного розвитку, що свідчить, що інтеграція у свідомість теми смерті не лише не призводить до песимізму, а навпаки — активізує прагнення до повноцінного та осмисленого життя.

Аналізуючи результати кореляційних зв'язків, можна казати, що виявлена досить складна і неоднозначна картина взаємозв'язків між складовими ставлення до смерті та часовою перспективою української молоді в умовах війни. Загалом більшість кореляційних зв'язків виявилися слабкими або незначущими, однак окремі взаємозв'язки набули статистичної значущості й заслуговують на особливу увагу (див. табл. 3.15).

Таблиця 3.15

Кореляційний аналіз часової перспективи зі складовими ставлення до смерті

Змінні	Прийняття-наближення смерті	Уникнення теми смерті	Страх смерті	Прийняття смерті як втечі	Нейтральне прийняття смерті
Минуле	-0,067	0,004	-0,139	-0,084	-0,054

негативне					
Теперішнє гедоністичне	-0,135	0,166	0,089	0,058	-0,033
Майбутнє	0,228	0,476*	0,314*	0,089	0,190
Минуле позитивне	0,165	0,106	-0,016	-0,014	-0,066
Теперішнє фаталістичне	-0,144	-0,201	-0,407*	-0,226	-0,184

Примітка «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$

Було встановлено, що уникнення теми смерті позитивно корелює з орієнтацією на майбутнє ($r = 0,476$, $p < 0,05$). Це означає, що ті респонденти, які схильні уникати роздумів про смерть, одночасно виявляють сильнішу спрямованість на майбутнє. Такий результат можна трактувати як своєрідний психологічний захисний механізм, коли заперечення або відсторонення від теми смертності дозволяє мобілізувати внутрішні ресурси для побудови довгострокових планів і уникати відчуття безвиході.

Крім того, значущим виявився зв'язок між страхом смерті та орієнтацією на майбутнє ($r = 0,314$, $p < 0,05$). Позитивна кореляція свідчить про те, що підвищений страх смерті пов'язаний із більшою спрямованістю на майбутнє. Можна припустити, що переживання страху смерті актуалізує у молоді прагнення зробити своє життя змістовним і цілеспрямованим, що відображається у підвищеній увазі до перспективних планів та досягнень.

Водночас за показником теперішньої фаталістичної орієнтації спостерігається негативний кореляційний зв'язок із страхом смерті ($r = -0,407$, $p < 0,05$). Це означає, що чим вищий рівень фаталістичних установок, тим менше учасники відчувають страх смерті. Такий результат може бути пояснений тим, що фаталістичне сприйняття життя, яке базується на вірі у зовнішню детермінованість подій, частково притуплює

страх перед особистою смертю, оскільки втрачається суб'єктивне відчуття контролю над життям і відповідальності за його результат.

Інші виявлені кореляційні зв'язки не досягли рівня статистичної значущості, хоча певні тенденції простежуються. Наприклад, спостерігається слабкий позитивний зв'язок між прийняттям наближення смерті та орієнтацією на майбутнє ($r = 0,228$), а також між нейтральним прийняттям смерті та майбутньою перспективою ($r = 0,190$), що дозволяє припускати, що більш спокійне і зважене ставлення до смерті може бути пов'язане із конструктивнішим баченням свого життєвого шляху.

З одного боку, уникнення теми смерті й страх смерті можуть виступати чинниками, що стимулюють орієнтацію на майбутнє, а з іншого — фаталістичні установки знижують інтенсивність страху смерті, але водночас потенційно можуть обмежувати активне планування життя.

Між складовими ставлення до смерті та характеристиками життєвих завдань української молоді існують кілька важливих і статистично значущих взаємозв'язків, які дозволяють глибше зрозуміти психологічні механізми формування настанов на майбутнє в умовах війни (див. табл. 3.16).

Таблиця 3.16

Кореляційний аналіз життєвих завдань зі складовими ставлення до смерті

Змінні	Прийняття-наближення смерті	Уникнення теми смерті	Страх смерті	Прийняття смерті як втечі	Нейтральне прийняття смерті
Мотивація життєвих завдань	0,228	-0,343*	0,001	0,080	0,151
Структурованість часу життя	0,019	-0,151	-0,021	0,030	-0,077
Ставлення до майбутнього	0,326*	-0,312*	-0,387*	-0,290*	0,275*
Суб'єктна активність	0,454*	-0,181	-0,181	-0,164	-0,259*
Операціональні	-0,024	-0,137	-0,137	-0,075	0,221

характеристики життєвих завдань					
------------------------------------	--	--	--	--	--

Примітка «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$

Одним із ключових результатів є виявлений позитивний кореляційний зв'язок між прийняттям наближення смерті та суб'єктною активністю ($r = 0,454$, $p < 0,05$). Молодь, яка сприймає смерть як неминучу частину життя, має вищий рівень ініціативності, самостійності та здатності впливати на власну життєву траєкторію. Прийняття смерті, таким чином, не знижує активності, а навпаки — стимулює відповідальне ставлення до життя й особистої діяльності. Позитивний, хоча й дещо слабший зв'язок спостерігається також між прийняттям наближення смерті та ставленням до майбутнього ($r = 0,326$, $p < 0,05$), що підкреслює орієнтацію на перспективне планування серед тих, хто внутрішньо примирився з фактом смертності.

Водночас спостерігаються значущі негативні зв'язки між уникненням теми смерті та мотивацією життєвих завдань ($r = -0,343$, $p < 0,05$), а також між уникненням смерті та ставленням до майбутнього ($r = -0,312$, $p < 0,05$). Це означає, що уникання роздумів про смерть знижує внутрішню мотивацію до реалізації життєвих завдань і погіршує здатність позитивно бачити майбутнє. Можна припустити, що ігнорування теми смертності пов'язане із зменшенням життєвої активності та зростанням невизначеності у плануванні.

Страх смерті також має негативний зв'язок із ставленням до майбутнього ($r = -0,387$, $p < 0,05$), що підтверджує гіпотезу про те, що підвищена тривога перед смертю здатна підірвати здатність молоді будувати чіткі плани на майбутнє, знижуючи віру в можливість контролювати події та досягати життєвих цілей. Також був зафіксований негативний, хоча й слабший, зв'язок страху смерті з суб'єктною

активністю ($r = -0,181$), що вказує на тенденцію до зниження внутрішньої активності у респондентів із вищим рівнем страху смерті.

Цікавою є також виявлена позитивна кореляція між нейтральним прийняттям смерті та ставленням до майбутнього ($r = 0,275$, $p < 0,05$), що може свідчити про те, що спокійне, врівноважене ставлення до факту смертності сприяє формуванню більш позитивних очікувань і настанов щодо майбутнього життя. Водночас, нейтральне прийняття смерті негативно корелює із суб'єктною активністю ($r = -0,259$, $p < 0,05$), що може вказувати на певну пасивність серед тих, хто займає споглядальну позицію щодо життя і смерті.

Інші показники, зокрема структурованість часу життя та операціональні характеристики життєвих завдань, не виявили статистично значущих кореляцій із жодною із складових ставлення до смерті, що свідчить про відносну автономність цих характеристик від екзистенційних роздумів.

Прийняття смерті як частини життя сприяє підвищенню суб'єктної активності та позитивного ставлення до майбутнього, тоді як уникнення теми смерті й страх смерті чинять деструктивний вплив, знижуючи мотивацію досягати життєвих цілей і погіршуючи життєві перспективи.

Аналізуючи результати кореляційних зв'язків, можна казати, що між складовими ставлення до смерті та рівнем резильєнтності української молоді існують певні суттєві взаємозв'язки, які дозволяють глибше зрозуміти вплив екзистенційних настанов на психологічну стійкість особистості в умовах війни (див. табл. 3.17).

Таблиця 3.17

Кореляційний аналіз резильєнтності зі складовими ставлення до смерті

Змінні	Прийняття-наближення смерті	Уникнення теми смерті	Страх смерті	Прийняття смерті як втечі	Нейтральне прийняття смерті
---------------	-----------------------------	-----------------------	--------------	---------------------------	-----------------------------

Резильєнтність	0,304*	-0,292*	-0,056	-0,117	0,176
----------------	--------	---------	--------	--------	-------

Примітка «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$

Найбільш вираженим є позитивний кореляційний зв'язок між прийняттям наближення смерті та рівнем резильєнтності ($r = 0,304$, $p < 0,05$). Це свідчить про те, що молоді люди, які усвідомлено і спокійно ставляться до факту неминучості смерті, мають вищу здатність до подолання стресу, адаптації до складних обставин та збереження внутрішньої рівноваги. Прийняття смерті, таким чином, виступає важливим психологічним ресурсом, який підтримує життєстійкість і сприяє мобілізації внутрішніх сил у критичних ситуаціях.

Натомість уникнення теми смерті негативно корелює із рівнем резильєнтності ($r = -0,292$, $p < 0,05$), що означає, що тенденція до витіснення чи заперечення думок про смерть пов'язана з нижчою здатністю до адаптації та подолання труднощів. Молодь, яка намагається уникати усвідомлення кінцевості існування, виявляється більш вразливою до стресових впливів і має менше внутрішніх ресурсів для ефективної відповіді на виклики. Такий результат підкреслює, що заперечення екзистенційних аспектів життя не захищає психіку, а навпаки, послаблює її здатність до стійкого функціонування в умовах невизначеності та загрози.

Інші компоненти ставлення до смерті, а саме страх смерті, прийняття смерті як втечі та нейтральне прийняття смерті, не продемонстрували статистично значущих зв'язків із рівнем резильєнтності. Незважаючи на певні тенденції, їхній вплив на життєстійкість виявився несуттєвим у межах даної вибірки, що може свідчити про те, що саме активне прийняття або уникнення теми смертності є визначальними факторами для психологічної адаптації молоді, тоді як рівень тривожності чи споглядальне ставлення до смерті менш суттєво впливають на рівень резильєнтності. Усвідомлення і

прийняття смерті сприяє формуванню внутрішньої сили, гнучкості й активного ставлення до життя, тоді як уникнення цих питань послаблює психологічну опору особистості.

Аналізуючи результати кореляційних зв'язків, можна казати, що між складовими ставлення до смерті та настановами на майбутнє в українській молоді існують цікаві і водночас складні взаємозв'язки, що відображають глибинні механізми формування життєвих орієнтацій у контексті екзистенційних переживань (див. табл. 3.18).

Таблиця 3.18

Кореляційний аналіз настанов на майбутнє зі складовими ставлення до смерті

Змінні	Прийняття-наближення смерті	Уникнення теми смерті	Страх смерті	Прийняття смерті як втечі	Нейтральне прийняття смерті
Успіхи у навчанні	0,076	0,195	-0,079	-0,028	-0,122
Улюблені високооплачувана робота	0,249*	-0,100	-0,037	0,098	0,109
Кар'єра	0,260*	-0,046	0,049	0,211	0,095
Стабільний матеріальний достаток	0,068	-0,027	-0,091	-0,071	0,181
Фінансова незалежність	0,071	0,108	-0,026	0,115	0,167
Добра, надійна сім'я	0,074	0,018	-0,172	-0,110	0,166
Кохані люди	0,341*	-0,144	-0,047	0,039	0,096
Народження, виховання дітей, хороша їх освіта	0,121	-0,176	0,062	-0,004	0,010
Турбота про батьків	-0,127	0,078	0,211	-0,015	-0,112
Хороші друзі	0,258*	-0,143	-0,134	0,048	0,298*
Творчі захоплення	0,069	0,149	-0,015	-0,192	-0,140
Авторитет, повага, довіра до оточуючих	0,203	-0,124	-0,040	0,060	0,291*
Здоров'я і здоровий спосіб життя	0,513*	-0,059	-0,192	-0,020	0,349*
Бажання мандрувати по світу	0,031	-0,042	0,039	0,043	0,039
Заняття спортом, в т. ч. екстремальними	0,304*	-0,276*	-0,149	0,008	0,341*
Добра вузівська	0,059	0,075	-0,038	0,044	0,081

освіта					
Спромогтись досягти життєві цілі	0,249*	-0,072	0,011	0,022	0,246*
Мати власний бізнес	0,169	-0,009	-0,215	0,018	0,099
Життя на Заході	0,146	-0,164	-0,142	-0,019	-0,128
Захист і любов до тварин і природи	0,157	-0,008	0,094	0,121	0,237*
Особистісне вдосконалення	0,249*	-0,219	0,002	0,029	0,176
Комфорт	0,201	-0,079	-0,053	0,196	0,176
Суспільна корисність	0,147	-0,068	-0,054	0,069	0,245*

Примітка «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$

Насамперед було виявлено, що прийняття наближення смерті має помітно позитивний вплив на низку важливих життєвих цілей і прагнень. Зокрема, прийняття смерті статистично значуще корелює із прагненням мати улюблену високооплачувану роботу ($r = 0,249$, $p < 0,05$), орієнтацією на кар'єру ($r = 0,260$, $p < 0,05$), прагненням до кохання та глибоких міжособистісних зв'язків ($r = 0,341$, $p < 0,05$), наявністю хороших друзів ($r = 0,258$, $p < 0,05$) і досягненням життєвих цілей ($r = 0,249$, $p < 0,05$). Такі результати дозволяють стверджувати, що усвідомлене прийняття факту смертності не зменшує активність молоді, а навпаки — активізує прагнення до реалізації важливих аспектів життя, підсилює мотивацію до соціальних зв'язків, професійного та особистісного розвитку.

Особливо сильним виявився зв'язок між прийняттям смерті та орієнтацією на здоров'я і здоровий спосіб життя ($r = 0,513$, $p < 0,05$), що підкреслює зростання уваги до збереження фізичного благополуччя серед молоді, яка більш свідомо ставиться до теми смерті. Також було виявлено позитивні зв'язки між прийняттям смерті та інтересом до занять спортом, зокрема екстремальними видами ($r = 0,304$, $p < 0,05$), що можна інтерпретувати як прояв життєвої енергії та прагнення повноцінно реалізувати власний потенціал у межах обмеженого часу.

Водночас певні кореляції вказують на те, що уникнення теми смерті має негативний вплив на низку життєвих настанов. Зокрема, уникнення

пов'язане із зниженням орієнтації на заняття спортом ($r = -0,276$, $p < 0,05$), що може свідчити про зменшення активності й турботи про здоров'я серед тих, хто намагається витіснити тему смертності. Це підкреслює, що уникнення екзистенційних рефлексій негативно впливає на мотивацію підтримувати фізичну форму та активний спосіб життя.

Нейтральне прийняття смерті також виявило кілька статистично значущих позитивних кореляцій із життєвими настановами. Зокрема, воно пов'язане з прагненням мати хороших друзів ($r = 0,298$, $p < 0,05$), авторитет і довіру в суспільстві ($r = 0,291$, $p < 0,05$), здоровий спосіб життя ($r = 0,349$, $p < 0,05$), заняттям спортом ($r = 0,341$, $p < 0,05$), досягненням життєвих цілей ($r = 0,246$, $p < 0,05$), турботою про природу і тварин ($r = 0,237$, $p < 0,05$), а також із прагненням бути суспільно корисним ($r = 0,245$, $p < 0,05$). Це свідчить про те, що спокійне, неемоційне прийняття теми смерті супроводжується активною життєвою позицією, високим рівнем соціальної відповідальності та турботи як про особистісне, так і про суспільне благо.

Інші кореляційні зв'язки, наприклад, щодо фінансової незалежності, матеріального достатку чи бажання емігрувати, не виявили значущих асоціацій із ставленням до смерті, що дозволяє припустити, що прагнення до базової економічної стабільності у сучасної молоді є відносно автономним від екзистенційних роздумів.

Таким чином, результати кореляційного аналізу свідчать про те, що прийняття смерті як неминучої частини життя сприяє посиленню життєвої активності, прагненню до самореалізації, поглибленню міжособистісних стосунків та посиленню уваги до фізичного і соціального благополуччя. Натомість уникнення теми смерті асоціюється зі зниженням життєвої енергії та активності. Це ще раз підтверджує важливість інтеграції екзистенційної тематики у процес психологічної підтримки молоді, оскільки усвідомлення і прийняття смертності може слугувати потужним

ресурсом для розвитку особистісного потенціалу і змістовного майбутнього.

3.3. Практичні рекомендації молоді щодо формування позитивних настанов на майбутнє в умовах невизначеності

У ході проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що рівень прийняття наближення смерті в української молоді позитивно корелює із суб'єктною активністю та рівнем резильєнтності. Учасники з високим рівнем прийняття смертності демонстрували значно вищу суб'єктність ($M = 7,65$) і життєстійкість ($M = 29,6$) порівняно з тими, хто мав низький рівень прийняття. Це дає підстави рекомендувати систематичне включення практик, спрямованих на формування усвідомленого і спокійного ставлення до теми смертності, у психологічну роботу з молоддю.

Одним із ефективних підходів є створення безпечних умов для відкритого обговорення теми життя і смерті. Залучення молоді до спеціальних тренінгів або групових занять, де можна говорити про особистісні цінності, сенс життя та усвідомлення кінцівки існування, допомагає інтегрувати тему смертності без розвитку руйнівної тривоги. Важливо акцентувати увагу не на страху чи втраті, а на сприйнятті смерті як частини природного процесу життя, що має стимулювати активізацію внутрішніх ресурсів і переоцінку особистісних пріоритетів.

У межах такої роботи рекомендується застосовувати вправи на формування суб'єктної позиції, де учасники визначають сфери життя, на які вони можуть реально впливати, та розробляють конкретні кроки для досягнення бажаних змін. Такі стратегії підтримують розвиток ініціативності та відповідальності за власне життя, що, згідно з отриманими результатами дослідження, є критично важливим чинником у збереженні оптимізму та життєвої активності в умовах невизначеності.

Особливої уваги потребує розвиток навичок саморегуляції емоцій, що допомагає уникнути паралізуючого впливу страху смерті. Використання методів усвідомленості, таких як практики майндфулнесу, вправи на прийняття і самоспостереження, може сприяти зниженню загальної тривожності й водночас поглибити внутрішнє розуміння тимчасовості життя без драматизації.

Враховуючи, що виявлений у дослідженні позитивний зв'язок між прийняттям смерті та майбутньою орієнтацією ($r = 0,326^*$) свідчить про мобілізуючу роль цього усвідомлення, важливо включати у програми розвитку молоді блоки, присвячені роботі з майбутнім. Вправи на візуалізацію бажаного життєвого шляху, визначення довгострокових цілей і пошук сенсу життя у щоденних діях допомагають не тільки закріпити позитивне ставлення до майбутнього, але й зміцнити психологічну стійкість.

Виявлено статистично значущі позитивні кореляції між прийняттям смертності та орієнтацією на коханих людей ($r = 0,341^*$), прагненням до підтримки дружніх стосунків ($r = 0,258^*$) та авторитету серед оточуючих ($r = 0,203$). Це підкреслює особливу роль емоційних зв'язків як джерела оптимізму, мотивації та внутрішньої стійкості в умовах невизначеності.

На основі отриманих результатів рекомендується цілеспрямовано підтримувати і розвивати глибокі міжособистісні стосунки. Особливої уваги потребує збереження якісної емоційної взаємодії з найближчим оточенням — родиною, друзями, партнерами. Рекомендується активно інвестувати час і емоційні ресурси в поглиблення взаєморозуміння, підтримки та спільного переживання як позитивних, так і складних життєвих моментів. Практичним кроком у цьому напрямку є організація регулярних зустрічей, спільних занять, обговорень важливих життєвих тем, що сприяють створенню атмосфери взаємної підтримки.

Особливо важливо навчитися відкрито виражати вдячність, турботу та позитивні почуття щодо близьких, що значною мірою зміцнює відчуття приналежності та цінності. Формування навичок активного слухання, вміння висловлювати емоційну підтримку, співпереживати труднощам іншого — є ефективними практиками, що сприяють поглибленню стосунків і підвищенню загального рівня психологічного благополуччя.

Отримані результати також свідчать, що високий рівень позитивного ставлення до коханих людей і друзів пов'язаний із вищим рівнем орієнтації на здоровий спосіб життя ($r = 0,513^*$), заняття спортом ($r = 0,304^*$) та прагненням досягати життєвих цілей ($r = 0,249^*$), що вказує на мультиплікативний ефект підтримуючих стосунків на інші сфери життєдіяльності. Тому важливо формувати середовище, яке заохочує здоровий спосіб життя, взаємну підтримку у прагненні до особистісного розвитку та досягнення важливих цілей.

Крім того, рекомендується звертати увагу на розширення кола соціальної підтримки шляхом участі в спільнотах за інтересами, волонтерських ініціативах чи навчальних проектах. Такі активності не тільки сприяють налагодженню нових контактів, але й дозволяють відчутти власну суспільну значущість, що, за результатами дослідження, є також важливим чинником збереження позитивних настанов на майбутнє ($r = 0,245^*$).

Отже, розбудова і підтримка позитивних міжособистісних зв'язків має розглядатися як необхідна умова формування оптимістичних життєвих орієнтацій серед молоді в умовах невизначеності. Емоційна підтримка, довірливі стосунки та взаємна турбота стають тим ресурсом, що дозволяє зберігати віру у цінність життя та перспективи майбутнього.

Також у ході емпіричного дослідження було встановлено, що фізичне і психологічне здоров'я є важливими чинниками формування позитивних настанов на майбутнє серед української молоді в умовах

війни. Прийняття смертності статистично значуще корелює з орієнтацією на здоровий спосіб життя ($r = 0,513^*$), а також із прагненням до занять спортом, зокрема екстремальними видами активності ($r = 0,304^*$). Це підкреслює, що усвідомлення кінцівки життя актуалізує прагнення підтримувати фізичну витривалість, піклуватися про своє тіло та загальне благополуччя як базову умову для реалізації життєвих цілей і планів.

На основі отриманих результатів рекомендується приділяти систематичну увагу підтримці фізичного здоров'я шляхом впровадження регулярної фізичної активності у щоденне життя. Важливо обирати такі види діяльності, які приносять емоційне задоволення, сприяють зняттю стресу та зміцненню загального психоемоційного стану. Акцент слід робити на залученні до активностей на свіжому повітрі, участі у спортивних заходах спільно з друзями чи волонтерських спортивних ініціативах, що одночасно зміцнюватиме фізичне здоров'я й соціальні зв'язки.

Окрему увагу має бути приділено формуванню стійких звичок здорового способу життя: раціональному харчуванню, повноцінному сну, відмові від шкідливих звичок, збереженню режиму дня. В умовах високої невизначеності саме стабільність базових життєвих ритуалів дозволяє підтримувати психологічну рівновагу і залишатися активними учасниками власного життя.

Було також встановлено, що орієнтація на здоровий спосіб життя позитивно корелює з прагненням досягати життєвих цілей ($r = 0,249^*$) та підтримувати особистісне вдосконалення ($r = 0,249^*$), що вказує на прямий зв'язок між турботою про власне тіло та здатністю будувати довгострокові перспективи. Тому у практичній площині рекомендується працювати над розвитком стійкої мотивації до збереження фізичного ресурсу як необхідної передумови для реалізації особистісних і професійних планів.

Крім фізичного здоров'я, вкрай важливо підтримувати психологічну стійкість через формування навичок емоційної саморегуляції, стрес-менеджменту та рефлексії над власним досвідом. Збереження позитивного ставлення до життя, навіть у складних обставинах, тісно пов'язане із вмінням усвідомлювати й приймати свої емоції, використовувати техніки розслаблення, практики усвідомленості та шукати підтримку у важкі моменти.

Висновки до розділу 3

У ході емпіричного дослідження було встановлено, що українська молодь в умовах війни демонструє загалом помірний рівень усвідомлення смертності, водночас зберігаючи орієнтацію на розвиток, самореалізацію та формування позитивних планів на майбутнє. Результати анкетування свідчать, що більшість молодих людей не дозволяють страху смерті домінувати над їхньою життєвою активністю, зберігають оптимізм і прагнення до самореалізації навіть в умовах невизначеності та стресу.

Аналіз часової перспективи показав, що основними настановами є гедоністичне ставлення до теперішнього і збереження орієнтації на майбутнє, при цьому рівень фаталістичних установок є низьким. Це вказує на те, що молодь схильна цінувати поточні моменти життя, водночас активно плануючи своє майбутнє. Ставлення до минулого характеризується переважно збалансованим емоційним фоном, що свідчить про сформовану здатність інтегрувати попередній досвід у конструктивний життєвий шлях.

Оцінка ставлення до смерті виявила, що для більшості учасників характерним є помірне прийняття смерті, з помітною часткою респондентів, які демонструють нейтральне, спокійне ставлення до цієї теми. Водночас уникнення теми смерті та страх смерті залишаються

актуальними для певної частини вибірки, хоча і не мають домінуючого впливу на загальні життєві настанови.

Результати аналізу життєвих завдань засвідчили, що українська молодь має високий рівень мотивації, суб'єктної активності та позитивного ставлення до майбутнього. Більшість респондентів виявляють готовність до побудови чітких життєвих планів і демонструють достатню структурованість часу. Це свідчить про високий потенціал для адаптації до змінених умов соціального середовища.

Дослідження рівня резильєнтності показало, що молодь загалом має середній рівень життєстійкості, однак серед вибірки спостерігається розшарування: майже половина респондентів виявила низький рівень резильєнтності, тоді як третина має високі показники. Це свідчить про необхідність подальших програм психологічної підтримки для посилення стресостійкості.

Аналіз зв'язку ставлення до смерті з часовою перспективою, життєвими завданнями, резильєнтністю та настановами на майбутнє показав важливу роль глибини інтеграції теми смертності у світогляд молоді. Встановлено, що прийняття наближення смерті пов'язане зі зниженням фаталістичних установок, підвищенням суб'єктної активності, формуванням більшої життєстійкості та орієнтацією на досягнення особистісно значущих цілей. Натомість уникнення теми смерті асоціюється зі зниженням мотивації, суб'єктності, фізичної активності та загальної адаптивності.

Також було доведено, що молодь із вищим рівнем прийняття смерті більше орієнтується на самореалізацію через улюблену працю, прагне до емоційно значущих міжособистісних стосунків, дбає про власне здоров'я та активно працює над особистісним вдосконаленням. Це дозволяє стверджувати, що усвідомлене і спокійне ставлення до неминучості смерті

служує не дестабілізуючим, а мобілізуючим чинником для молоді, стимулюючи до повнішого і більш осмисленого проживання життя.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження вийшло досягти наступних висновків:

1. Установлено, що в екзистенційно-гуманістичній традиції смерть розглядається як джерело пошуку сенсу життя та внутрішнього зростання особистості, що особливо актуально в умовах кризи й війни. Значну увагу приділено впливу індивідуально-психологічних характеристик, таких як рівень тривожності, рефлексивність та тип темпераменту, на сприйняття смертності. У межах когнітивно-біхевіорального підходу акцент зроблено на тому, що страх смерті формується через дисфункціональні когнітивні схеми, а механізми подолання екзистенційної тривоги мають як усвідомлені, так і несвідомі рівні. Виявлено, що терористична теорія менеджменту (ТМТ) пояснює реакції на усвідомлення смертності через прагнення зміцнення самооцінки та культурної ідентичності. Психоаналітичні підходи підкреслюють роль боротьби між життєвим і смертельним інстинктами, а також несвідомі реакції на загрозу кінцівки життя. Культурно-психологічний аналіз показав, що ставлення до смерті молоді формується у взаємодії з релігійними переконаннями, традиційними ритуалами та культурними наративами, причому війна суттєво змінює характер цих уявлень, інтегруючи в них елементи колективної травми.

Теоретичний огляд настанов на майбутнє засвідчив, що вони є складним конструктом, який поєднує особистісні цінності, життєві цілі, соціальні орієнтації та внутрішні ресурси життєстійкості. Встановлено, що важливу роль у формуванні позитивних уявлень про майбутнє відіграють сімейні моделі, досвід професійного становлення, емоційна саморегуляція та здатність до рефлексії. Постановка цілей, розвиток самомотивації та орієнтація на трансформативне майбутнє є центральними механізмами

побудови життєвих перспектив. Окрему увагу приділено впливу травматичного досвіду на ставлення до смерті та життєві орієнтації: встановлено, що в умовах війни та втрат молодь часто переживає переоцінку цінностей, трансформацію ідентичності та розвиток посттравматичного зростання за умови наявності внутрішніх ресурсів та підтримуючого середовища.

2. Страх смерті не є домінуючим чинником у цільовій активності більшості молодих людей, натомість виявлено високу орієнтацію на розвиток, життєву активність та підвищення суб'єктивної цінності життя. Здебільшого молодь зберігає оптимістичне ставлення до майбутнього, виявляючи здатність до формування довгострокових перспектив попри високий рівень невизначеності. Результати дослідження часової перспективи засвідчили орієнтацію на гедоністичне теперішнє й позитивне майбутнє при збереженні реалістичного ставлення до минулого, що вказує на баланс між прийняттям досвіду і мотивацією до подальшого розвитку. Формування ставлення до смерті серед молоді має переважно поміркований характер, із тенденцією до нейтрального або зрілого прийняття, водночас уникнення теми смерті та страх смерті мають середній рівень вираженості без суттєвого домінування.

Молоді люди загалом виявляють високу мотивацію до життєвих завдань, здатність до структурованого планування часу, позитивне ставлення до майбутнього і високу суб'єкту активність, що дозволяє ефективно долати виклики кризових обставин. Установлено, що хоча рівень життєстійкості серед молоді є помірним, спостерігається суттєва варіативність: поряд із групою високорезильєнтних осіб існує значна частка молоді з низькою стійкістю до стресу, що потребує психологічної підтримки. Дослідження рівня життєвих домагань виявило домінування цінностей, пов'язаних із емоційними стосунками, самореалізацією через навчання і кар'єру, особистісним зростанням та підтримкою родинних

зв'язків, тоді як прагнення до еміграції та виняткового матеріального достатку не набули пріоритетного значення. Отримані результати дозволяють стверджувати, що в умовах війни українська

3. Виявлено, що рівень прийняття наближення смерті не має істотного впливу на більшість характеристик часової перспективи, проте показник фаталістичного ставлення до теперішнього знижується зі зростанням прийняття смертності, що свідчить про меншу пасивність і більшу відповідальність за власне життя серед молоді з високим рівнем усвідомлення смертності. Також було виявлено, що молодь із вищим рівнем прийняття смерті демонструє вищу суб'єктну активність, що свідчить про посилення здатності брати на себе відповідальність за власне життя та активно впливати на його перебіг. Крім того, встановлено, що рівень життєстійкості зростає зі збільшенням прийняття наближення смерті, що підкреслює важливість глибокого осмислення теми смертності для збереження психологічної стійкості в умовах війни.

Дослідження показало, що хоча базові життєві орієнтири молоді загалом залишаються стабільними незалежно від рівня прийняття смерті, деякі цінності, зокрема орієнтація на улюблену високооплачувану роботу, коханих людей, здоров'я та особистісне вдосконалення, мають вищу значущість серед тих, хто глибше інтегрував розуміння смертності у власну картину світу. Це свідчить про те, що усвідомлення кінцевості життя сприяє активації прагнення до повноцінного і осмисленого існування, посилює соціальні зв'язки, турботу про фізичне благополуччя та прагнення до розвитку особистісного потенціалу.

Кореляційний аналіз підтвердив, що прийняття наближення смерті позитивно пов'язане з суб'єктною активністю, позитивним ставленням до майбутнього та резильєнтністю, тоді як уникнення теми смерті та страх смерті демонструють негативні зв'язки з мотивацією життєвих завдань, ставленням до майбутнього та адаптивними можливостями особистості.

Водночас уникнення теми смерті, хоч і сприяє орієнтації на майбутнє через захисні механізми заперечення, водночас знижує життєву активність і мотивацію. Інтеграція смерті у світогляд виявилася чинником, який підсилює прагнення до досягнень у кар'єрі, професійній самореалізації, формуванні глибоких емоційних стосунків, підтримці здоров'я, фізичної активності та суспільної корисності, тоді як уникнення цієї теми асоціюється із зниженням рівня життєвої енергії та активності.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що прийняття факту смертності серед української молоді в умовах війни виступає важливим ресурсом психологічної адаптації, сприяє формуванню активної життєвої позиції, збереженню внутрішньої стійкості та підтримці позитивного спрямування на майбутнє, тоді як уникнення теми смертності та страх смерті можуть бути чинниками, що перешкоджають розвитку та адаптивній поведінці в умовах кризи.

4. Було встановлено, що високий рівень прийняття смертності корелює з підвищеною суб'єктною активністю та життєстійкістю, тому рекомендовано впровадження практик, які сприятимуть усвідомленню теми смертності без розвитку руйнівної тривоги. Ефективним напрямом роботи є створення безпечного простору для обговорення питань життя і смерті, проведення тренінгів і групових занять, спрямованих на переосмислення особистісних цінностей та формування активної життєвої позиції.

Рекомендується використовувати вправи, що розвивають суб'єктну позицію, зокрема визначення сфер впливу та складання конкретних планів змін. Особлива увага має приділятися розвитку навичок емоційної саморегуляції, практикам усвідомленості, роботі з прийняттям тимчасовості життя, що дозволяє зменшити загальний рівень тривожності та підтримати внутрішню стабільність. Оскільки встановлено позитивний зв'язок між прийняттям смертності та майбутньою орієнтацією, важливим

є залучення молоді до вправ із візуалізації особистого майбутнього, визначення життєвих цілей та пошуку сенсу у повсякденних діях.

Дослідження також виявило вагому роль емоційних зв'язків у збереженні позитивного ставлення до майбутнього, що дає підстави рекомендувати активне формування і підтримку глибоких міжособистісних стосунків. Необхідно сприяти розвитку емоційної відкритості, вмінню висловлювати підтримку, вдячність та співпереживання у колі родини, друзів та партнерів. Розвиток довірливих стосунків, організація спільних заходів і регулярне обговорення важливих тем сприятиме формуванню відчуття емоційної безпеки, що є критично важливим ресурсом у подоланні стресу.

Було встановлено позитивні зв'язки між підтримкою дружніх стосунків та орієнтацією на здоровий спосіб життя, заняття спортом і досягнення особистісних цілей. Тому рекомендується створення середовищ, що заохочують фізичну активність та здорові способи проведення дозвілля в колективі. Рекомендується залучення молоді до волонтерських ініціатив, спільнот за інтересами та навчальних проєктів, що не тільки зміцнює соціальні зв'язки, а й сприяє формуванню відчуття суспільної значущості.

Особливу увагу рекомендовано приділяти підтримці фізичного та психічного здоров'я. Було встановлено тісний зв'язок між прийняттям смертності й орієнтацією на здоровий спосіб життя та активну фізичну діяльність, тому рекомендується систематичне впровадження фізичної активності у повсякденне життя, вибір активностей, що поєднують фізичне навантаження та емоційне задоволення, а також формування стійких звичок здорового способу життя. Стабільність базових ритуалів, таких як режим сну, раціональне харчування та відмова від шкідливих звичок, є важливою основою для підтримки психологічної рівноваги в умовах невизначеності.

Окрім фізичного здоров'я, велике значення має підтримка психологічної стійкості. Рекомендовано розвивати навички емоційної саморегуляції, стрес-менеджменту, рефлексії над власним досвідом, а також використовувати техніки усвідомленості для збереження позитивного ставлення до життя навіть у кризових обставинах. Сукупність цих практик сприятиме формуванню оптимістичних настанов на майбутнє, підвищенню життєстійкості та розвитку особистісного потенціалу серед української молоді в умовах воєнної невизначеності.

Перспективними напрямками подальших наукових розвідок може стати вивчення динаміки змін ставлення до смерті й життєвих орієнтацій залежно від тривалості перебування в умовах війни, а також впливу різних форм психологічної підтримки на розвиток суб'єктної активності, резильєнтності та майбутньої орієнтації молоді. Окремої уваги потребує дослідження гендерних, вікових і соціокультурних особливостей у сприйнятті смертності й формуванні життєвих цілей. Важливим також є аналіз впливу родинних і суспільних систем підтримки на збереження оптимістичних установок у молодих людей, що дозволить розробити більш цілісні і ефективні програми психологічної допомоги в умовах соціальних криз.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Біла, Л. О. (2024). Психологічні особливості шлюбно-сімейних настанов студентської молоді.
2. Винокур, Б. (2020). Особливості життєвих настанов у людей похилого віку в залежності від рівня психологічного благополуччя.
3. Волошина, А. С. (2024). Емоційний інтелект як чинник формування іміджу майбутнього психолога.
4. Гребелюк, О. М. (2024). Психологічні особливості ставлення молоді до смерті в контексті війни.
5. Громова, Г. (2021). Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту» Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 47(50), 115-130.
6. Доброносова, Ю. Д. (2024). Горизонт майбутнього та екзистенціал надії в умовах війни. Актуальні проблеми філософії та соціології, 26.
7. Зима, О. О. (2024). Психологічні особливості особистісних змін людей при втраті.
8. Зобенько, Н. А., Зорочкіна, Т. С., & Литвин, І. М. (2024). Формування психологічної компетентності майбутнього вчителя початкових класів. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, (4), 223-234.
9. Калашник, І., Бондаревська, Л., & Сташко, О. (2023). Детермінанти вияву тенденції до психологічної смерті. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Technicznej w Katowicach*, 16, 83-94.
10. Каращенко, О. О., & Шпортун, О. М. (2024). Теоретичні основи психологічних особливостей впливу батьківських установок на вибір подружнього партнера (Doctoral dissertation, КЗВО» Вінницька академія безперервної освіти»).

11. Карповець, М. В. (2024). Поховальні обряди як різновид культурного перформансу. Серія: Філософія, культурологія, соціологія, (28), 58-68.
12. Кириченко, Н. А., & Ковтун, А. Ю. (2024). Життя та смерть як антагоністичні категорії у загальнонауковому сприйманні. Редакційна колегія, 137.
13. Коверзнева, І. (2024). Особливості соціальної адаптації молодих людей, що мають травматичний досвід внаслідок військових подій.
14. Ковецька, О. О. (2024). Особливості ставлення молоді до смерті в період війни.
15. Колесниченко, М. С. (2024). Психологічні особливості ставлення молоді до смерті в контексті війни (Doctoral dissertation).
16. Коробчук, Т. З. (2024). Вплив індивідуально-психологічних властивостей особистості на сприйняття смерті під час війни. Кваліфікаційні магістерські роботи.
17. Кузьо, О., & Христюк, О. (2023). Уявлення молоді про майбутнє під час війни в Україні.
18. Лисенко, І. П., Крайлюк, А. І., & Іванова, Є. О. (2024). Клініко-психологічні предикти суїцидальної поведінки осіб дорослого віку. *Kyiv journal of modern psychology and psychotherapy*, 8, 51-60.
19. Лисюк, Т. В. (2024). Відповідальність у структурі професійно важливих якостей майбутнього психолога (Master's thesis, Волинський національний університет імені Лесі Українки).
20. Максим, О. В. (2023). Стресогенний вплив як фактор деформації ціннісних орієнтацій підлітків.
21. Максим, О. В., & Рябовол, Т. А. (2023). Трансформація цінностей та часової перспективи в екстремальних ситуаціях. In *Innovative development of science, technology and education. Proceedings of the 2nd International scientific and practical conference* (pp. 507-516). Perfect Publishing.

- 22.Микитчак, А. (2024). Стрес вимушеного переселення як ситуація депривації та ізоляції, ресурси його подолання. Вісник Національного університету оборони України, 97-107.
- 23.Михайленко, О. О. (2020). Аналіз причин суїцидальної поведінки в контексті психоаналітичної теорії.
- 24.Назар, Я. (2024). Концептуальні підходи до розуміння феномену посттравматичного зростання особистості. Психологія і особистість, (1), 58-98.
- 25.Піпія, Л. П. (2024). Психологічні прояви стресу сучасної молоді.
- 26.Пісна, Т. М. (2022). Формування індивідуального стилю діяльності майбутнього викладача сфери обслуговування у процесі професійної підготовки (Doctoral dissertation, Криворізький державний педагогічний університет).
- 27.Романенко, О. (2023). Хаос війни та криза ідентичності: типологічні домінанти оповіді про травму у сучасній українській літературі. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Літературознавство. Мовознавство. Фольклористика, (2 (34)), 107-111.
- 28.Сажнева, А. В. (2023). Психологічні особливості впливу матері на формування образу майбутнього партнера у доньки.
- 29.Самойленко, О. О. (2024). Психологічні особливості формування толерантності як професійної риси майбутнього фахівця соціальної сфери (Doctoral dissertation, Тернопіль, ЗУНУ).
- 30.Сандал, О. С. (2021). Психотравмувальні події як чинник травматичного досвіду особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», (2), 49-62.
- 31.Смирнова, Д. М. (2023). Специфіка зв'язку рівня щастя, психологічного благополуччя зі ставленням до смерті.
- 32.Сташенко, С. (2024). Огляд міжнародної практики та підходів врегулювання евтаназії: ставлення суспільства та медичної спільноти,

- потенціал асертивності. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 9(4).
- 33.Титаренко, Т. М. (2024). Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах.
- 34.Титаренко, Т. М., Лепіхова, Л. А., & Кляпець, О. Я. (2006). Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: методичні рекомендації.
- 35.Ткач, А. (2024). Вплив травматичного досвіду на стресостійкість та пошук сенсу життя у воєнний час в юнацькому віці.
- 36.Шестопалова, В. В. (2024). Сімейні настанови як чинник кар'єрних орієнтацій сучасної молоді.
- 37.Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора—Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*, 2(80), 66-72.
- 38.Botilca, C. (2024). Embracing the Nothingness of Death as a Form of Death Acceptance: a Study Based on Irvin Yalom's «Staring at the Sun». *Dialogica. Revistă de studii culturale și literatură*.
- 39.Brandstätter, V., & Bernecker, K. (2021). Persistence and Disengagement in Personal Goal Pursuit.. *Annual review of psychology*.
- 40.Bushkin, H., Van Niekerk, R., & Stroud, L. (2021). Searching for Meaning in Chaos: Viktor Frankl's Story. *Europe's Journal of Psychology*, 17, 233 - 242.
- 41.Captari, L., Riggs, S., & Stephen, K. (2020). Attachment processes following traumatic loss: A mediation model examining identity distress, shattered assumptions, prolonged grief, and posttraumatic growth.. *Psychological trauma : theory, research, practice and policy*.
- 42.Chen, Y., Gao, L., Sheng, Z., , J., Guo, X., Lippke, S., & Gan, Y. (2022). Interdependent self-construal moderates the relationship between pro-

- generation investment and future orientation: A cross-cultural comparison.. *Journal of adolescence*.
- 43.Cheng, X. (2023). Looking through goal theories in language learning: A review on goal setting and achievement goal theory. *Frontiers in Psychology*, 13.
- 44.Correia-Santos, P., Sousa, B., Ford, J., Maia, Â., & Pinto, R. (2024). Resilience in the aftermath of trauma: Classes of adjustment in at-risk youth.. *Psychological trauma : theory, research, practice and policy*.
- 45.Crone, K. (2020). Personal identity, transformative experiences, and the future self. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 20, 299 - 310.
- 46.De Masi, F. (2023). The Ego and the Id: Concepts and developments. *The International Journal of Psychoanalysis*, 104, 1091 - 1100.
- 47.Duraku, Z., Jahiu, G., & Geci, D. (2023). Intergenerational trauma and war-induced PTSD in Kosovo: insights from the Albanian ethnic group. *Frontiers in Psychology*, 14.
- 48.Duva, M., Lichtenthal, W., Applebaum, A., & Breitbart, W. (2021). Meaning-Centered Psychotherapy. *Psycho-Oncology*.
- 49.Ellis, É., & Wieling, E. (2024). Not just growth, but worldmaking: A phenomenological exploration of posttraumatic growth among sexual minority women and nonbinary individuals.. *The American psychologist*, 79(8), 1202-1213.
- 50.Fan, J., Gómez- Miñambres, J., & Smithers, S. (2020). Make it too difficult, and I'll give up; let me succeed, and I'll excel: The interaction between assigned and personal goals. *Managerial and Decision Economics*, 41, 964-975.
- 51.Ferris, C., & O'Brien, K. (2022). The ins and outs of posttraumatic growth in children and adolescents: A systematic review of factors that matter.. *Journal of traumatic stress*.

52. Fisher, C. (2022). A revised top-down theory of the mind: Commentary on Otto Kernberg's «Some Implications of New Developments in Neurobiology for Psychoanalytic Object Relations Theory». *Neuropsychoanalysis*, 24, 21 - 24.
53. Foong, A., & Aziz, A. (2022). Perception of Death among Young Adults in Multicultural Peninsular West Malaysia: The Abrahamics and Dharmics. *Global Journal of Health Science*.
54. Hasan, Z., Syarifuddin, S., Mokodenseho, S., Aziz, A., & Utami, E. (2023). From Screen to Society: How Popular Culture Shapes Values and Beliefs in Indonesian Teenagers. *West Science Social and Humanities Studies*.
55. Hoppe, R., Alvis, L., Oosterhoff, B., & Kaplow, J. (2024). Caregiver behaviors associated with positive youth development among bereaved children.. *Death studies*, 1-11 .
56. Im, H., George, N., & Swan, L. (2022). Born in displacement: Psychosocial and mental health impacts of country of birth among urban Somali refugee youth. *Global Public Health*, 17, 3426 - 3439.
57. Karki, T., & D'Mello, L. (2024). Fear of Death Among the Youth: Gender Perspective in Nepalese Context. *International Journal of Atharva*.
58. Kong, R. (2021). On the potential influence of setting goals on students' future development. *Academic Journal of Humanities & Social Sciences*.
59. Kovalchick, L., Willis, K., Brechbiel, J., Lanoye, A., Husain, M., Aslanzadeh, F., Braun, S., Parker, K., & Loughan, A. (2020). QOLP-22. Posttraumatic growth in neuro-oncology. *Neuro-oncology*, 22.
60. Kristo, E. (2021). Post-Traumatic Growth among High School during the COVID-19 Pandemic: A Survey Study. *Creative Education*.
61. Kyianytsia, I. (2022). Value orientation in audio-visual content as a tool of national identity development. *Scientific Journal of Polonia University*.
62. Liu, Y., & Li, F. (2024). An Exploration of Realism in Death Narratives in Contemporary Chinese and Korean New Youth Films from a Global Cultural

- Perspective. *Transactions on Social Science, Education and Humanities Research*.
63. Malloy, J., Chapo, S., & Francoeur, K. (2023). Moving Beyond Trauma: Activating Resilience to Support Our Most Vulnerable Youth. *International Journal of School Social Work*.
64. Mason, H., & Van Wyk, B. (2023). Resilient learning experiences of university students: Exploring positive future orientations. *Journal of Psychology in Africa*, 33, 463 - 468.
65. Mayer, C., Krasovska, N., & Fouché, P. (2021). The Meaning of Life and Death in the Eyes of Frankl: Archetypal and Terror Management Perspectives. *Europe's Journal of Psychology*, 17, 164 - 175.
66. Menendez, D., Hernandez, I., & Rosengren, K. (2020). Children's Emerging Understanding of Death. *Child Development Perspectives*.
67. Meng, X., Li, Q., Zhou, Y., & Wang, J. (2021). Controversies in terror management theory research and its implications for research on the psychology of death. *Advances in Psychological Science*.
68. Menzies, R., & Menzies, R. (2020). Death anxiety in the time of COVID-19: theoretical explanations and clinical implications. *Cognitive Behaviour Therapist*, 13.
69. Mohan, K., Peungposop, N., & Kalra, P. (2024). Coping and resilience among the youth during the extended COVID-19 restrictions: Exploring lessons learnt from coaching-based interventions. *Humanities, Arts and Social Sciences Studies*.
70. Mohsen, F., Latifa, Y., & Sawaf, B. (2021). War-related trauma and post-traumatic stress disorder prevalence among Syrian university students. *BJPsych Open*, 7, S43 - S43.
71. Munro-Kramer, M., Beck, D., Ball, M., & Pardee, M. (2024). Finding the beat: A partnership to address the relationship between a music program and

health among youth who have experienced trauma.. *Psychological trauma : theory, research, practice and policy*.

- 72.Patterson, S., Verdery, A., & Daw, J. (2020). Linked Lives and Childhood Experience of Family Death on Educational Attainment. *Socius*, 6.
- 73.Pavelková, I., & Havlíčková, R. (2020). Perspective orientation and time dimension in student motivation. *The Journal of Education, Culture, and Society*.
- 74.Puspita, Y. (2023). The Depiction of the Meaning of Death through Iola and Anest Character in Salt Root and Roe. *Cultural Narratives*.
- 75.Pyszczynski, T., Lockett, M., Greenberg, J., & Solomon, S. (2020). Terror Management Theory and the COVID-19 Pandemic. *Journal of Humanistic Psychology*, 61, 173 - 189.
- 76.Rizkalla, N., Mallat, N., Arafa, R., Adi, S., Soudi, L., & Segal, S. (2020). «Children Are Not Children Anymore; They Are a Lost Generation»: Adverse Physical and Mental Health Consequences on Syrian Refugee Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17.
- 77.Robson, K. (2022). Bodily Detours: Sarah Kofman's Narratives of Childhood Trauma. *Modern Language Review*, 99, 608 - 621.
- 78.Roderer, A., Watson, L., & Bohn, A. (2022). Remembering future life goals: Retrospective future thinking affects life goal qualities.. *Acta psychologica*, 226, 103582 .
- 79.Sendroiu, I., Upenieks, L., & Schafer, M. (2021). The Divergent Mental Health Effects of Dashed Expectations and Unfulfilled Aspirations: Evidence from American Lawyers' Careers. *Social Psychology Quarterly*, 84, 376 - 397.
- 80.Sica, L., Parola, A., De Rosa, B., Sommantico, M., Fenizia, E., Postiglione, J., Regnoli, G., & Parrello, S. (2024). Meaning Matters: A Person-Centered

- Investigation of Meaning in Life, Future Time Perspective, and Well-Being in Young Adults. *Journal for Person-Oriented Research*, 10, 104 - 116.
81. Singh, K., & Singh, A. (2022). A Study of Popular Culture and its Impact on Youth's Cultural Identity. *The Creative Launcher*.
82. Sulimani- Aidan, Y., & Melkman, E. (2021). Future orientation among at-risk youth in Israel.. *Health & social care in the community*.
83. Testoni, I., Ronconi, L., Biancalani, G., Zottino, A., & Wieser, M. (2021). My Future: Psychodrama and Meditation to Improve Well-Being Through the Elaboration of Traumatic Loss Among Italian High School Students. *Frontiers in Psychology*, 11.
84. Waterman, A. (2020). «Now what do I do?»: Toward a conceptual understanding of the effects of traumatic events on identity functioning.. *Journal of adolescence*, 79, 59-69 .
85. Węziak- Białowolska, D., Białowolski, P., VanderWeele, T., & McNeely, E. (2020). Character Strengths Involving an Orientation to Promote Good Can Help Your Health and Well-Being. Evidence From two Longitudinal Studies. *American Journal of Health Promotion*, 35, 388 - 398.
86. Xu, S. (2020). Cultural Trauma in the Inheritance of Loss. , 3, 64.
87. Ye, J. (2021). The Relationship of Academic Self-efficacy, Goal Orientation, and Personal Goal Setting among High School Students. *Frontiers in Educational Research*.
88. Zuccala, M., & Abbott, M. (2021). Social Anxiety Disorder and the Fear of Death: An Empirical Investigation of the Terror Management Approach towards Understanding Clinical Anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 1-14.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для дослідження зв'язку ставлення до смерті та настанов на майбутнє української молоді в умовах війни

Перелік питань:

1. Я часто замислююся про кінечність життя через події війни.
2. Пережиті небезпеки змусили мене переосмислити свої життєві цілі.
3. Страх смерті заважає мені будувати плани на майбутнє.
4. Попри складнощі, я відчуваю бажання розвиватися та досягати нових цілей.
5. Усвідомлення вразливості життя змусило мене цінувати кожен день більше, ніж раніше.
6. Мої настанови на майбутнє стали менш впевненими через постійну небезпеку.
7. Я вважаю важливим залишатися оптимістом, незважаючи на ризики.
8. Військові події змусили мене зосередитися на короткострокових цілях замість довгострокового планування.
9. Я відчуваю, що подолання страху смерті допомагає мені бути стійкішим у плануванні майбутнього.
10. Мій погляд на майбутнє залишається позитивним, навіть попри складні обставини.

Методика «Часова перспектива Зімбардо»*Перелік питань:*

11. Я вважаю, що збиратися з друзями на вечірки – це одне з важливих задоволень у житті.
12. Знайомі з дитинства місця, запахи, звуки часто навівають потік чудових спогадів.
13. У моєму житті багато визначає доля.
14. Я часто думаю про те, що слід було зробити у своєму житті по-іншому.
15. На мої рішення переважно впливають люди і речі, які мене оточують.
16. Я вважаю, що слід планувати свій день наперед кожного ранку.
17. Мені приємно думати про своє минуле.
18. Я дію імпульсивно.
19. Якщо не вдається зробити щось вчасно, я не хвилююся з цього приводу.
20. Коли я хочу чогось досягнути, то ставлю перед собою цілі і розглядаю конкретні засоби їх досягнення.
21. Загалом, у моїх спогадах про минуле значно більше доброго, ніж поганого.
22. Слухаючи свою улюблену музику, я часто втрачаю відчуття часу.
23. Мені важливіше виконати термінову і необхідну роботу на завтра, ніж добре провести час сьогодні ввечері.
24. Якщо вже чомусь судилося статися, то насправді немає значення, що я робитиму.
25. Мені подобаються історії про те, як все було колись „у старі добрі часи”.
26. Болісний досвід минулого не виходить у мене з голови.
27. Я живу одним днем, намагаючись прожити його якомога повніше.
28. Мені неприємно запізнюватися на зустрічі.
29. В ідеалі я б жив кожен день так, наче він останній у моєму житті.
30. Щасливі спогади про добрі часи часто виринають у мене в голові.
31. Я вчасно виконую свої обов’язки перед друзями та керівництвом.
32. В минулому мені таки довелося зазнати образ та неприйняття.
33. Я приймаю рішення спонтанно, під впливом моменту.
34. Я приймаю кожен день таким, яким він є, не планую його.
35. З минулим пов’язано так багато неприємних спогадів, що мені хочеться про нього не думати.
36. Мені важливо наповнювати своє життя задоволенням і втіхою.
37. В минулому я робив помилки, про які шкодую.

38. Я відчуваю, що важливіше насолоджуватися процесом роботи, аніж виконати її вчасно.
39. Я інколи сумую за дитинством.
40. Перш ніж прийняти рішення, я зважую усі „за” і „проти”.
41. Ризик у моєму житті не дає мені нудьгувати.
42. Для мене важливіше насолоджуватися життям, аніж зосереджуватися на досягненні конкретної цілі.
43. Справи рідко йдуть так, як я очікую.
44. Мені важко забути неприємні спогади з моєї юності.
45. Процес діяльності перестає приносити мені задоволення, якщо доводиться думати про цілі, наслідки та практичні результати.
46. Навіть коли я насолоджуюся теперішнім, все одно порівнюю його з подібним минулим досвідом.
47. Не можна по-справжньому планувати майбутнє, тому що обставини є дуже мінливими.
48. Мій життєвий шлях контролюють сили, на які я не можу вплинути.
49. Немає змісту хвилюватися про майбутнє, оскільки я в будь-якому разі не можу нічого зробити.
50. Я завершую роботу вчасно, виконуючи її регулярно.
51. Я помічаю, що втрачаю інтерес до розмови, коли близькі починають згадувати минуле.
52. Я ризикую, аби надати життю гостроти і збудження.
53. Я складаю список того, що маю зробити.
54. Часто слухаюся серця, а не розуму.
55. Я можу не піддатися спокусі, коли знаю, що мене чекає робота, яку потрібно зробити.
56. Хвилюючі моменти так захоплюють мене, що я можу забути про все на світі.
57. Теперішнє життя надто складне, я б надав перевагу простішому життю минулого.
58. Мені більше подобаються друзі, які діють спонтанно, а не прогнозовано.
59. Я люблю сімейні традиції, яких постійно дотримуються.
60. Я думаю про те погане, що сталося зі мною в минулому.
61. Я не полишаю роботу над складними і нецікавими завданнями, якщо вони допоможуть мені досягнути успіху.
62. Краще витратити зароблені гроші на задоволення сьогодні, ніж відкласти їх на майбутнє.
63. Часто везіння приносить більше, ніж наполеглива праця.
64. Я думаю про те хороше, що упустив у своєму житті.
65. Я люблю, щоб мої близькі стосунки були емоційними.
66. Завжди знайдеться час доробити незроблене.

Методика «Ставлення до смерті»

Перелік питань:

1. Перспектива своєї смерті викликає в мене занепокоєння.
2. Смерть слід розглядати як природну, незаперечну та невідворотну подію.
3. Мене засмучує, що все закінчиться смертю.
4. Смерть дає порятунок від цього страшного світу.
5. Коли б думка про смерть не спадала мені на думку, я намагаюся відволіктися від неї.
6. Я намагаюся ніколи не думати про смерть.
7. Я вірю, що рай буде набагато кращим місцем, ніж цей світ.
8. Смерть – природна частина життя.
9. Смерть – це возз'єднання з Богом і вічна благодать.
10. Смерть обіцяє нове, блаженне життя.
11. Загалом я уникаю думок про смерть.
12. Той факт, що смерть покладе край всьому, що я знаю, лякає мене.
13. Я представляю смерть як визволення від земних страждань.
14. Смерть – лише частина процесу життя.
15. Я представляю смерть як перехід у вічне та благодатне місце.
16. Я намагаюся не мати справи з темою смерті.
17. Я уявляю смерть як звільнення від тягаря цього життя.
18. Невизначеність того, що станеться після смерті, турбує мене.

Методика «Життєві завдання особистості»*Перелік питань:*

1. У наш час роботу треба обирати радше за зарплатнею, ніж за уподобаннями
2. Мені дуже б хотілося стати відомою людиною в цьому житті
3. Я хочу багато чого змінити в собі
4. Я б хотів(-ла) у майбутньому займатися улюбленою справою, але важливіше заробляти гроші
5. Найактуальніше для мене сьогодні – створення сім'ї
6. Я завжди чітко планую майбутнє
7. Я більше живу сьогоднішнім днем, ніж майбутнім
8. Я завжди дивлюся у майбутнє з оптимізмом, і тому мені не складно ставити нові життєві завдання
9. Частіше я керую життєвими обставинами, а не вони мною
10. Коли я ставлю перед собою завдання, мені ще невідомі шляхи його розв'язання
11. Коли виникають перешкоди, я впевнений(-а), що впораюся з проблемою
12. Завдання, які я ставлю, зазвичай виключають одне одне, я змушений(-а) вибирати
13. Обставини мого життя суттєво вплинули на те, які життєві завдання я ставлю перед собою
14. У разі зміни зовнішньої ситуації я не змінюю своїх завдань
15. При постановці завдань я відчуваю, що можу гори звернути
16. Буває, що я порушую встановлені правила
17. Комфорт і безтурботність – у майбутньому мені більше нічого не треба
18. Усі, урешті-решт, прагнуть влади
19. Найголовніше життєве завдання людини – стати професіоналом своїй справі
20. Оскільки я не можу всіх зробити щасливими, я повинен(-на) подбати про себе
21. Думаю, що головне моє завдання – учитися
22. Я більше довіряю плину подій, щасливому збігу обставин, ніж своїм намірам
23. Можна не планувати життя далі ніж на рік уперед
24. Думаючи про майбутнє, я часто уявляю всілякі неприємності
25. Того, що я бачу як своє життєве завдання, я досягну власними силами

- 26.Я завжди уявляю в подробицях, як буду рухатися до бажаного результату
- 27.Переді мною постає стільки життєвих труднощів, що подолати їх усі просто неможливо
- 28.Іноді мої життєві завдання суперечать одне одному, і я не можу здійснити все
- 29.Не думаю, що життєві завдання визначаються обставинами мого життя
- 30.Я легко переключаюся з одного життєвого завдання на інше
- 31.Нові завдання мене більше бентежать, аніж мобілізують
- 32.Я завжди дотримуюся своїх обіцянок
- 33.Головне для мене в майбутньому – це матеріальна забезпеченість
- 34.Досягненням є те, що визнають інші
- 35.Єдине справжнє життєве завдання – це пошук себе, самовдосконалення
- 36.Мені подобається допомагати іншим, коли це не заважає кар'єрі
- 37.Життєвий успіх неможливий без доброго здоров'я
- 38.Час життя обмежений, але мені вдається використовувати його оптимально
- 39.Найголовніше у моєму житті відбудуватиметься протягом найближчих п'яти років
- 40.Мене лякають усілякі несподіванки, що чекають у майбутньому
- 41.Приймаючи життєве рішення, я більше орієнтуюся на “так треба”, “так прийнято”, аніж на “я хочу цього”, “це мені потрібно”
- 42.Я часто не можу вирішувати свої життєві завдання – не маю часу, грошей, інформації, допомоги
- 43.Якщо в моєму житті не вистачає складностей, я їх шукаю
- 44.Усі мої життєві завдання я легко можу розташувати за важливістю
- 45.Мені неважко проаналізувати причини та наслідки своїх життєвих завдань
- 46.Я намагаюся досягти того, що запланував(-ла), навіть усупереч обставинам
- 47.Мені неважко тривалий час бути включеним(-ою) в активну діяльність
- 48.Я ніколи не відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні
- 49.Усі хочуть мати престижні речі
- 50.У житті мало речей, важливіших за успіх
- 51.Я думаю, що впливати на власний розвиток дуже важко
- 52.Покращити світ навіть у чомусь незначному – моє життєве завдання
- 53.Молода людина може поки що не замислюватися серйозно про своє здоров'я
- 54.Життя таке непередбачуване, що не варто його планувати
- 55.У віці моїх батьків я досягну справжнього успіху

56. Не варто очікувати від майбутнього чогось особливо хорошого
57. У своєму житті я дотримуюся принципів, заснованих на почутті обов'язку
58. Ставлячи перед собою важливе життєве завдання, я знаю, чого хочу досягти в кінцевому підсумку
59. У мене не такий сильний характер, щоб проявляти стійкість у складних обставинах
60. Я завжди чітко знаю, що для мене головне в житті
61. Часто я не враховую далекі наслідки тих життєвих завдань, які ставлю перед собою тепер
62. Якщо не буде виходити так, як задумано спочатку, я робитиму це іншим чином
63. Я більше люблю спокійний відпочинок, ніж бурхливі розваги
64. Непристойні жарти викликають у мене сміх
65. Для щастя необхідні гроші
66. Між престижною і цікавою роботою я радше оберу престижну
67. Життєві труднощі радше перешкоджають моєму розвитку, ніж допомагають
68. Більшість завдань у житті вимагають насамперед сумлінної праці, а не творчості
69. Спочатку треба стати на ноги, а вже потім думати про все інше
70. Я нерідко сам(-а) не знаю, чого хочу і яким чином слід діяти в різних життєвих обставинах
71. У мене є завдання, розраховані на все життя
72. Я вірю в себе, і тому майбутнє мене не страшить
73. Мої життєві успіхи більше залежать від вдалого збігу обставин, ніж від моїх здібностей і зусиль
74. Без усебічного аналізу обставин я, як правило, не ставлю важливі для мого майбутнього завдання
75. Несподівані зміни на тривалий час вибивають мене з колії
76. Мені важко зрозуміти, які життєві завдання для мене важливіші: чи навчання, чи робота, чи дружба, чи сім'я
77. Для вирішення життєвого завдання не обов'язково враховувати попередній досвід
78. Мені подобається, коли, крім завдання, я отримую план його розв'язання
79. На жаль, у мене недостатньо сил та енергії для втілення в життя намічених завдань
80. Якщо я не правий, то ніколи не серджуся
81. Без друзів я не досягну успіху в житті
82. Я планую своє майбутнє до дрібниць, крок за кроком
83. У грі я люблю бути переможцем
84. Сім'я і діти – це поки що не для мене

85. Я зазвичай ставлю перед собою конкретні завдання та намічаю реальні строки їх виконання
86. Буває, чиясь необачність викликає у мене сміх
87. На першому місці завжди мають бути друзі

Методика «Шкала резильєнтності Конор-Девідсона»*Перелік питань:*

1. Я можу адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.

Методика «Оцінювання рівня життєвих домагань»*Перелік питань:*

1. Успіхи у навчанні
2. Улюблені високооплачувана робота
3. Кар'єра
4. Стабільний матеріальний достаток
5. Фінансова незалежність
6. Добра, надійна сім'я
7. Кохані люди
8. Народження, виховання дітей, хороша їх освіта
9. Турбота про батьків
10. Хороші друзі
11. Творчі захоплення
12. Авторитет, повага, довіра до оточуючих
13. Здоров'я і здоровий спосіб життя
14. Бажання мандрувати по світу
15. Заняття спортом, в т. ч. екстремальними
16. Добра вузівська освіта
17. Спромогтись досягти життєві цілі
18. Мати власний бізнес
19. Життя на Заході
20. Захист і любов до тварин і природи
21. Особистісне вдосконалення
22. Комфорт
23. Суспільна корисність