unesco

Вимірювання осмисленості серед української молоді

LUMY-UA: Життя української молоді – розуміння сенсів у мережі Асоційованих Шкіл ЮНЕСКО

Освіта 2030

ЮНЕСКО – світовий лідер у сфері освіти

Освіта є головним пріоритетом ЮНЕСКО, адже вона є основоположним правом людини та фундаментом миру і сталого розвитку. ЮНЕСКО – це спеціалізована установа ООН з питань освіти, яка забезпечує глобальне та регіональне лідерство, сприяє поступальному розвитку освіти та зміцнює стійкість і потенціал національних освітніх систем для того, щоб вони ефективно відповідали потребам усіх учнів. Крім того, ЮНЕСКО очолює зусилля з реагування на сучасні глобальні виклики через трансформаційне навчання, приділяючи особливу увагу гендерній рівності та розвитку Африки у всіх напрямах своєї діяльності.

Глобальний порядок денний у сфері освіти до 2030 року

ЮНЕСКО, як спеціалізована агенція ООН з питань освіти, уповноважена очолювати та координувати реалізацію Порядку денного «Освіта–2030». Ця ініціатива є частиною глобального руху з викорінення бідності шляхом досягнення 17 Цілей сталого розвитку (ЦСР) до 2030 року. Освіта є ключовою умовою для досягнення всіх ЦСР і має власну окрему Ціль 4, яка спрямована на «забезпечення інклюзивної та справедливої якісної освіти та сприяння можливостям навчання протягом усього життя для всіх». Рамкова програма дій «Освіта–2030» надає конкретні настанови щодо реалізації цієї амбітної мети та зобов'язань, які взяли на себе країни-учасниці.

unesco
Організація Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури (ЮНЕСКО)

Освіта 2030

Опубліковано у 2025 році Організацією Об'єднаних Націй з питань освіти, науки та культури,
7, place de Fontenoy, 75352 Paris 07 SP, Франція

© ЮНЕСКО, 2025

ISBN 978-617-8534-18-9

Цей документ розміщено у відкритому доступі за ліцензією Attribution-ShareAlike 3.0 IGO (CC-BY-SA 3.0 IGO) (http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/igo/). Використовуючи вміст цієї публікації, користувачі погоджуються дотримуватися умов використання сховища відкритого доступу ЮНЕСКО (https://www.unesco.org/en/open-access/cc-sa).

Використані в цьому документі позначення та викладення матеріалу не означають висловлення з боку ЮНЕСКО будь-якої думки щодо правового статусу будь-якої країни, території, міста чи району, або їхніх органів влади, або щодо делімітації їхніх кордонів чи ліній розмежування.

Ідеї та думки, висловлені в цьому документі, належать авторам; вони не обов'язково відображають позицію ЮНЕСКО і не накладають на Організацію жодних зобов'язань.

Імена учасників опитування та респондентів у документі не згадуються. Всі опитані та респонденти дали згоду на анонімну участь.

Фото на обкладинці: © ЮНЕСКО / Сергій Князєв
Графічний дизайн та дизайн обкладинки: Voluntās
Ілюстрації: ЮНЕСКО, Voluntās
Автори та редактори: Вікторія Будзинська, Нуман Ахмед Чишті, Мілен Дюффур, Ірина Федець, Елізабет Джонс, Валерія Сазонова (Voluntās); Альона Попова (ЮНЕСКО)
Надруковано: ЮНЕСКО

Надруковано в Україні

Стислий огляд

Мета дослідження

Війна в Україні глибоко вплинула на молодь, порушивши процес освіти, зруйнувавши сімейне життя, підірвавши психічне здоров'я та стабільність. Дослідження показують, що під час кризи молоді люди та підлітки, які сприймають своє життя як осмислене, як правило, демонструють міцніше психологічне здоров'я, більшу задоволеність життям, а також загальний емоційний добробут і життєстійкість. [1][2]Щоб краще підтримати благополуччя молоді, ЮНЕСКО та Voluntās започаткували ініціативу LUMY-UA – молодіжний проєкт, який досліджує, як українські учні відчувають сенс свого життя.

Чому потрібен фокус на осмисленості?

Потрібно виходити за межі задоволення базових потреб, сприяючи розвитку стійкості та усвідомленості у поколінні, яке невдовзі очолить відновлення України. Молодь – майбутні лідери України – відіграватиме вирішальну роль у заповненні суспільних та управлінських прогалин, спричинених втратою людей, які загинули на фронті або змушені були виїхати з країни. Пріоритизація добробуту молоді надає їм **здатність діяти, надію та впевненість у собі** для відновлення своїх громад, сприяючи сталому відродженню та довгостроковому розвитку України.

МЕТОДОЛОГІЯ

Глобальна методологія **Індексу осмисленості молоді (Youth Meaningfulness Index, YMI)**, побудована на основі опитування, була розроблена Voluntas для посилення голосів молоді шляхом вимірювання ключових драйверів, що визначають осмисленність у їхньому житті, за допомогою аналізу даних та інсайтів від молоді з різних країн. Дослідження визначило чотири ключові драйвери осмисленності серед молоді:

За допомогою запитань у кожному драйвері розраховується загальний індекс **YMI** за шкалою від 1 до 10.

LUMY-UA: Проєкт «Життя української молоді – розуміння сенсів у мережі Асоційованих Шкіл ЮНЕСКО» забезпечив молодь інструментами та знаннями для проведення досліджень в українських школах. Ця ініціатива ґрунтується на методології Індексу осмисленості молоді (YMI) і є першою глобальною ініціативою, яка передбачає широку участь молоді, очолюється нею та використовує інструмент YMI. Учні проводили дослідження у своїх школах, щоб зрозуміти фактори, які створюють осмислене життя серед їхніх однолітків. Проєкт LUMY-UA узгоджується з Національним планом відновлення України та програмою ЮНЕСКО з надання допомоги в надзвичайних ситуаціях, посилює роль освіти у формуванні стійкості та психологічного благополуччя. Отримані висновки стануть основою для проведення другого етапу, який дозволить молоді розробити та впровадити практичні рекомендації, а також підвищити осмисленість молоді та покращити її благополуччя.

Рекомендації

Зміцнювати мережі громад через залучення молоді, підтримку з боку однолітків та спілкування з урахуванням травми.

Розширювати можливості наставництва та підвищення кваліфікації за допомогою професійного навчання, стажувань та профорієнтації.

Розширювати можливості молоді як творців змін через навчання лідерству, створення творчих центрів та культурних обмінів.

Розширювати доступ до інформації про психічне здоров'я та обізнаність про нього, інтегруючи питання турботи про себе в освіту та пропонуючи безкоштовні послуги підтримки.

Ця дослідницька ініціатива підкреслює нагальну необхідність інвестицій у підвищення життєстійкості молоді. Маючи відповідні інструменти, підтримку та можливості, молоді українці можуть не лише долати труднощі сьогодення, але й формувати осмислене майбутнє.

Ключові результати

- Загальний показник **YMI в Україні становить 7,3 з 10**, що нижче, ніж у інших країнах, де вимірювався YMI. *Примітка: показники YMI нижче 8 вказують на суттєві прогалини в загальній осмисленності.*
- Українська молодь **демонструє високий рівень соціальної взаємодії** (95% стверджують, що мають людей, які про них піклуються), але **низький рівень усвідомленої турботи про психічне здоров'я** (менше 50% приділяють час своєму психічному здоров'ю, коли відчувають стрес і тривогу).
- Учні стикаються з **труднощами у спілкуванні** з батьками та з **розлукою** з членами сім'ї через війну. І хоча вони мають **сильне почуття мети** та бажання робити щось значуще, їм **не вистачає орієнтирів щодо свого майбутнього.**
- **Учні з інвалідністю, ВПО та учні з уразливих груп** менш ймовірно почуваються в безпеці та менше схильні мати когось, до кого вони можуть звернутися за допомогою.

[1] CDA-UCLA Центр допомоги підліткам, що розвиваються. (2024, 5 червня). UCLA Центр допомоги підліткам, що розвиваються. За даними https://developingadolescent.semel.ucla.edu

[2] Стеджер, М. Ф., О'доннелл, М. Б., і Морс, Дж. Л. (2021). Допомагаємо учням знайти свій шлях до сенсу: сенс і мета в освіті. У Довіднику з позитивної освіти Палгрейва (с.551-579). Видавництво: Спрінгер Інтернешнл Паблішинг.

Зміст

Стислий огляд **3**
Передмова **5**
Вступ **6**
Передісторія дослідження 6
Важливість осмисленості для української молоді 6
Мета проєкту LUMY-UA 7
Огляд проєкту **8**
ЮНЕСКО 8
Voluntās 8
Співпраця Voluntās x ЮНЕСКО: проєкт LUMY-UA 9
Методологія **11**
Методи збору даних та параметри вибірки 11
Аналіз даних 12
Основні проблеми та обмеження 14
Розуміння осмисленості **15**
Як українська молодь визначає осмисленість 15
Соціальні зв'язки 23
Фізичне та когнітивне залучення 26
Ціль 31
Турбота про себе 34
Що надає осмисленості життю молоді: висновки 38
Рекомендації **40**
Додатки **41**
Розподіл респондентів 41
Інструмент опитування 43
Інструмент для інтерв'ю з ключовими інформантами 50
Інструмент для фокус-групової дискусії 51

Список скорочень

ВПО	Внутрішньо переміщена особа
ІКІ	Інтерв'ю з ключовим інформантом
Мережа ASPnet	Партнерська мережа Асоційованих шкіл ЮНЕСКО
ФГД	Фокус-групова дискусія
ЦСР4	Ціль 4 в області сталого розвитку
ЮНЕСКО	Організація Об'єднаних Націй з питань освіти, науки та культури
ЮНІСЕФ	Дитячий фонд Організації Об'єднаних Націй
MHPSS	Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка
NLP	Опрацювання текстів природною мовою
YMI	Індекс осмисленості молоді

Передмова

© ЮНЕСКО/Ксенія Байрачна

Після більш ніж трьох років війни — як ніколи раніше — саме сила, голос і бачення молоді є найчіткішим сигналом стійкості суспільства і його надії. Українська молодь сьогодні зростає в умовах глибоких випробувань. Проте вони продовжують мріяти, піклуватися, бути лідерами та знаходити сенс у житті, яке формує війна. Цей звіт «Вимір осмисленості серед української молоді» є одночасно і свідченням їхньої мужності, і планом дій.

Це унікальне дослідження, проведене за участі та під керівництвом молоді. Воно не говорить про молодь — воно говорить з молоддю, через неї. Понад 130 учнів з усієї країни стали дослідниками, розпитуючи своїх однолітків про те, як вони визначають сенс життя, де вони знаходять мету і що їм потрібно для процвітання. Їхні відповіді глибоко відображають виклики, з якими вони стикаються, і потенціал, який вони несуть у собі.

Представництво ЮНЕСКО в Україні пишається тим, що підтримало цю ініціативу разом з нашими партнерами з Voluntās. Отримані результати є не лише цінним науковим внеском, але й закликом визнати осмисленість як важливий компонент психічного здоров'я, освіти та інклюзивного відновлення. Ці результати свідчать про те, що хоча безпека та базові потреби залишаються основними, молоді люди також потребують приналежності, мети та активності. Ці фактори, які часто не є пріоритетними в гуманітарному реагуванні, мають вирішальне значення для індивідуального та колективного сьогодення і майбутнього України.

Важливо, що цей звіт підготовлений Мережею Асоційованих шкіл ЮНЕСКО (ASPnet), що зміцнює нашу віру в здатність шкіл не лише навчати, але й зцілювати, надихати та надавати можливості. Через мережу ASPnet учні стали агентами змін, формуючи бачення освіти, в центрі якої — добробут, залученість та стійкість.

Ініціатива LUMY-UA тісно пов'язана з глобальними зобов'язаннями ЮНЕСКО щодо трансформації освіти в часи кризи. Це перегукується з нашою роботою в рамках ЦСР 4.7 та нашими ширшими зусиллями, спрямованими на те, щоб освіта сприяла формуванню глобального громадянства, людської гідності та здатності будувати справедливий мир.

Нехай цей звіт буде не кінцем, а початком. Фундамент для більшої кількості досліджень під керівництвом молоді, для сильніших систем підтримки та для переосмислення того, що може означати освіта під час війни та в процесі відновлення. Як нагадують нам ці молоді голоси, сенс — це не розкіш, а фундаментальна необхідність і право. І їхня рішучість досягти цього надихає всіх нас.

Професорка К'яра Децці Бардескі
Голова представництва ЮНЕСКО в Україні

Вступ

Передісторія дослідження

Підлітковий вік — це ключовий період самопізнання, коли молоді люди шукають сенс і напрямок у своєму житті. Сильне почуття осмисленості не лише сприяє особистісному зростанню, але і підвищує стійкість, адаптивність і здатність справлятися з труднощами. Дослідження показують, що чітке усвідомлення мети підвищує психологічну стабільність, сприяє особистісному розвитку і дає молоді можливість вносити позитивний внесок у розвиток світу.

Психолог Віктор Франкл підкреслював, що сенс життя, який випливає з цілеспрямованої праці, любові та мужності перед труднощами, є фундаментальним для психологічного благополуччя.[3] Його робота підкреслює, що навіть в екстремальних умовах цілеспрямованість може допомогти людині подолати труднощі. Аналогічно, дослідження Кендалла Коттона Бронка показує, що молоді люди з сильним почуттям сенсу та відданості краще підготовлені до подолання криз, адаптації до складних ситуацій та відновлення після невдач.[4]

Пошук сенсу в підлітковому віці також допомагає молоді відкрити свої сильні сторони, визначити свої цінності та дослідити шляхи позитивного впливу.[5] Навіть у мирному та стабільному середовищі молоді люди потребують керівництва та підтримки для вирішення особистих проблем. Для української молоді пошук сенсу є ще більш важливим — він слугує ключовим фактором їхньої здатності справлятися з війною, що триває, та формувати стійкість в умовах невизначеності.

Важливість осмисленості для української молоді

Підтримка української молоді у розвитку почуття осмисленості має вирішальне значення для відновлення країни та довгострокової стабільності. Молоді люди є провідниками змін – майбутніми лідерами і політиками, які визначатимуть процес відновлення України. Надання їм можливості знайти сенс життя завдяки відданості, зв'язкам, залученню та турботі про себе зміцнює їх здатність реалізувати свій потенціал та побудувати стійке суспільство.

Однак молоді люди також дуже вразливі. Окрім фізичних небезпек війни, вони стикаються з важким психологічним стресом і нестабільністю. Багатьом важко підтримувати соціальні зв'язки, коли члени сім'ї йдуть служити в армію, а їхні громади переживають наслідки конфлікту. Перебої в навчанні, постійні повітряні атаки та невизначене майбутнє не дають їм змоги уявити стабільність і мету. Без цілеспрямованої підтримки існує ризик роз'єднання і втрати покоління, яке відчуває себе відірваним від процесу відбудови. Інвестуючи в молодь сьогодні, ми гарантуємо, що вона залишатиметься активним учасником процесу творення майбутнього України.

Осмисленість як кращий показник соціального благополуччя

Застосовуючи цілісний підхід до вимірювання суспільного добробуту, який відображає не лише процвітання і багатство, а й людський розквіт, Voluntās досліджував осмисленість життя у всьому світі, визнаючи, що добробут у суспільстві має ґрунтуватися не лише на об'єктивних факторах, таких як економічне процвітання, а й на суб'єктивному сприйнятті того, що є рушійною силою повноцінного життя, як-от мета, особистісне зростання, приналежність до спільноти та лідерство. Voluntās розробив глобальні індекси для розуміння і порівняння осмисленості життя і роботи з метою створення більш надійної метрики для вимірювання благополуччя.

Для того, щоб спеціально вивчити питання осмисленості для молоді, Voluntās провів дослідження в різних частинах світу, аби визначити специфічні фактори осмисленості серед молодих людей. У 2024 році Voluntās у партнерстві з ЮНІСЕФ провели перше в Україні дослідження Індексу осмисленості молоді (YMI), в якому взяли участь майже 4 000 дітей та молоді віком до 25 років.[6] Дослідження показало, що українська молодь демонструє сильну емпатію, прагнення та особисті цілі, але також підкреслило нагальну потребу у зміцненні мереж підтримки, посиленні залучення громад та створенні більшої кількості можливостей для участі молоді.

Роль освіти в підтримці осмисленості життя молоді

Освіта відіграє вирішальну роль у допомозі молодим людям знайти мету та мотивацію. Школи забезпечують простір для вивчення своїх інтересів, участі у позакласних та волонтерських заходах, дозволяючи молоді вдосконалювати свої цінності та прагнення. Взаємодія з однолітками і вчителями відкриває перед ними різні перспективи, сприяючи їх особистісному

[3] Франкл Віктор Є. (Віктор Еміль), 1905-1997, письменник. Пошук людиною сенсу життя: введення в логотерапію. Бостон: Бікон Прес, 1962.
[4] Бронк К. С., Таліб Т. Л., (2010). Мета в житті у підлітків з високими здібностями. Дослідження високих здібностей, 21 (2), 121-134. https://doi.org/10.1080/13598139.2010.525339
[5] Берроу, А., Хілл, П., Вільямс, Дж. Л., Леве, л., Даль, р., Фуліньї, а., Мастен, С. та Національна наукова рада з питань підліткового віку (2023). Виховання цілеспрямованості в підлітковому віці, доповідь Ради № 3. За даними https://developingadolescent.org/
[6] ЮНІСЕФ та Voluntās (2024). Індекс осмисленості молоді в Україні. За даними: https://knowledge.unicef.org/ukraine/resource/youth-meaningfulness-index-ukraine

зростанню. Школи також служать відправною точкою для отримання допомоги в галузі психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (MHPSS), пропонуючи учням доступ до психологів та консультаційних послуг.

Підвищення обізнаності про осмисленість як показник добробуту може допомогти школам та молоді спільно розробляти ініціативи, які зміцнюють стійкість, психічне здоров'я та залучення громадськості. Розуміючи можливості, виклики та прогалини у формуванні осмисленості молоді, зацікавлені сторони можуть впроваджувати програми, які надають учням орієнтири, можливості та інструменти для здійснення позитивних змін — як у їхньому власному житті, так і в їхніх громадах.

Мета проєкту LUMY-UA

Щоб пом'якшити вплив війни на українську молодь та підтримати її благополуччя, стійкість і активність як майбутніх лідерів, ЮНЕСКО у партнерстві з Voluntās дослідила, як молодь в Україні відчуває осмисленість свого життя.

Проєкт *«LUMY-UA: Життя української молоді – розуміння сенсів у мережі Асоційованих Шкіл ЮНЕСКО»* об'єднав лідерство ЮНЕСКО в галузі освіти під час криз та досвід Voluntās у проведенні досліджень, орієнтованих на молодь. Ця флагманська ініціатива, що реалізовувалася протягом шести місяців у 2024-2025 роках, використовувала модель дослідження за участю молоді, щоб з'ясувати, що є рушійною силою осмисленості для української молоді.

У рамках цієї ініціативи ЮНЕСКО та Voluntās навчали молодь шкільного віку по всій Україні проводити дослідження, надаючи їм інструменти для оцінки осмисленості серед своїх однолітків. У цьому звіті представлено детальний аналіз зібраних даних, який дає уявлення про ключові фактори осмисленості молоді, а також рекомендації щодо майбутніх програм, спрямованих на підвищення благополуччя молоді в умовах поточних викликів.

Огляд проєкту

ЮНЕСКО

Як провідний координатор ЦСР 4, ЮНЕСКО підтримує стійкі системи освіти під час надзвичайних ситуацій і затяжних криз, поєднуючи гуманітарні заходи, заходи з розвитку та розбудови миру. Оскільки війна, що триває в Україні, становить значний ризик для психічного здоров'я та благополуччя мешканців країни, ЮНЕСКО надає надзвичайну допомогу національним органам влади України відповідно до Національного плану відновлення країни з метою підтримки психічного здоров'я та благополуччя, зокрема учнів та працівників освіти, які постраждали внаслідок війни.

Voluntās

Проводячи глобальні дослідження, Voluntās – консалтингова компанія з питань розвитку, що спеціалізується на створенні більш осмисленого життя та реалізації людського потенціалу – прагне зібрати голоси дітей та молоді з різних географічних регіонів, щоб зрозуміти їхній досвід та перспективи. Voluntās провела широке дослідження осмисленості, включаючи глобальне провідне дослідження про те, що є змістовним для дітей: Індекс осмисленості молоді (Youth Meaningfulness Index, YMI).[7]

Ґрунтуючись на більш широкому дослідженні осмисленості в суспільстві та на робочому місці, Voluntās розробила YMI, який має на меті надати цілеспрямоване розуміння того, що є рушійною силою осмисленості серед молодих людей. Спираючись на існуючу літературу та збираючи первинні дані шляхом опитування дітей та молоді віком від 8 до 15 років у Данії, Індії та Норвегії, Voluntās використала техніку опрацювання текстів природною мовою (NLP) для аналізу даних цих опитувань, що дозволило виявити чотири ключові фактори сенсу для дітей та молоді:

Рисунок 1. Основні фактори YMI

Джерело даних: Voluntās

- **Соціальні зв'язки** – це якість і глибина відносин, які молодь розвиває з однолітками, членами сім'ї та іншими людьми в рамках своїх соціальних мереж.
- **Фізичне та когнітивне залучення** – ступінь, до якої молодь інтелектуально та фізично бере участь у діяльності, що кидає виклик та стимулює їх розум і тіло.
- **Ціль** – почуття напрямку, значущості та сенсу, яке молодь черпає зі своїх дій, цілей та прагнень.
- **Турбота про себе –** цілеспрямовані дії і практики, якими займається молодь для підтримки свого фізичного, емоційного і психічного благополуччя.

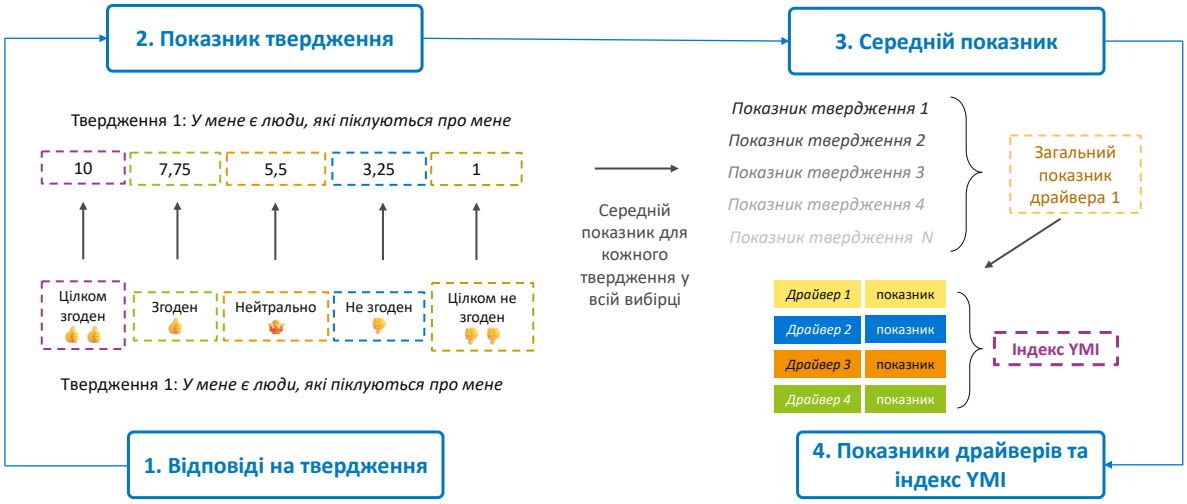
Обчислення YMI

YMI обчислюється шляхом перетворення відповідей учнів на анкету YMI в числові бали. Спочатку учні дають відповідь на кожне з тверджень в анкеті, де їм пропонуються наступні варіанти відповідей: «Цілком згоден» до «Згоден», «Нейтральне ставлення», «Не згоден» і «Зовсім не згоден». Потім отримані відповіді на кожне твердження переводяться в число за шкалою від 1 до 10, і для всієї вибірки обчислюється середній бал за твердженням. Після цього обчислюється середнє значення тверджень, що належать до кожного фактору осмисленості, для отримання балу за фактором.

Кожне твердження в анкеті відноситься лише до одного фактору: наприклад, твердження «Мене оточують люди, які піклуються про мене» відноситься до рушійної сили «Соціальні зв'язки», а твердження «Я часто роблю те, що, на мою думку, допоможе здійсненню моїх мрій» – до фактору «Ціль».

[7] Voluntās. Індекс осмисленості молоді https://ymindex.org/

Рисунок 2. Як розраховується показник YMI



Джерело даних: Voluntās

Подальші раунди збору даних у багатьох країнах, таких як Алжир, Індія, Марокко, Перу та Україна, були проведені з метою розробки глобального інструменту та валідації методології YMI на глобальному рівні.

Співпраця Voluntās x ЮНЕСКО: проєкт LUMY-UA

Проєкт «LUMY-UA: Життя української молоді – розуміння сенсів у мережі Асоційованих Шкіл ЮНЕСКО» був розроблений компанією Voluntās та ЮНЕСКО в рамках ширших зусиль ЮНЕСКО, спрямованих на підтримку благополуччя молоді в умовах війни в Україні. Завдяки підходу, заснованому на участі молоді, проєкт дозволив глибше зрозуміти, що є рушійною силою осмисленості для молоді шкільного віку, а також надав їм інструменти для самоаналізу, досліджень та дій.

Ця ініціатива стала можливою завдяки підтримці Посольства Японії, внесок якого уможливив підготовку молодих дослідників, проведення дослідження та поширення його результатів серед ключових зацікавлених сторін, які працюють над питаннями благополуччя молоді в Україні.

По суті, проєкт мав на меті пом'якшити вплив війни на психічне здоров'я учнів шляхом розуміння того, як вони відчувають сенс свого життя. У рамках підтримки системи освіти в Україні з боку ЮНЕСКО, проєкт сприяв досягненню наступних ключових результатів:

- Підтримка Міністерства освіти України у вирішенні пріоритетів Національного плану відновлення через програму надзвичайної допомоги ЮНЕСКО.
- Зміцнення психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в освіті через систему «Безпечне освітнє середовище».
- Пом'якшення впливу війни на психічне здоров'я через політичні реформи, розбудову потенціалу та розширення психосоціальної підтримки на базі шкіл.

Дослідницький підхід, орієнтований на молодь

На відміну від традиційних дослідницьких методологій, цей проєкт поставив молодь у центр дослідницького процесу. Voluntās та ЮНЕСКО відібрали та провели навчання для учнів з Асоційованих шкіл ЮНЕСКО (ASPnet). Це дозволило їм сформувати дослідницькі групи, які провели опитування та інтерв'ю зі своїми однолітками, використовуючи інструмент «Індекс осмисленості молоді» (YMI), а також якісні методи.

Окрім отримання цінних ідей, цей підхід надав учням можливість стати активними учасниками, розвиваючи їхні дослідницькі, аналітичні та лідерські навички, а також виховуючи почуття активності та причетності до справи. Під керівництвом Voluntās та ЮНЕСКО учні спільно збирали та аналізували дані, інтерпретували якісні результати та ділилися своїми висновками.

Стійкий вплив і майбутні області застосування

Активно долучаючись до цього дослідження, учні не лише набули критичних навичок, а й стали агентами змін, які можуть розвивати власні ініціативи у відповідь на виклики, з якими стикається українська молодь. Результати проєкту також

допоможуть ЮНЕСКО адаптувати майбутні програми та посилити молодіжні ініціативи, спрямовані на психічне здоров'я та благополуччя.

Етапи проєкту

Проєкт LUMY-UA складався з кількох ключових етапів: початок, навчання молодих дослідників, збір даних, аналіз та презентація результатів. Протягом кожного етапу учні шкіл ASPnet активно брали участь у тренінгах, проводили дослідження, ділилися думками зі своїми однолітками та презентували результати зацікавленим сторонам.

На **початковому** етапі компанія Voluntās провела кабінетний аналіз, щоб дослідити ключові фактори осмисленості та розробити дизайн проєкту. На основі методології Індексу осмисленості молоді (YMI) Voluntās розробила інструменти дослідження для збору кількісних та якісних даних, визначив підхід до вибірки та розробив навчальні матеріали. Тим часом ЮНЕСКО працювала зі школами ASPnet, щоб відібрати учнів для участі в проєкті.

Етап розбудови потенціалу був ключовим елементом проєкту LUMY-UA, покликаним підготувати молодих учасників до проведення досліджень. Він передбачав проведення тижневого очного тренінгового табору, організованого ЮНЕСКО та Voluntās для 68 учнів та 15 вчителів зі шкіл ASPnet. Учні та вчителі взяли участь у тренінгах з питань осмисленості, методів дослідження, збору даних, психічного здоров'я та інших тем, спрямованих на розвиток дослідницьких навичок та усвідомлення важливості значущості та благополуччя.

Рисунок 3. Навчальний табір для учнів у вересні 2024 року

© ЮНЕСКО/Сергій Князєв

Під керівництвом Voluntās учні проводили дискусії у фокус-групах (ФГД) у таборі, де вони мали можливість бути як учасниками, так і модераторами. Після табору учні сформували дослідницькі команди в школах ASPnet і провели для них презентації, в яких поділилися знаннями, отриманими під час табору. Перед тим, як учні розпочали збір даних, Voluntās провела вебінари для всіх членів учнівських дослідницьких груп, щоб надати практичні рекомендації щодо проведення опитувань та інтерв'ю з ключовими інформантами (КІ), підготувавши учнів до польового етапу проєкту.

Учнівські команди проводили спільний **збір даних** в ASPnet та сусідніх школах, а також презентації у своїх школах, щоб познайомити своїх однолітків з концепцією осмисленості та заохотити їх до участі в опитуванні. Після завершення етапу збору даних Voluntās проаналізувала кількісні та якісні дані (отримані в результаті опитування, ІКІ та ФГД), щоб підготувати **остаточний звіт про дослідження**.

Voluntās підтримала відбір найактивніших молодіжних команд, які опитали найбільшу кількість респондентів. Для участі в конкурсі команди повинні були виконати щонайменше 25 опитувань, провести одне ІКІ та подати звіт про польові дослідження разом із стенограмою ІКІ. Команди-переможці взяли участь у **презентації** та обговоренні результатів дослідження під час особистої присутності представників ЮНЕСКО, Міністерства освіти, Посольства Японії та Voluntās у Київській міській раді 29 січня 2025 року.

Презентація дозволила молоді поділитися своїми напрацюваннями, взяти на себе відповідальність за їх результати та залучити ширшу аудиторію зацікавлених сторін. На заході було обговорено бачення наступних кроків цього проєкту, а учні представили свої ініціативи, пов'язані з підвищенням осмисленості та благополуччя молоді, які ґрунтуються на результатах їхніх досліджень.

Методологія

Методи збору даних та параметри вибірки

Це дослідження проводилося під керівництвом молоді, з використанням поєднання кількісних та якісних методів для відображення різних поглядів на осмисленість та благополуччя молоді. Методологія передбачала проведення кабінетних досліджень, опитувань, інтерв'ю з ключовими інформантами (ІКІ) та дискусій у фокус-групах (ФГД). Кожен з цих методів був покликаний забезпечити унікальний погляд на те, як українська молодь відчуває сенс свого життя. Керуючи процесом збору даних, учнівські дослідницькі групи взяли на себе відповідальність за їх результати, тоді як Voluntās та ЮНЕСКО забезпечили методологічну точність та репрезентативність вибірки.

Кабінетне дослідження

Для розробки дизайну дослідження Voluntās провела кабінетний аналіз попередніх досліджень Індексу осмисленості молоді (YMI) та ширших досліджень про сенс та мету в підлітковому віці. Ці дані були використані для адаптації запитань опитування та розробки якісних інструкцій для проведення інтерв'ю, що забезпечило ефективне вимірювання осмисленості української молоді.

Опитування

Кількісне опитування проводилося учнівськими дослідницькими групами у їхніх навчальних закладах на основі методології YMI, розробленої Voluntās. Опитування включало поєднання закритих і відкритих запитань, структурованих за шкалою Лайкерта, для оцінки ключових факторів осмисленості у житті молоді. Воно також досліджувало, яким чином учні визначають і розставляють пріоритети щодо змістовних аспектів життя.

Опитування проводилося онлайн за допомогою платформи Qualtrics, з 27 унікальними посиланнями – по одному на кожну учнівську дослідницьку групу, для відстеження прогресу. Щоб розширити охоплення за межі областей розташування шкіл ASPnet, учням з інших областей було надіслано додаткове посилання на опитування, що дозволило збільшити репрезентативність та підтвердити результати.

- **Період проведення опитування:** 23 жовтня – 15 листопада 2024 р.
- **Цільова група:** учні 6-11 класів зі збалансованим гендерним розподілом.
- **Представлення даних:** кожна команда представила технічний звіт із детальною інформацією про школи, класи та стратегії розподілу, а також про проблеми, з якими довелося зіткнутися.

Рисунок 4. Учні представляють концепцію осмисленості та результати опитування у своїх школах

© ЮНЕСКО

Інтерв'ю з ключовими інформантами (ІКІ)

У рамках цього дослідження кожна учнівська команда провела одне ІКІ. Інтерв'ю мали на меті глибше зрозуміти, як респонденти розуміють концепцію осмисленого життя, що вони вважають найважливішими чинниками у створенні сенсу та як змінилися їхні уявлення про сенс життя з початку війни. Ключовими інформантами були учні та учениці 6-11 класів, які фізично перебувають в Україні.

Дискусії у фокус-групах (ФГД)

ФГД проводилися серед учнів та учениць віком від 13 до 16 років, які брали участь в очному тренінговому таборі, причому вони самостійно модерували дискусії. ФГД надали можливість учням порівняти свій досвід і погляди, що сприяло глибшому обговоренню та вивченню ключових тем, пов'язаних з осмисленістю. Робота в групах дозволила учасникам обговорити ідеї одне одного, що призвело до більш динамічного обміну думками і виявило спільні теми та різні думки щодо осмисленості та її факторів.

Аналіз даних

Voluntās здійснила кількісний та якісний аналіз даних, отриманих під час опитування, інтерв'ю та ФДГ. Кількісний аналіз передбачав розрахунок розподілу відповідей за окремими твердженнями, балів за окремими твердженнями, балів за факторами YMI та загального YMI для всієї вибірки. Для цілей порівняльного аналізу ми згрупували регіони України в чотири макрорегіони: Західний, Північний, Центральний і Південно-східний.

Ми перевірили відповіді на твердження учнів різних демографічних категорій (стать, клас, макрорегіон, інвалідність та інші) на наявність статистичних відмінностей за допомогою критерію Eta. У цьому звіті перераховані та обговорені твердження з найбільшими статистичними відмінностями за цими групами, про що свідчить найвищий рівень коефіцієнта Eta.

Учнівські команди підготували чистові стенограми своїх ІКІ, а також резюме з представленням ключових ідей. Вони також занотовували прямі цитати, які ілюстрували погляди респондентів. Стенограми для ФГД були підготовлені Voluntās. Якісні відповіді, отримані в ході опитування, ІКІ та ФГД, були проаналізовані з метою виявлення спільних тем та їх інтерпретації у зв'язку з кількісними відповідями та з урахуванням ширшого контексту. Для якісного аналізу були використані методи опрацювання текстів природною мовою (NLP) та тематичний аналіз.

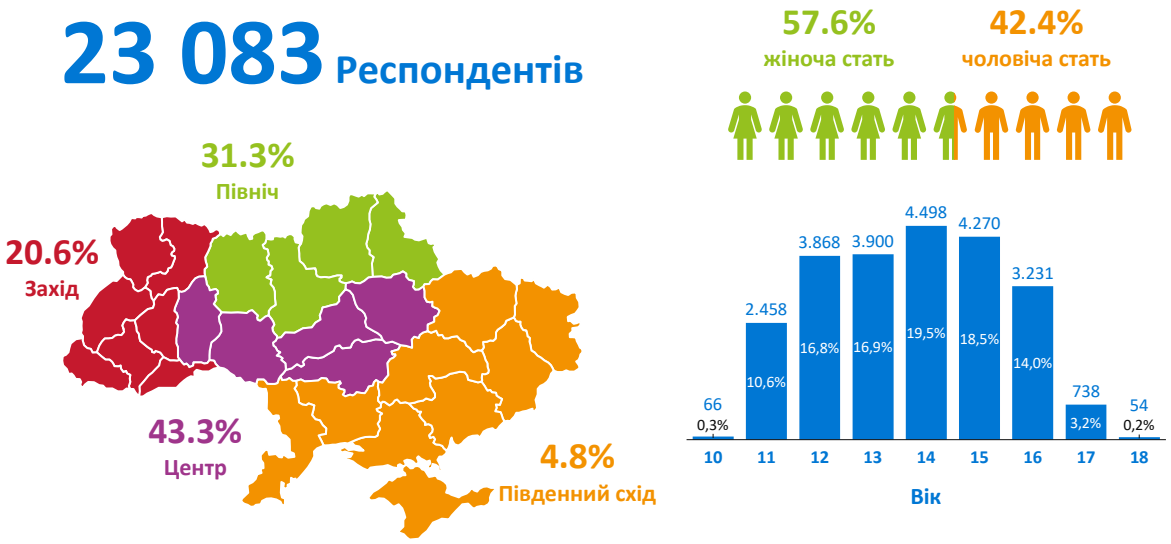
Демографічний профіль опитаних учнів

У ході опитування YMI було отримано відповіді від **23 083 учнів**, з яких 57,6% (13 294 респондентів) були дівчатами і 42,4% (9 789 респондентів) – хлопцями.

Що стосується регіонального розподілу, то 20,6% респондентів (4 764 учня) були із Західного регіону (Чернівецька, Івано-Франківська, Львівська, Рівненська, Тернопільська, Волинська та Закарпатська області), 31,3% (7 215 учнів) – з Північного (Чернігівська, Київська, Сумська, Житомирська області та м. Київ), 43,3% (10 006 учнів) з Центрального регіону (Черкаська, Хмельницька, Кіровоградська, Полтавська та Вінницька області), 4,8% (1 098 учнів) з Південно-східного (АР Крим, Дніпропетровська, Донецька, Харківська, Херсонська, Луганська, Миколаївська, Одеська, Запорізька області та м. Севастополь) – регіону, який найбільше постраждав від війни і значні території якого наразі перебувають під контролем російських військових.

Щодо розподілу за віком, то найбільшу групу респондентів (20%, або 4 498 учнів) становили діти віком 14 років, як показано на графіку нижче.

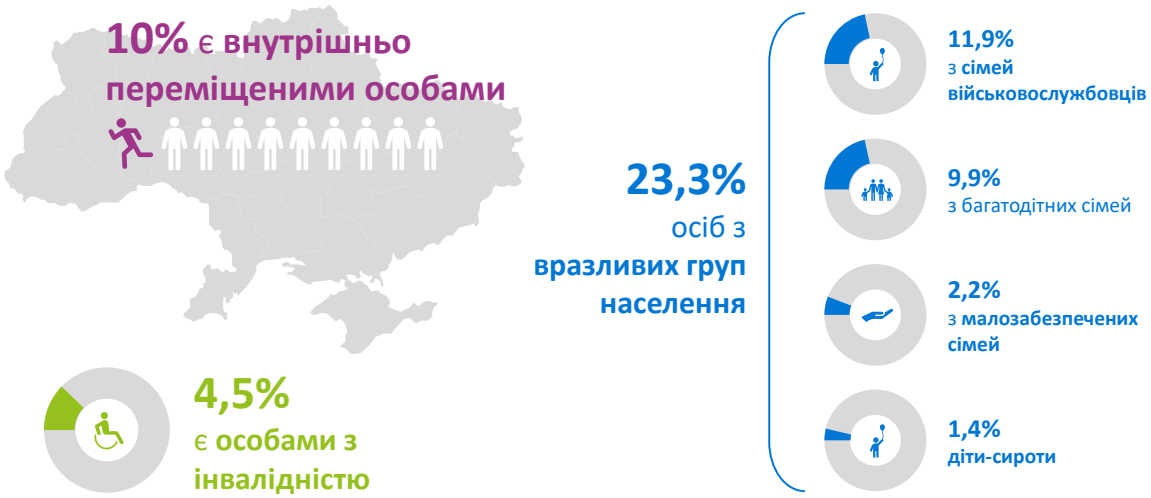
Рисунок 5. Демографічний та географічний розподіл опитаних учнів



Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

Опитування також виявило вразливі місця в групі респондентів. 10% респондентів (2465 учнів) є переміщеними особами, що відображає вплив триваючого конфлікту на переміщення населення. Крім того, 4,5% респондентів (1 037 учнів) повідомили, що мають фізичну або інші види інвалідності.

Рисунок 6. Належність респондентів до категорій вразливості



Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

Основні проблеми та обмеження

Модель дослідження за участі та під керівництвом молоді створює певні виклики та обмеження для дослідження, які могли вплинути на репрезентативність результатів. Нижче наведено деякі ключові обмеження, з якими довелося зіткнутися під час проєкту:

- Можлива похибка вибірки через її випадковість

У кількісному опитуванні дані збиралися в школах шляхом розповсюдження посилання на опитування серед учнів. Збираючі даних не контролювали параметри вибірки. Тому остаточна вибірка опитування могла бути викривленою і схильною до упередженості. Для вирішення цієї проблеми Voluntās підготувала і скеровувала учнівські дослідницькі групи з метою охоплення учнів з різних демографічних груп і місцевостей, прагнучі забезпечити їхнє пропорційне представництво у вибірці. Віковий та гендерний розподіл вибірки вказує на відносно нормальний розподіл респондентів, що свідчить про те, що цей спосіб не призвів до значного викривлення даних.

- Географічні обмеження вибірки

Війна, що триває в Україні, створила значні бар'єри для доступу до певних регіонів, що обмежило всебічне охоплення дослідження. Крім того, дослідження проводилося учнями шкіл ASPnet, які присутні не в усіх регіонах, що ще більше звузило обсяг вибірки. Деякі учні, які брали участь, були внутрішньо переміщеними особами (ВПО) із зон конфлікту, які мали менше контактів із сусідніми школами у своїх нових громадах, що обмежувало кількість учнів, яких вони могли охопити. Для вирішення цієї проблеми Міністерству освіти було запропоновано поширити посилання на опитування в інших регіонах, але проблеми, спричинені війною та відсутністю шкіл ASPnet у певних районах, призвели до нерівномірного географічного розподілу. Це обмежує репрезентативність вибірки, оскільки деякі райони були або недоступними, або недостатньо представленими, що потенційно могло спотворити результати.

- Ризик отримання неякісних відповідей

Опитування передбачало самостійне заповнення анкет, що залишало більше простору для неповних опитувань, неправильного тлумачення запитань, помилок та відповідей, що не відповідають дійсності, наприклад, пустотливих та навмисно неточних відповідей. Щоб зменшити це обмеження, Voluntās переглянула та очистила базу даних опитування після завершення етапу збору даних, вилучивши з неї неповні анкети, анкети респондентів, які не відповідали критеріям вибірки, а також анкети, в яких чітко простежувалася тенденція до навмисно нерелевантних відповідей.

Розуміння осмисленості

Як українська молодь визначає осмисленість

В рамках цієї дослідницької ініціативи та з огляду на специфічний контекст конфлікту в Україні було важливо зрозуміти, як молоді українці визначають осмисленість сьогодні. Учнів українських шкіл, яких опитали їхні однолітки в рамках цього проєкту, попросили розповісти, що для них означає осмислене життя, і як війна вплинула на їхнє відчуття сенсу життя.

Для багатьох респондентів поняття осмисленості асоціюється з **розумінням своїх цілей, сенсу життя та усвідомленням своїх дій**. Учні підкреслюють, що осмислене життя – це не просто існування, а активне та свідоме проживання кожного дня. Ключовими компонентами цього поняття є наявність мети, зв'язок із собою та іншими, а також відчуття особистої значущості. Як зазначила одна з опитаних учасниць: *«Для мене осмислене життя – це коли я розумію, що роблю, що кажу і взагалі що відбувається у мене в житті»* (інтерв'ю з ученицею, 14 років, Київська область).

Інша учениця поділилася*: «Знаєш, для мене осмислене життя — це коли ти розумієш, що все, що ти робиш, має значення. Не просто "проживаєш", а реально кайфуєш від того, що ти важливий для себе і для інших.».* (Інтерв'ю з ученицею, 15 років, м. Київ).

Осмислене життя часто описували як **розуміння *того, навіщо* ти живеш**. Це передбачає як конкретні цілі, так і глибше усвідомлення своєї сутності та місії у світі. Одна респондентка поділилася: *«Для мене осмислене життя — це життя, де є сенс, цілі, зв'язок із собою та іншими, а також відчуття, що те, що ти робиш, важливе для тебе зараз і у майбутньому».* (Інтерв'ю з ученицею, 15 років, Львівська область).

Однією з найважливіших характеристик осмисленого життя учнів є **усвідомлення того, що їхні дії мають значення**. Ця осмисленість може бути відображена у великих досягненнях або маленьких моментах. Як зазначив один з респондентів:

«А найголовніше, мені здається, – це радіти тим дрібничкам, а не чекати там великих досягнень. Ловити ці дрібні моменти, такі як просто от світить сонце, чи якийсь красивий листочок пролетів перед обличчям».

Інтерв'ю з ученицею, 15 років, Івано-Франківська область

Водночас респонденти наголошують на необхідності досягнення **гармонії між їхніми особистими бажаннями та потребами їхньої спільноти**. Одна учасниця опитування висловила це так: *«Осмислене життя для мене – це коли я маю чіткі цілі та сенс у своїх діях. Це означає що я живу не лише для себе, а і для інших. Роблю щось корисне і відчуваю, що мій внесок є важливим».* (Інтерв'ю з ученицею, 13 років, Житомирська область).

Зовнішні обставини, такі як війна, яка триває в їхній країні, також впливають на відчуття осмисленості для учнів. Одна із учасниць підкреслила:

«Наразі в країні йде війна, і дуже важко щось планувати наперед. Осмислене життя – це коли живеш справжнім моментом, кожен день, виконуючи свої бажання тут і зараз, не відкладаючи їх на завтра».

Інтерв'ю з ученицею, 16 років, Чернігівська область

Однак багато хто вважає, що **внутрішній спокій і самосвідомість допомагають зберігати відчуття осмисленості навіть в складних умовах**. Як зазначила одна із респонденток: *«Мені здається, що осмисленість – це певний світогляд. Людина має бути повністю свідомою, нести відповідальність за свої дії, знати, чого вона хоче від життя, і відчувати себе в цьому комфортно».* (Інтерв'ю з ученицею, 16 років, м. Київ).

Роздуми учнів про те, що робить життя значущим, показують, що для них це синергія мети, усвідомленого вибору, важливості своїх дій та гармонія з собою і світом. Це безперервний процес пошуку сенсу, саморозвитку, адаптації до змін і насолоди кожним моментом.

Вимір осмисленості для української молоді: YMI та його фактори

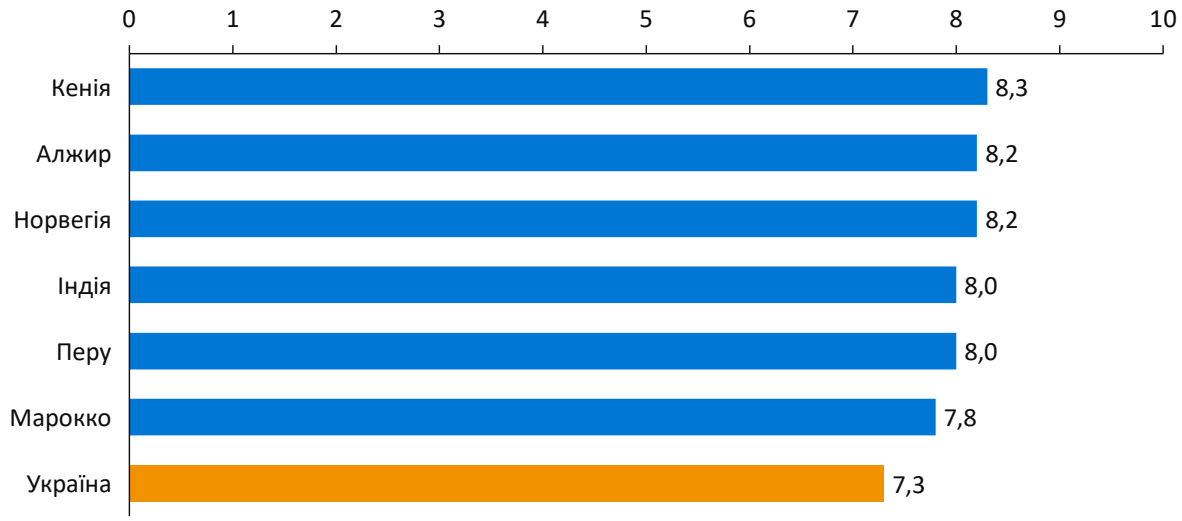
На додаток до якісних даних, дослідження Індексу осмисленості життя молоді (YMI) надає порівняльну метрику значущості життя в Україні, що дозволяє проводити оцінку по відношенню до попередніх досліджень, проведених в інших країнах.

Результати показують, що **загальний бал YMI для учнів 6-11 класів в Україні становить 7,3 за шкалою від 1 до 10**, де 1 відповідає найнижчому рівню осмисленості, а 10 – найвищому.

Порівняно з іншими країнами, де вимірювали YMI, **показник України є найнижчим на сьогоднішній** день, а середньосвітовий показник становить 8,0. Дослідження тенденцій YMI свідчать, що через упередженість до позитивних відповідей (учні часто оцінюють твердження вище, навіть якщо якісні відповіді вказують на занепокоєння), бали нижче 8 відображають значні прогалини в рівнях осмисленості.

Враховуючи, що ця оцінка проводилася більш ніж через два роки після початку повномасштабної війни, після тривалих бойових дій, окупації і серйозних проблем в області безпеки і гуманітарної допомоги, більш низький бал для України не є несподіваним. Той факт, що цей показник залишається на колишньому високому рівні – 7,3, підкреслює життєстійкість української молоді, демонструючи її здатність знаходити сенс життя, незважаючи на крайні негаразди. Тим не менш, оцінка показників факторів та загальний показник YMI нижче середнього вказує на ключову прогалину та сферу для втручання, мета якого – підтримати молодь у покращенні її відчуття сенсу життя.

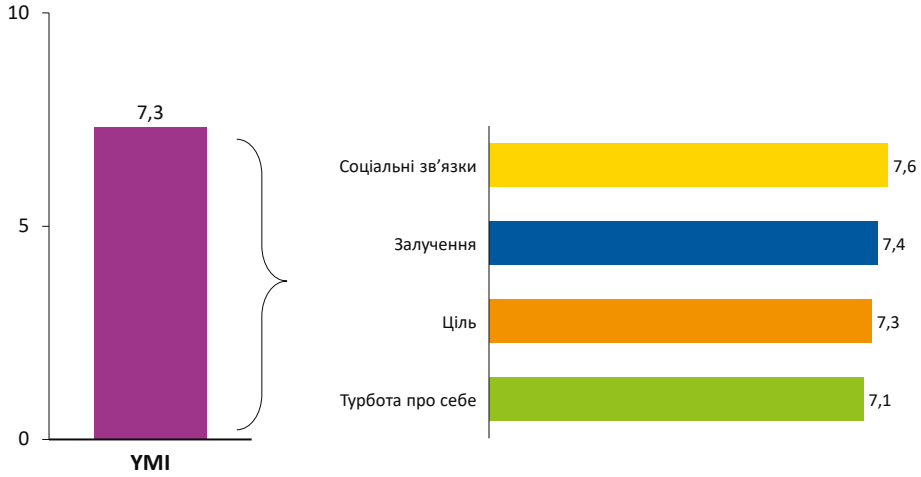
Рисунок 7. Значення YMI у різних країнах світу



Джерело даних: Voluntās, Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024

Індекс YMI розраховується як середнє значення балів за чотирма факторами: Соціальні зв'язки, Фізичне та когнітивне залучення, Ціль та Турбота про себе.

Рисунок 8. Індекс значущості молоді (YMI) та його фактори



Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

Соціальні зв'язки набрали найбільшу кількість балів, за ними йдуть Фізичне та когнітивне залучення і Ціль, тоді як Турбота про себе набрала дещо менше балів. Хоча загальні бали за факторами значно не відрізняються, більша різниця в балах за

окремими твердженнями вказує на ключові проблеми та сфери для покращення кожного фактору. Нижче ми розглянемо їх докладніше.

Особисте сприйняття рівня осмисленості

На додаток до вимірювання рівня осмисленості за допомогою кількісного інструменту, ми розглянули самооцінку осмисленості свого життя самими учнями. Під час глибинних інтерв'ю учні, яких опитували їхні однолітки, просили оцінити, наскільки осмисленим є їхнє життя. Вони використовували 5-бальну шкалу, де 1 означало «Зовсім не осмислене», а 5 – «Повністю осмислене». Середній бал усіх 26 опитаних учнів становив 3,4, що **підтверджує кількісні оцінки і вказує на відносно низький середній рівень осмисленості**.

13 з 26 учнів оцінили осмисленість свого життя на 2, 2,5 або 3 бали. Вони пояснили свою відносно низьку оцінку в основному **необхідністю знайти себе, відсутністю чітких цілей і впливом свого віку, коли світогляд і пріоритети ще знаходяться в стадії активного формування**. Деякі учні відзначили, що відсутність чітких життєвих цілей знижує їх відчуття осмисленості життя. Одна учениця зауважила: *«Я, скоріше за все, знаю, ким я хочу бути в майбутньому, і я вже займаюсь тим, з чим можна пов'язати своє майбутнє, але я ще не впевнена в цьому, тому 3».* (Інтерв'ю з ученицею, 15 років, Львівська область).

Інші зізналися, що перебувають у процесі самопізнання та формування майбутнього. Ще одна учениця сказала:

«Зараз у мене такий вік, коли я шукаю себе, шукаю те, чим я хочу займатися, думаю над тим, в який вуз я б хотіла вступити. Зараз моє життя фактично – це пошук, пошук себе, пошук того, наскільки осмисленим я хочу зробити своє життя».

Інтерв'ю з ученицею, 16 років, місто Київ

Інша половина опитаних учнів, 13 з 26, оцінили значущість свого життя на 3,5, 4 або 5 балів. Вони демонструють розуміння важливих аспектів сенсу життя та бажання поглибити його. Для них ключовими складовими більш осмисленого життя є **досягнення цілей, дотримання балансу між діями та відпочинком, турбота про себе та життя в даний момент**.

Багато учнів підкреслюють, що вони мають цілі й рухаються в правильному напрямку, хоча над деякими аспектами ще потрібно попрацювати. Наприклад, одна з опитаних учениць зізналася, що осмисленість для неї пов'язана зі зміщенням фокусу уваги зі своїх слабких сторін на сильні: *«В якийсь момент свого життя я почала відчувати, що відмовляюся від фрази "я не знаю" чи "я не розумію", замінюючи це все фразами на кшалт "я вивчу", "я дізнаюся", "я зроблю"».* (Інтерв'ю з ученицею, 16 років, м. Київ).

Деякі учні відзначили вплив війни, який змінив їхнє мислення і додав важливості життю *«тут і зараз»*. Учні також вважають, що значущість не обов'язково визначається великими досягненнями, але може проявлятися через дружбу та користь для інших. Одна учениця поділилася своїми роздумами: *«Я гадаю, що осмислене життя – це не обов'язково про великі досягнення. Це, перш за все, про відчуття, про дружбу із собою і оточенням. Коли я відчуваю себе корисною і задоволеною тим, що роблю, це і є справжній смисл для мене».* (Інтерв'ю з ученицею, 13 років, Луганська область).

Отримані дані свідчать про те, що **низьке особистісне сприйняття осмисленості пов'язане не стільки з відсутністю дій чи досягнень, скільки з тимчасовими труднощами у самовизначенні**, які характерні для молоді. У той же час учні демонструють прагнення до більш глибокого самопізнання та особистісного зростання.

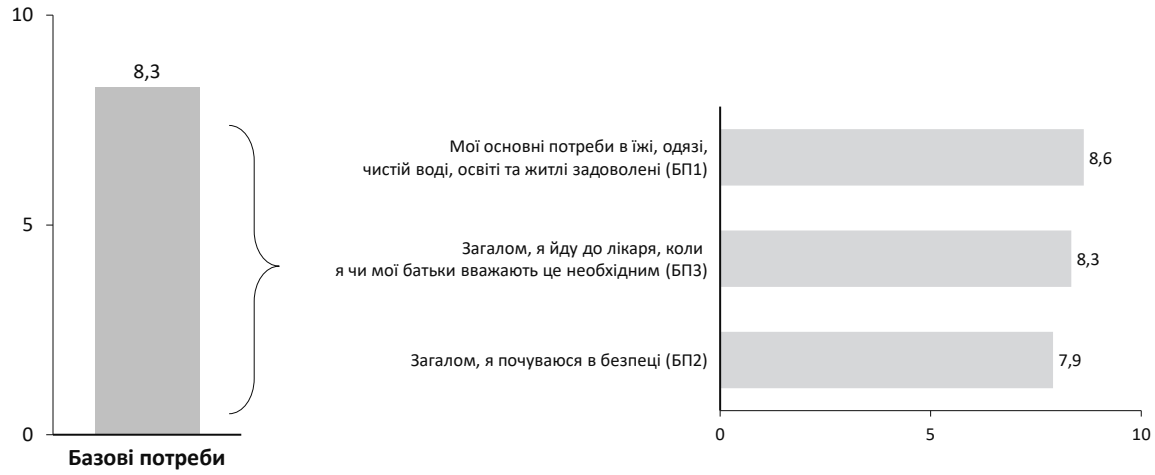
Основні потреби молоді в Україні

Хоча результати YMI виявляють прогалини в осмисленості, вони також висвітлюють **ширше питання про те, як вимірюється та підтримується добробут молоді.** Хоча багато гуманітарних показників часто оцінюють базові потреби — такі як їжа, житло і безпека — самі по собі вони не повністю відображають те, що означає мати достатній рівень добробуту під час конфлікту.

Опитування YMI також оцінювало сприйняття учнями задоволення їхніх базових потреб, включаючи доступ до основних товарів, послуг та загальну безпеку. Індикатор базових потреб, розрахований як середнє значення цих відповідей, склав 8,3 бали з 10, що свідчить про те, що **більшість учнів мають доступ до предметів першої необхідності**.

Серед окремих компонентів індикатора «Базові потреби» твердження **«Загалом я почуваюся в безпеці» отримало низький бал – 7,9.** Хоча цей показник залишається відносно високим з огляду на триваючу війну, це свідчить про те, що учні адаптувалися до постійної небезпеки або, можливо, оцінюють свій досвід у порівнянні з однолітками, які живуть ближче до лінії фронту.

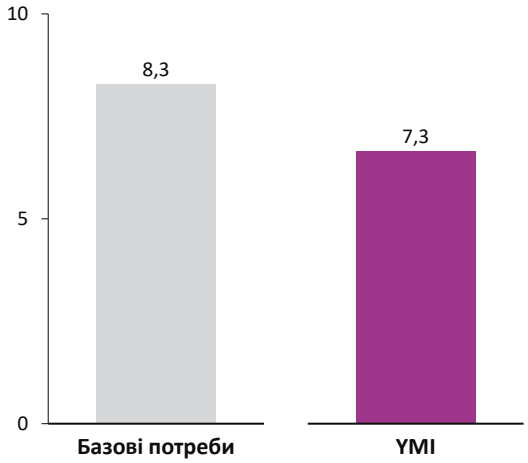
Рисунок 9. Індикатор базових потреб та твердження, що його складають



Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

Проте, незважаючи на відносно високий показник загальних потреб, базові потреби самі по собі не є еквівалентом сильного відчуття сенсу – про що свідчить нижчий показник YMI (7,3). Цей розрив посилює думку про те, що **забезпечення виживання недостатньо; молодим людям також потрібні можливості для реалізації цілей, зростання та емоційних зв'язків.**

Рисунок 10. Основні потреби та показники YMI

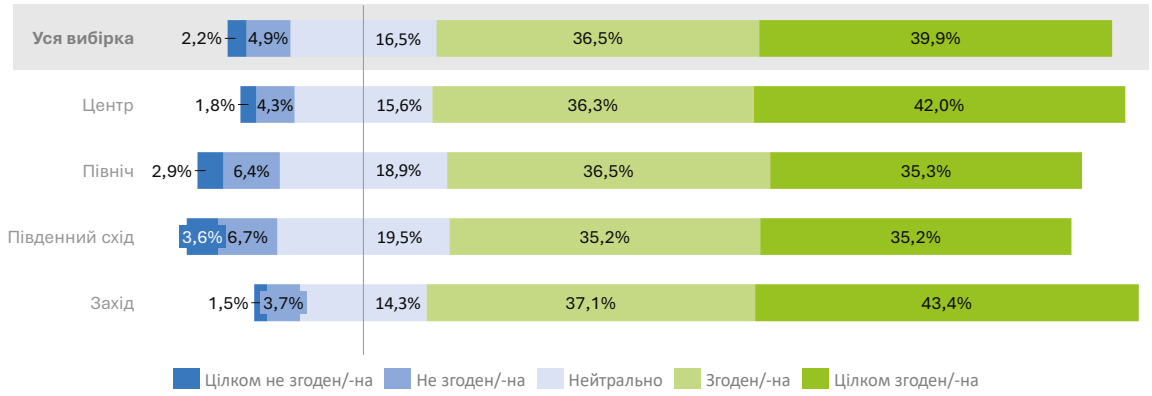


Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

Географія також відіграє певну роль у сприйнятті безпеки **– учні з південно-східного та північного макрорегіонів, ближчих до зон активного конфлікту, повідомили, що почуваються значно менш безпечно,** ніж ті, що знаходяться у західних та центральних регіонах України.

Ці висновки підкреслюють важливу відмінність: хоча задоволення базових потреб має вирішальне значення, воно не гарантує психологічного благополуччя або відчуття сенсу життя. Для того, щоб українська молодь могла не просто виживати, але й по-справжньому побудувати своє майбутнє, підтримка має виходити за рамки гуманітарної допомоги і включати ініціативи, які сприяють змістовній участі, особистісному зростанню та соціальним зв'язкам.

Рисунок 11. Відсоток респондентів, які погоджуються та не погоджуються з твердженням «Загалом я почуваюся в безпеці», за макрорегіонами

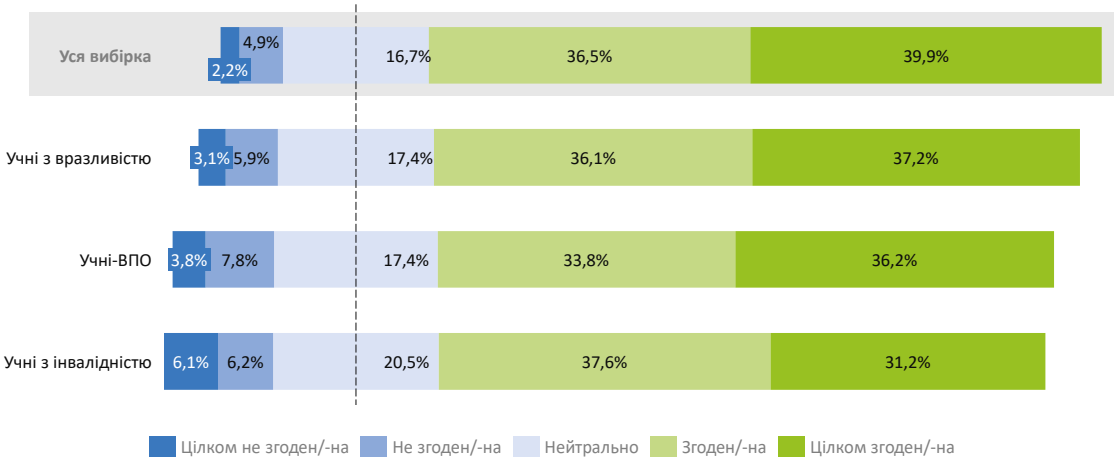


Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

Учні з вразливих груп, особливо учні з інвалідністю та переселенці, почуваються менш захищеними порівняно із загальною вибіркою. Для учнів з інвалідністю обмежена мобільність або інші фізичні вади можуть бути фактором, який заважає їм швидко дістатися до укриття і ускладнює евакуацію з небезпечних районів.

Крім того, залежність від інших у питаннях безпеки чи доступу до необхідних ресурсів може посилити почуття безпорадності та страху за них, особливо в непередбачуваних умовах війни. Для учнів ВПО досвід переміщення або травми, спричинені військовими діями чи окупацією, можуть посилити тривогу та відчуття незахищеності.

Рисунок 12. Відсоток респондентів, які погоджуються та не погоджуються з твердженням «Загалом я почуваюся в безпеці», за групами вразливості



Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

Фактори значущості: відмінності між демографічними групами

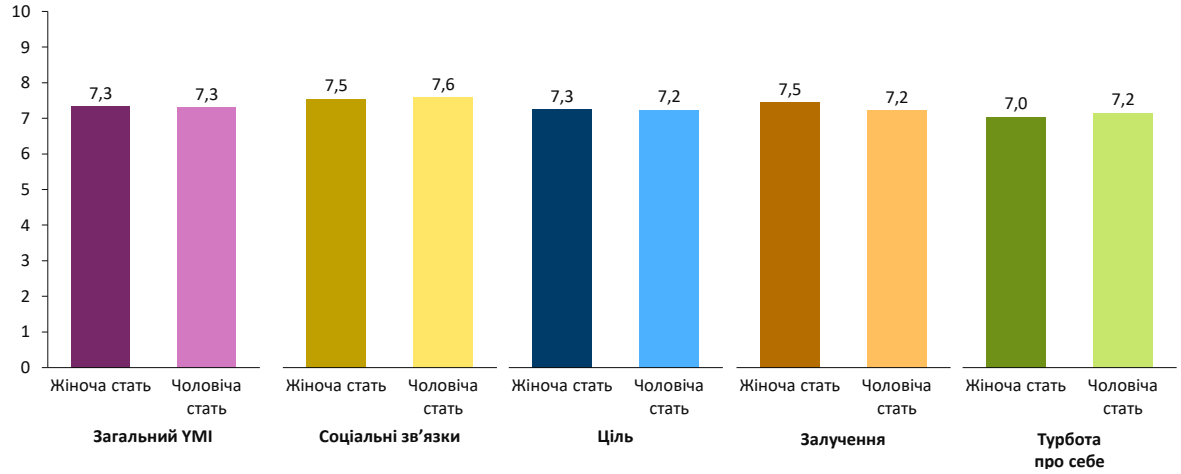
Хоча загальний показник YMI (7,3) дає широке уявлення про осмисленість життя серед української молоді, подальший аналіз виявляє ключові відмінності між демографічними групами. Різні фактори, включаючи стать, вік, регіон та статус вразливості, впливають на те, як молоді люди відчувають сенс свого життя та взаємодіють з факторами, що його формують. Вивчення цих демографічних закономірностей має важливе значення для визначення того, хто може потребувати додаткової підтримки і як різні групи по-різному сприймають сенс життя. Розуміння цих відмінностей дозволяє проводити більш цілеспрямовані втручання для посилення значущості там, де це найбільш необхідно. У випадку цього дослідження **демографічні відмінності є відносно незначними**, але все ж таки можуть дати певне уявлення щодо сфер, де можна було б зосередити особливу увагу на відповідних групах.

- **Стать**

Аналіз балів за факторами за демографічними групами **практично не виявив різниці між дівчатами та хлопцями**, хоча більш помітні відмінності можна побачити за факторами «Залучення» та «Турбота про себе» цього індексу. Дівчата мають дещо вищі бали за показником «Залучення» через більш активну участь у творчій діяльності та більшу схильність до роздумів про свої емоції

та їхній вплив на світ, тоді як хлопці мають вищі бали за показником «Турбота про себе» через те, що частіше, ніж дівчата, знаходять час для відпочинку та фізичної активності.

Рисунок 13. Показники YMI та бали за факторами у розбивці за статтю

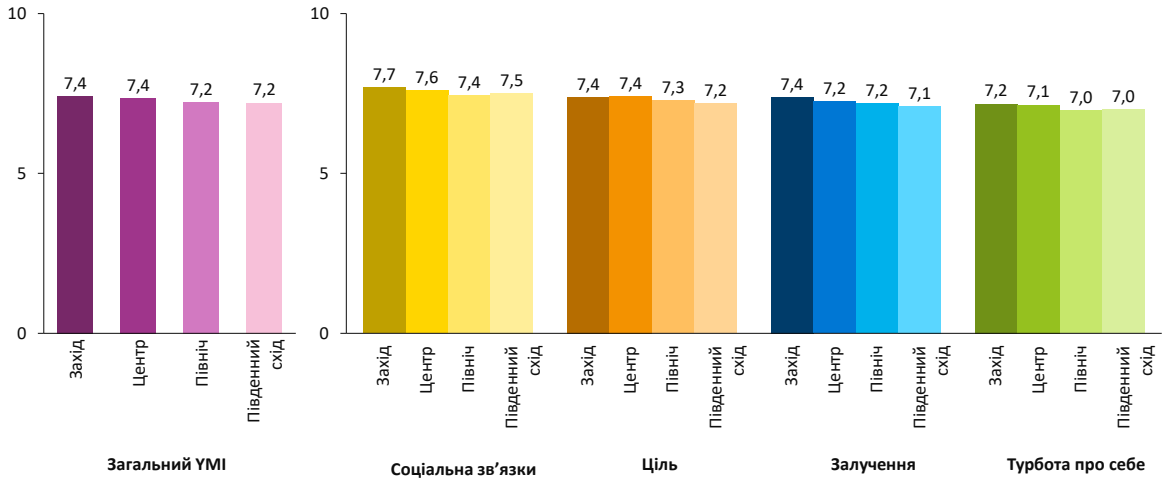


Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

- **Регіон**

За всіма факторами **відповіді учнів Південно-східного регіону є нижчими, ніж в інших макрорегіонах.** Однак, зважаючи на те, що лише 4,8% респондентів представляють цей регіон (1 098 учнів), ці результати слід інтерпретувати з обережністю, оскільки невеликий розмір вибірки може обмежити ширші висновки.

Рисунок 14. Показники YMI та бали за факторами у розбивці за регіонами



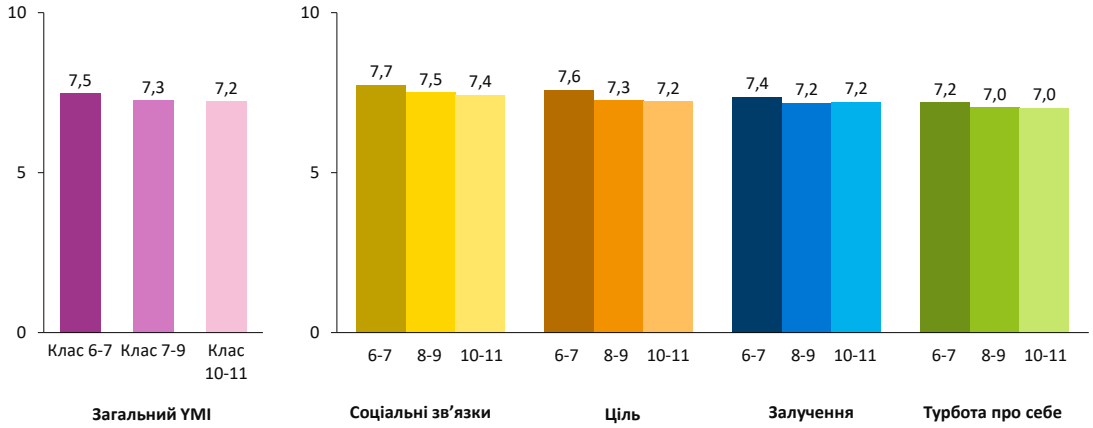
Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

- **Вік**

Аналіз показників YMI у різних класах школи свідчить про поступове зниження значущості в міру дорослішання учнів:

- Для учнів 6-го та 7-го класів середній бал YMI становить 7,5.
- Серед учнів 8-х і 9-х класів цей показник знизився до 7,3, що демонструє зниження всіх факторів осмисленості.
- У 10-х і 11-х класах показник YMI стабілізується, залишаючись практично незмінним у порівнянні з показниками середньої школи.

Рисунок 15. Показники YMI та бали за факторами в розбивці за класами



Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

Ця тенденція свідчить про те, що ранній підлітковий вік є періодом відносно вищого сприйняття значущості життя, можливо, завдяки більшій соціальній активності, структурованій діяльності та відчуттю пошуку. Проте у середній школі учні стикаються з академічним тиском, пошуком власної ідентичності та зростаючою відповідальністю, що може призвести до тимчасового зниження рівня осмисленості життя.

Цікаво, що, незважаючи на ці нижчі бали, багато учнів висловлюють оптимізм, що їхнє відчуття сенсу з часом зростатиме. Ця думка відображена в глибинних інтерв'ю, де учні визнають, що осмисленість – це еволюційний процес, який формується під впливом життєвого досвіду та самопізнання.

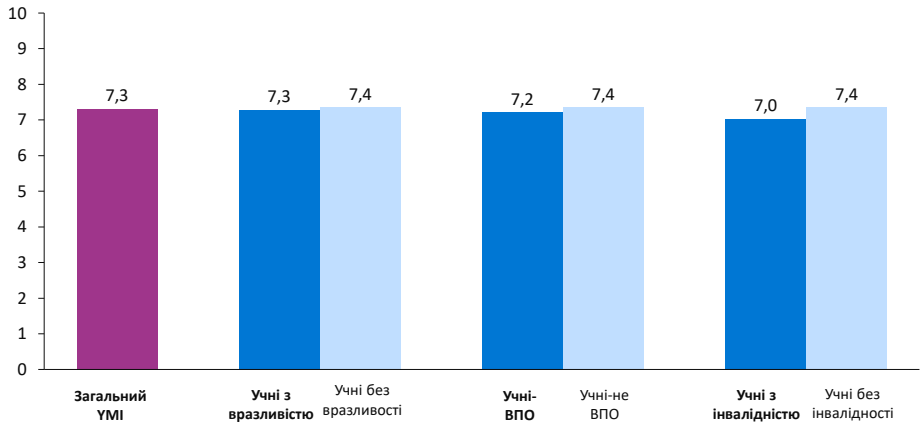
Одна з опитаних учнів зауважила: *«Я не можу сказати, що моє життя на 100 відсотків осмислене, бо я продовжую зростати, і все це змінюється».* (Інтерв'ю з ученицею, 15 років, м. Київ). Інша респондентка також зазначила: *«Це також залежить від віку та розвитку людини як особистості. Тому я можу сказати, що осмисленість приходить з віком».* (Інтерв'ю з ученицею, 16 років, м. Київ).

Ці висновки підкреслюють, що хоча підлітки можуть мати труднощі з визначенням свого сенсу життя, багато хто вважає це природною фазою особистісного зростання. Підтримка учнів у цей перехідний період – через наставництво, цілеспрямовану освіту та можливості для саморозвитку – може допомогти забезпечити та зміцнити їхнє відчуття значущості на шляху до дорослого життя.

- **Категорії вразливості**

Учні, які належать до вразливих груп, а також учні-переселенці та учні з інвалідністю **мають нижчі бали YMI**, ніж їхні однолітки, які не належать до жодної з цих груп.

Рисунок 16. Показники YMI за ступенем уразливості, наявністю статусу ВПО та інвалідності

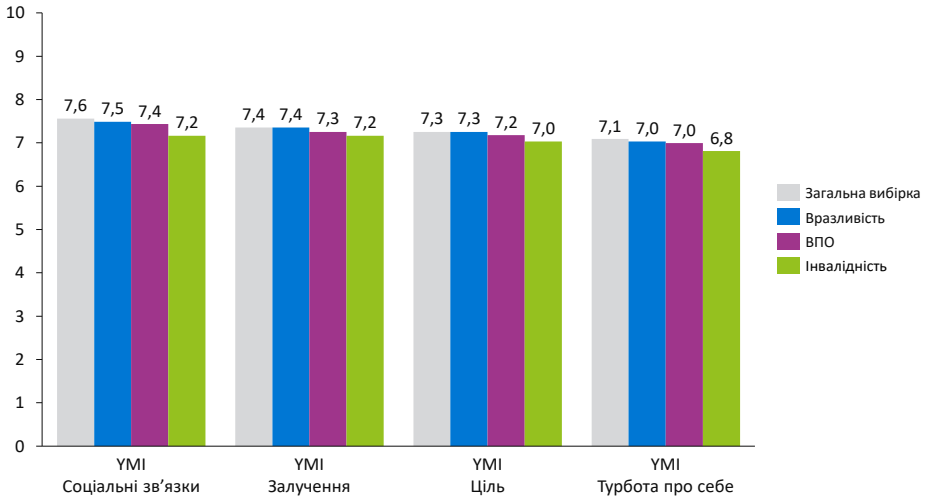


Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

Учні з вразливих груп, учні-переселенці та учні з інвалідністю **демонструють нижчі бали за всіма факторами**. Серед усіх цих груп особи **з інвалідністю** демонструють найнижчі показники за всіма факторами. Вони не лише мають нижчі оцінки щодо тверджень,

які стосуються здатності займатися фізичною активністю, але й рідше вірять у те, що можуть подолати труднощі та досягти своїх мрій.

Рисунок 17. Показники YMI та бали за факторами в розбивці за категоріями уразливості



Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

Фактори, що визначають осмисленість

Аналіз конкретних тверджень, які складають кожен фактор осмисленості, дає змогу глибше зрозуміти, що сприяє або перешкоджає формуванню у учнів відчуття осмисленості. Якісні дані, отримані під час обговорення у фокус-групах (ФГД) та інтерв'ю, ще більше розкривають складну динаміку соціальних зв'язків у формуванні добробуту учнів.

Соціальні зв'язки

Соціальні зв'язки – особливо з родиною, друзями та ширшими спільнотами – стають одним із **найсильніших джерел сенсу для української молоді.** Війна, що триває, посилила роль сім'ї як ключової опори емоційної підтримки, навіть попри те, що учні **мають проблеми з комунікаційними бар'єрами, приналежністю та доступом до мереж підтримки.**

Серед вразливої молоді, особливо серед учнів з інвалідністю або учнів-переселенців, труднощі з доступом до підтримки та відчуттям власної значущості є більш вираженими. Ці висновки підкреслюють потребу в **інклюзивному середовищі**, яке сприяє формуванню почуття приналежності, взаєморозуміння та міцних стосунків з однолітками.

Соціальні зв'язки як фактор осмисленості

Згідно з опитуванням, соціальні зв'язки є **найсильнішим позитивним фактором** осмисленості серед українських учнів. Наявність близьких стосунків із сім'єю, друзями та однодумцями є запорукою їхнього добробуту.

Під час дискусій у фокус-групах учні неодноразово підкреслювали, що **сім'я відіграє ключову роль** у формуванні їхніх цінностей та відповідальності по відношенню до інших. Багато хто відзначив, що їхні сімейні стосунки визначають їхнє почуття обов'язку, турботу про майбутні покоління і причетність до спільної мети.

Для декого як **соціальна взаємодія, так і час, проведений на самоті,** сприяють формуванню відчуття сенсу життя, що змушує замислитися над тим, що соціальна активність і особиста рефлексія є однаково важливими для подолання життєвих викликів.

Бали за твердженням про соціальні зв'язки

Із тверджень, які формують фактор «Соціальні зв'язки» в YMI, опитані учні дали найвищі бали за твердженням ***«Мене оточують люди, які піклуються про мене»*** (9,2), ***«Мені є до кого звернутися за допомогою, коли я її потребую»*** (8,6) та ***«Я часто проводжу час разом з друзями або родиною»*** (8,5). Такі високі результати свідчать про те, що українські учні мають надійну систему підтримки, яка допомагає їм пережити складні часи. Хоча підлітковий вік зазвичай асоціюється зі зростанням незалежності від сім'ї, війна, ймовірно, зміцнила міцні сімейні зв'язки як джерело безпеки і сенсу життя.

Рисунок 18. Бали за твердженнями про соціальні зв'язки

Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

І навпаки, твердження з найнижчим балом у цьому факторі вказують на ключові проблеми та прогалини в соціальних зв'язках учнів: ***«Я часто прагну бути схожим на мою рольову модель», «Я часто надаю пріоритет справам, які приносять користь тим, хто мене оточує»*** та ***«Я відчуваю свою приналежність до чогось, наприклад, спільноти, клубу, групи людей, команди, інших»,*** отримали бали нижче середнього рівня. Ці висновки свідчать про брак рольових моделей, обмежене почуття приналежності та більший індивідуалізм серед українських учнів. Переміщення, порушений шкільний режим і нестабільність, пов'язана з війною, ймовірно, посилили ці проблеми.

Відсутність сильного почуття приналежності може негативно вплинути на впевненість у собі та загальний добробут, що підкреслює потребу в інклюзивному середовищі, ініціативах з розбудови громад та програмах наставництва для підтримки інтеграції та залучення молоді.

Бар'єри на шляху до соціальних зв'язків

Однією з найсуттєвіших перешкод для соціальних зв'язків є **фізична відсутність близьких,** які служать в армії. Відсутність батьків або членів сім'ї створює емоційне напруження та відчуття ізоляції. Один учень поділився: *«Я хотів би частіше бувати з мамою, вона молодший сержант НГУ, і я рідко її бачу».* (Хлопець, 15 років, Дніпропетровська область). Зважаючи на те, що наявність стосунків підтримки є ключовим фактором у забезпеченні соціального зв'язку, фізична розлука з батьками та членами сім'ї через війну є значним викликом для багатьох учнів.

Багато учнів також відчувають **труднощі у спілкуванні** з однолітками або батьками, часто відчуваючи розрив у взаєморозумінні та емоційному зв'язку. Незважаючи на це, вони також висловлюють сильне бажання покращити ці стосунки. За словами одної учениці, *«я б хотіла покращити стосунки з батьком, але мені дуже важко з ним розмовляти, тому я навіть не знаю, як це зробити»* (Дівчина, 15 років, Черкаська область). Учень із Житомирської області прокоментував:

"Хотів би зміцнити взаємовідносини з батьками, бо в деяких речах вони мене не розуміють. Хочу мати стосунки з людиною, яка буде мене цінувати та любити мене таким, який я є. Мені допомогло б це втілити вміння краще комунікувати з іншими людьми, виражати правильно свою думку, а також позбутися страху перед людьми."

Респондент-хлопець, 17 років, з Житомирської області

Важливість приналежності до групи однолітків, які тебе підтримують

Якість стосунків з друзями та громадою, особливо серед однолітків, відіграє вирішальну роль у формуванні у школярів почуття значущості. Вони прагнуть **відчувати, що їх поважають і приймають серед однолітків,** що сприяє формуванню у них почуття соціальної приналежності. *«Хотілося б покращити стосунки з однокласниками. Проводити з ними більше часу»* (учениця, 14 років, Черкаська область).

Мережа однолітків, що підтримує, зміцнює впевненість у собі та слугує важливою противагою невпевненості в собі та незахищеності. Деякі учні описують свої групи однолітків як місця, де вони відкривають свою **самоцінність і формують свої життєві пріоритети**. Один учень, який брав участь у ФГД, поділився: *«Зі зміною мого оточення повністю змінилися мої звички та захоплення. Я перейшов від шкідливих звичок до здорового способу життя. Загалом, якість мого життя покращилася».* (учасник ФГД №1). Інші згадують про те, як спілкування та підтримка друзів можуть змінити їхнє мислення та підштовхнути до формування нових цілей.

Цінність незалежності

Тоді як стосунки з родиною та однолітками є життєво важливими, **підлітковий вік – це також час зростання незалежності**. Багато учнів описують цей етап як період самопізнання та кристалізації особистих цінностей.

Одна учениця сказала: *«Чесно, я вважаю, що люди, які мене оточують, вони, в принципі, не мають права навіть впливати на моє розуміння значущості, осмисленості в моєму житті, тому що я проживаю безпосередньо своє життя. Я не хочу, щоб оточуючі на це впливали взагалі. Тож коли я перестала от так от дослухатися повністю до думки оточуючих, те, що вони думають, мене перестало дуже сильно хвилювати. Я вважаю, що я почала проживати саме своє життя і мене це наштовхнуло на свої справжні цілі, на свої справжні поняття осмисленості і значущості, і я вважаю, що це саме потрібно кожній людині. Тобто ви можете слухати думку інших, але ви маєте право з нею не погоджуватися».* (учасниця ФГД № 3).

Досвід війни прискорив роздуми учнів про ідентичність, мету та особисту активність. Багато з них глибоко усвідомлюють свою роль у формуванні майбутнього і прагнуть **визначити власний вплив**.

«Війна ще більше змінила мене у 2022 році, коли два снаряди влучили в наш головний корпус, і гадаю, що тоді всередині мене щось

зламалося. Але це вплинуло, змінило мій світогляд. Це змусило мене стати більш радикальною взагалі в моїй думці про мову, про культуру, про нашу історію, взагалі про розвиток держави, що б я хотіла змінити. Дуже змінився мій характер, я стала більш ще впевненіша в тому, що я роблю і заради чого, і що мені в житті потрібно».

Учасниця ФГД № 5

Однак віднайти баланс між незалежністю та зв'язком – непросте завдання. Деякі учні відчувають конфлікт, коли їхні особисті переконання відрізняються від переконань сім'ї, однолітків або авторитетних осіб.

Учні, які брали участь у ФГД, зазначили, що думки інших можуть чинити негативний вплив, коли погляди ззовні викликають сумніви у власних переконаннях і призводять до зміни точки зору, особливо коли це стосується стереотипів або критики. Одна з них сказала: *«Для мене перешкода – це сором'язливість, страх осуду. Типу, я знаю, що я можу сказати, але ось ця думка, що, можливо, я зараз помилюся, мене осудять, вона завжди присутня»* (учасниця ФГД №1).

Страх перед критикою і жорстка соціальна ієрархія можуть перешкоджати самовираженню та посилювати почуття ізольованості. У школі деякі учні висловлювали бажання більш відкритого діалогу та спільного навчального середовища, де, на їхню думку, їхні голоси будуть почуті та оцінені. Хоча багато хто цінує структуроване керівництво і дисципліну, інші відзначили, що сувора ієрархія в класі іноді заважає вільно висловлювати свої ідеї.

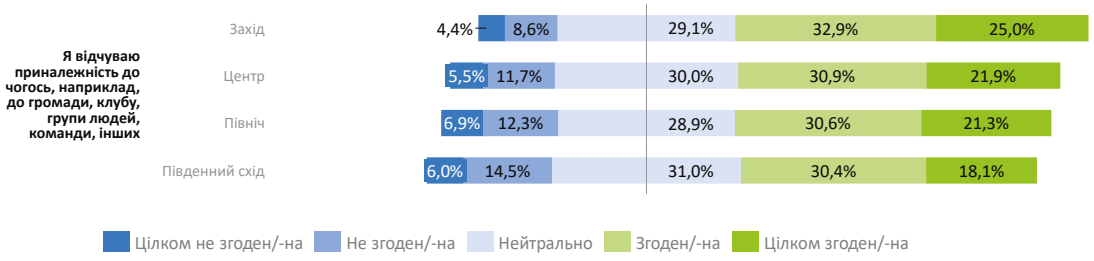
Водночас **впевненість** відіграє вирішальну роль у здатності учнів самоствердуватися і досягати своїх цілей. Одна учениця зазначила: *«Якщо ти не відчуваєш себе впевнено, то в основному живеш з думкою, що ти нічого не можеш зробити».* (учасниця ФГД №5).

Демографічні показники та показники вразливості у факторі Соціальні зв'язки

Хоча соціальні зв'язки є ключовим фактором осмисленості, певні демографічні показники та показники вразливості формують те, як учні сприймають стосунки, приналежність та підтримку. Регіональні відмінності, статус інвалідності та інші соціальні чинники впливають на здатність учнів формувати міцні зв'язки, отримувати доступ до мереж підтримки та відчувати свою цінність у своїх громадах.

Однією з найбільш виражених прогалин у соціальних зв'язках є низький рівень відчуття приналежності до спільнот, клубів чи груп однолітків у всій вибірці учнів. Бал цього твердження також відрізняється залежно від регіону: учні на заході України повідомляють про відносно вищий рівень приналежності, тоді як учні на південному сході – де понад 20% учнів (225 респондентів) не відчувають себе частиною жодної групи – повідомляють про найнижчий рівень приналежності. Така нерівність може бути наслідком непропорційного впливу війни на цей регіон, а також ширших соціальних та економічних чинників, які впливають на залучення до життя громади.

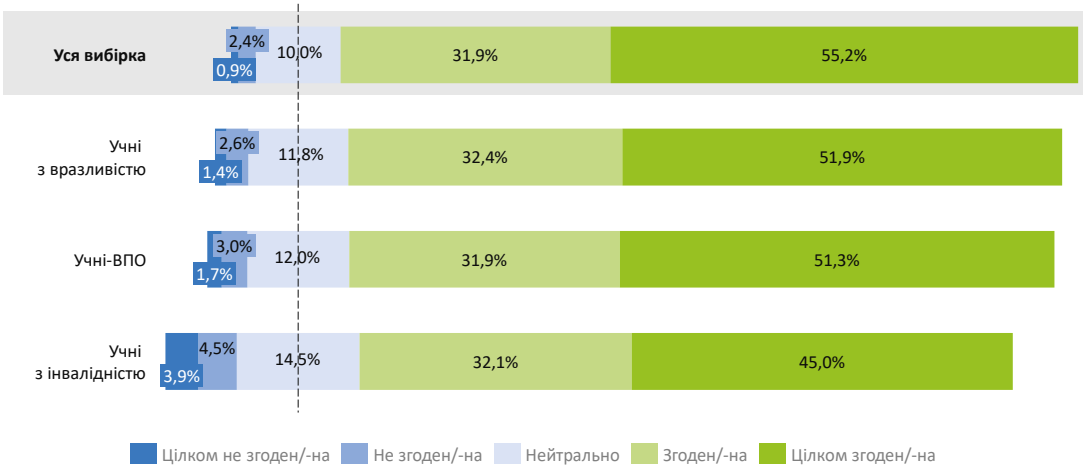
Рисунок 19. Відсоток респондентів, які погоджуються та не погоджуються з твердженням «Я відчуваю приналежність до чогось, наприклад, до громади, клубу, групи людей, команди, інших», за регіонами



Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

Учні з інвалідністю значно рідше мають до кого звернутися по допомогу. У відповідь на твердження ***«Мені є до кого звернутися по допомогу, коли вона мені потрібна»***, майже кожен четвертий учень з інвалідністю (23% або 237 учнів) не погодився, залишився нейтральним або категорично не погодився, порівняно з лише 12,9% у загальній вибірці (2 981 учень).

Рисунок 20. Відсоток респондентів, які згодні та не згодні з твердженням «Мені є до кого звернутися по допомогу, коли вона мені потрібна», за групами вразливості

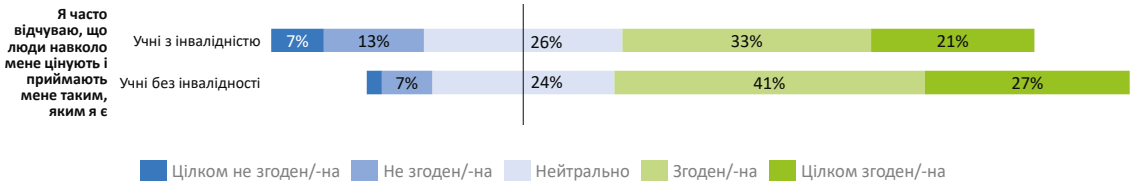


Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

Більше того, **учні з інвалідністю відчувають, що їх менше приймають і цінують**. Відповідаючи на запитання, чи відчувають вони, що їх цінують і приймають ті, хто їх оточує, помітні відмінності між респондентами з та без інвалідності. Серед учнів з інвалідністю 20% (207 респондентів) не погодилися з цим твердженням порівняно з 9% учнів без інвалідності (1 730 респондентів).

Ці дані свідчать про те, що учні з інвалідністю стикаються з більшими бар'єрами у формуванні зв'язків, що може призвести до соціальної ізоляції, зниження впевненості в собі та зменшення участі у шкільних та позашкільних заходах. Без міцних соціальних зв'язків ці учні можуть мати більше проблем із формуванням ідентичності та емоційної стійкості, що робить вкрай важливим посилення інклюзивних практик, підтримки з боку однолітків та програм наставництва.

Рисунок 21. Відсоток респондентів, які погоджуються та не погоджуються з твердженням «Я часто відчуваю, що люди навколо мене цінують і приймають мене таким, яким я є», за статусом інвалідності



Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

У той час як соціальні зв'язки є найсильнішим фактором осмисленості для української молоді, учні як і раніше відчувають фізичну або емоційну віддаленість від батьків, прикладів для наслідування та своїх громад. Вразлива молодь стикається з додатковими бар'єрами на шляху до інтеграції, прийняття та підтримки. Оскільки підлітки прагнуть як зв'язку, так і незалежності, створення інклюзивного середовища, відкритого спілкування, наставництва та залучення громадськості може допомогти зміцнити їхнє відчуття сенсу життя та благополуччя.

Фізичне та когнітивне залучення

Окрім соціальних зв'язків, участь у заходах, що сприяють навчанню, творчості та фізичному благополуччю, відіграє ключову роль у формуванні відчуття сенсу життя учнів. Українська молодь знаходить особистісне зростання та самореалізацію в активізмі, волонтерстві та саморозвитку, в той час як хобі, спорт та творчість сприяють розвитку життєстійкості та емоційної рівноваги.

Однак такі бар'єри, як жорстка шкільна програма, брак практичних та інтерактивних можливостей для навчання, а також пов'язані з війною перешкоди обмежують здатність учнів повноцінно долучатися до діяльності, яка кидає їм виклик як в інтелектуальному, так і фізичному сенсі.

Фізичне та когнітивне залучення як фактор осмисленості

Говорячи про діяльність, яка надає їм відчуття осмисленості, учні згадували про широкий спектр різноманітних занять. Під час ФГД багато хто підкреслював важливість діяльності, пов'язаної з особистісним зростанням, самовдосконаленням та

сферами діяльності, що мають безпосереднє відношення до їхнього майбутнього. Це і участь у різноманітних заходах, і активізм, і громадська діяльність. Учні підкреслюють, що подібна діяльність не лише сприяє їхньому **розвитку** та **допомагає визначитися з життєвими цілями**, але й дозволяє їм стати прикладом для наслідування та джерелом натхнення для своїх майбутніх дітей і всього суспільства.

Як поділилася одна з респондентів: *«Я от вже десь рік приблизно є активісткою, громадською діячкою, і моє літо було наповнене відвідуванням заходів, навчанням і розвитком близько трьох разів на тиждень. Це надало мені відчуття сенсу, тому що я відчувала, що розвиваюся і рухаюся до того, щоб стати прикладом для наслідування для моїх майбутніх дітей і, можливо, для суспільства».* (учасниця ФГД №1). Учні також згадували волонтерство, творчість, хобі та час, проведений з друзями, як ключові джерела сенсу. Центральною темою в їхніх роздумах є бажання **вийти за межі своєї зони комфорту** та **постійно вчитися**.

Бали за твердженнями про фізичне та когнітивне залучення

Порівняно з іншими факторами осмисленості, учні отримали відносно високі бали за шкалою «Фізичне та когнітивне залучення», що свідчить про загальну готовність навчатися та брати участь у заходах, які сприяють самовдосконаленню. Однак не всі форми залучення є однаково доступними або пріоритетними. Найнижчий бал у цьому факторі має твердження ***«Я часто обираю робити те, що кидає мені інтелектуальний виклик»*** (6,7). Тоді як учні прагнуть вчитися, якісні відповіді вказують на те, що вони можуть відчувати себе знеохоченими через спосіб подання інформації та віддають перевагу більш інтерактивним і практичним заняттям. Це також може відображати академічне навантаження в старших класах, яке може обмежувати мотивацію учнів брати на себе додаткові інтелектуальні виклики.

Рисунок 22. Бали за твердженнями про фізичне та когнітивне залучення

Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

Саморозвиток є важливою складовою успіху та особистого впливу

Учні вважають **саморозвиток та реалізацію своїх захоплень** ключовими елементами осмисленого життя. Вони асоціюють їх з кращим майбутнім, фінансовою незалежністю та здатністю кидати собі виклик.

Учні підкреслили важливість виходу за межі своєї зони комфорту для сприяння особистісному розвитку: *«щоразу оновлювати себе, виходити за межі своєї зони комфорту і далі розвивати себе як особистість»*, як висловилася одна з учасників ФГД (учасниця ФГД № 2). Учениця, яка брала участь в іншому ФГД, підкреслила важливість інтелектуальної допитливості: *«Треба вчитися, треба читати цікаву літературу, вивчати історію, вивчати мови, спілкуватися з цікавими людьми, відвідувати цікаві заходи»* (учасниця ФГД №3).

«Для мене дуже важливим в осмисленості є саморозвиток і вільний час для себе, для хобі, для того, що мені цікаво робити, для якихось захоплень».

Учасниця ФГД № 4

Допомога іншим підвищує відчуття осмисленості життя

Для багатьох учнів осмислене життя полягає у здійсненні **позитивного впливу** на інших. Кілька респондентів називають волонтерство, громадянську активність та допомогу іншим як ключові джерела самореалізації. *«У тебе є лише одне життя, і ти маєш прожити його на повну, тому що іншого такого не буде»* (учасник ФГД №1).

Декілька учнів згадали **про волонтерство** та участі в учнівських парламентах чи інших ініціативах. Для них така залученість є способом позитивно вплинути на свою громаду та країну. Одна учениця поділилася своїм досвідом волонтерської роботи з вразливими дітьми і розповіла про те, яку цінність це приносить для неї: *«Коли я волонтерю для дітей, які з певних причин позбавлені батьківської опіки, я насправді відчуваю, що моє життя осмислене. По-перше, я допомагаю іншим знайти любов і тепло, а по-друге, я роблю це щиро та свідомо, тому це так дорого для мене. Волонтерство – це те, що працює в дві сторони: для нас це емоції, бо ми залучені та допомагаємо, а для тих дітей це комунікація, досвід, а також позитивні емоції».* (Інтерв'ю з ученицею, 15 років, Черкаська область).

В умовах війни, що триває, деякі учні спрямовують свою активність на підтримку військових - збирають гроші на спорядження для українських солдатів або роблять для них імпровізовані окопні свічки. Це надає їм відчуття, що їхній внесок є значущим і допомагає захистити свою країну.

«Ми так старалися, придумували ідеї, продавали випічку, малюнки, щось самі робили… А потім, коли побачили, що зібрали чималу суму для військових, я реально відчула, що це важливо. Тоді було таке сильне відчуття, що ось воно — сенс, ось це і є справжнє життя».

Інтерв'ю з ученицею, 15 років, місто Київ

Волонтерство та громадянська активність зближують учнів зі своїми громадами та зміцнюють їхнє почуття приналежності. Одна учениця розповіла про своє щастя і цілеспрямованість після того, як стала президентом шкільної організації: *«Я приєдналася до групи однодумців, ми працювали над однією справою, мали спільну мету, і я була дуже щаслива, тому що знайшла своїх людей»* (інтерв'ю з ученицею, 16 років, м. Київ). Цей приклад підкреслює важливість самореалізації та участі у значущих колективних ініціативах.

Значуща діяльність не обов'язково має бути масштабною, щоб бути впливовою. Учні також бачать цінність у менших і особистих справах, які роблять світ навколо них кращим.

«Я вважаю, що осмислене життя передбачає постійне самопізнання, розвиток і пошук способів зробити щось корисне для світу. Це не обов'язково має бути щось масштабне – це може бути турбота про близьких, допомога іншим, і навіть просто бажання залишити після себе трохи світліше місце».

Інтерв'ю з учнем, 17 років, Київська область

Однак, незважаючи на те, що якісні дослідження підкреслюють роль залученості у життя громади у формуванні сенсу життя, **не всі учні мають доступ до таких можливостей**. Учні, які брали участь у ФГД та ІКІ, були або активно залучені до процесу дослідження, або були відібрані зі шкіл ASPnet, а це означає, що вони можуть проявляти більшу громадянську активність, ніж учасники більш широкої вибірки опитування.

Результати опитування щодо соціальних зв'язків свідчать про нижчий рівень залученості молоді до громадських груп та відчуття приналежності до громади, що вказує на те, що багатьом учням бракує доступних шляхів для участі в структурованих ініціативах. Розширення можливостей для позашкільної роботи, волонтерських програм та взаємодії з однолітками може допомогти більшій кількості молоді відчути переваги значущої соціальної участі.

Хобі та спорт сприяють повноцінному життю

Окрім структурованої залученості, учні знаходять сенс в особистих захопленнях, творчому самовираженні та спорті. Багато хто вважає, що такі види діяльності, як музика, танці, шахи та легка атлетика, є необхідними для їхньої емоційної рівноваги та впевненості в собі.

«Для мене це плавання. Хоча раніше я ненавиділа його, бо батьки змушували мене займатися, зараз воно дає мені відчуття, що я подолала багато викликів, і це штовхає мене вперед. Кинути плавання – це все одно, що залишити пазл незавершеним. Це б напевно дуже мене засмутило». (учасниця ФГД №1).

Навіть повсякденні завдання, такі як навчання, участь у шкільному парламенті чи виконання домашніх обов'язків, є важливими для молодих людей, оскільки дають їм можливість взяти на себе відповідальність за щось і отримувати задоволення від своєї роботи. Як прокоментувала одна учениця, *«Мені дуже подобається працювати в нашому шкільному парламенті. Я секретар, і мені подобається писати протоколи, допомагати організаторам заходів і навіть готувати звіти для президента школи... Це приносить мені справжнє задоволення»* (учасниця ФГД №5).

Перешкоди для залучення та потреба в наставництві

Війна, що триває, створила фізичні та емоційні перешкоди для залученості, причому серед стримуючих чинників учні часто згадують повітряні тривоги, стрес від переміщення та безпосередній вплив конфлікту. *«Для багатьох сигнал тривоги може стати стресовою ситуацією. І ще гірше, якщо людина пережила якісь більш серйозні події, наприклад, окупацію. У мене є двоюрідний брат, бабуся, дідусь, і вони з Бучі. Для них це, звичайно, величезний тригер».* (Учасниця ФГД №3).

Учні відчувають себе обмеженими жорсткими академічними структурами, які не дозволяють гнучко обирати предмети або зосереджуватися на своїх інтересах. Багато хто виступає за більш персоналізований підхід до освіти, який включає практичні життєві навички, такі як фінансова грамотність та планування кар'єри. *«Людина повинна мати шанс щось змінити, чогось навчитися. Наприклад, сьогодні я хочу спеціалізуватися на гуманітарних науках, завтра – на природничих. Ми не можемо цього зробити, тому що тут ви ніяк на це не впливаєте. Я просто хочу мати можливість впливати на щось».* (Учасниця ФГД №1).

Учні також підкреслюють важливість інтерактивного навчання, включаючи уроки, семінари та практичні проєкти з використанням віртуальної реальності, щоб зробити освіту більш цікавою та застосовною до реального життя. Учні навели проєкт *LUMY-UA* як приклад такої можливості для інтерактивного навчання:

«Тут ми можемо висловити свої думки, висловити свої погляди, розважитися і отримати багато нових, надзвичайно корисних знань. І це зовсім не схоже на будь-які уроки в загальноосвітніх школах. Це є справді дуже класним прикладом сучасних, мабуть, дуже корисних позитивних заходів, які можна було б продовжувати робити».

Учасниця ФГД № 4

Нарешті, багатьом молодим людям бракує структурованих рекомендацій щодо того, як застосувати свої навички або обрати кар'єрний шлях.

«Мені дуже не вистачає можливостей спробувати себе. Не так вже й часто вам випадає шанс спробувати себе, наприклад, в якійсь професії або в якійсь галузі навчання. Хотілося б, щоб школи, різні організації тощо надавали більше можливостей підліткам спробувати себе в різних сферах».

Інтерв'ю з ученицею, 15 років, місто Київ

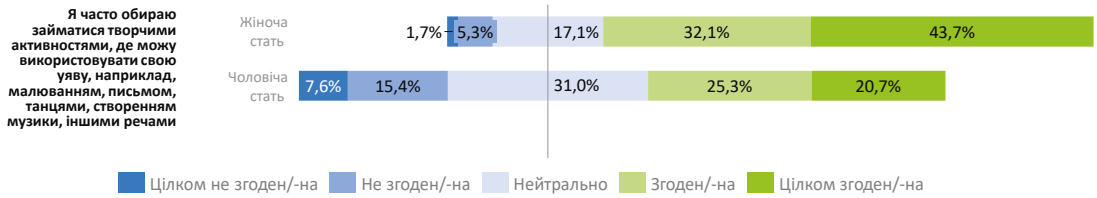
Учні потребують підтримки щодо того, як найкраще застосувати свої зусилля, а також більш структурованих і доступних можливостей для їхньої кар'єри та громадянської активності. Школярка, яка взяла участь в опитуванні, сказала: *«У мене навіть не вистачає часу, щоб зрозуміти себе і те, чим я хочу займатися в майбутньому. Я думаю, що деякі програми*

розвитку могли б допомогти, запропонувавши місця, де можна отримати вищу освіту, і щоб ці місця мали якісь переваги для дійсно активної, свідомої та небайдужої молоді». (Учениця, 16 років, м. Київ).

Демографічні показники та показники вразливості у факторі фізичного та когнітивного залучення

Учні жіночої статі значно частіше займаються творчою діяльністю, ніж хлопці-однолітки. Серед дівчат 76% (9 874 учениці) повідомляють, що часто займаються творчістю, наприклад, малюють, пишуть, танцюють або створюють музику, порівняно з 46% (4 388 респондентів) серед хлопців. Різниця між тими, хто висловив повну згоду з цим твердженням, особливо помітна: майже 44% учениць (5 693 респондентів) повністю згодні з цим твердженням, що більш ніж удвічі перевищує частку приблизно 21% хлопців (1 977 респондентів), які повідомляють про те ж саме. Це свідчить про вищий рівень невпевненості або незацікавленості у творчих пошуках серед хлопців, тоді як дівчата більш схильні брати участь у заходах, де вони використовують свою уяву і таланти.

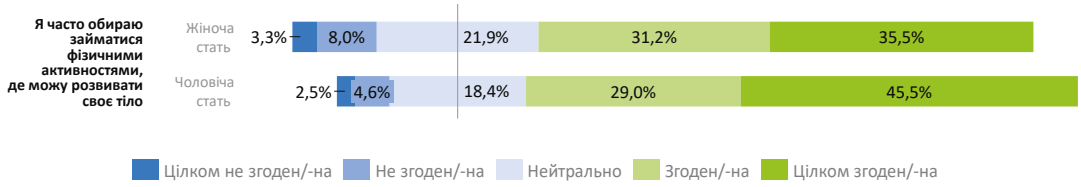
Рисунок 23. Відсоток респондентів, які згодні та не згодні з твердженням «Я часто обираю займатися творчими активностями, де можу використовувати свою уяву, наприклад, малюванням, письмом, танцями, створенням музики, іншими речами», за статтю



Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

З іншого боку, **хлопці частіше займаються діяльністю, яка передбачає фізичні рухи** (74,5%, або 6 845 респондентів, порівняно з 67%, або 8 385 респондентами, серед дівчат). Це свідчить про те, що хлопці мають вищий загальний ентузіазм до фізичної активності і можуть бути більш схильні використовувати спорт або фізичні вправи як вихід для зняття стресу та релаксації.

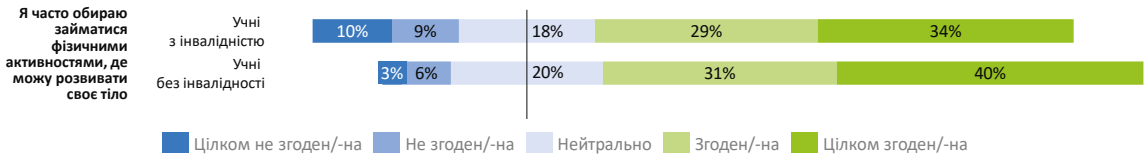
Рисунок 24. Відсоток респондентів, які погодилися та не погодилися з твердженням «Я часто обираю фізичні вправи, де я можу задіяти своє тіло», за статтю



Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

Залучення до фізичної активності також різниться для учнів з інвалідністю. У той час як 71% учнів без інвалідності (13 991 респондентів) часто беруть участь у фізичній активності, лише 63% осіб з інвалідністю (144 респонденти) роблять це. Нижче залучення дітей з інвалідністю може бути спричинена обмеженнями здоров'я та фізичними обмеженнями, а також, можливо, проблемами доступності або економічними проблемами.

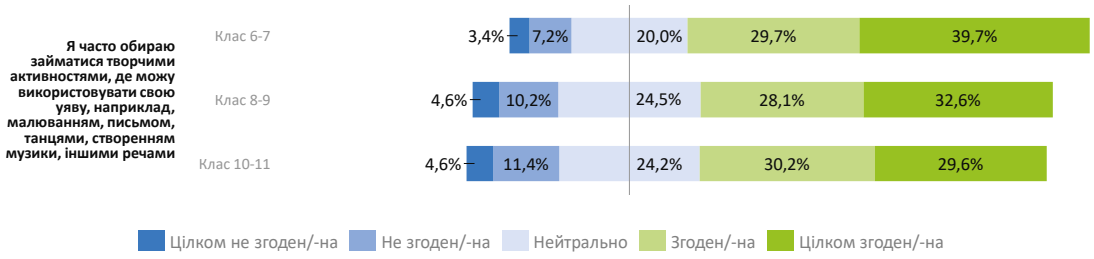
Рисунок 25. Відсоток респондентів, які згодні та не згодні з твердженням «Я часто обираю фізичну активність, де я можу використовувати своє тіло», за статусом інвалідності



Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

Участь у творчих заходах зменшується з віком учнів. Майже 70% учнів 6-7 класів (5 073 респонденти) повідомили, що часто беруть участь у таких заходах, тоді як у 8 класі і вище ця частка становить менше 61% (5 194 респонденти у 8-9 класах і 3 995 респондентів у 10-11 класах). Підвищення академічних вимог та підготовка до іспитів може призвести до зменшення часу та мотивації для творчих пошуків у старших школярів.

Рисунок 26. Відсоток респондентів, які погоджуються та не погоджуються з твердженням «Я часто обираю займатися творчими активностями, де можу використовувати свою уяву, наприклад, малюванням, письмом, танцями, створенням музики, іншими речами», за класами школи



Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

Ціль

На думку учнів, наявність чітких життєвих цілей є необхідною умовою для осмисленого життя. Для них **ціль – це не просто мати мрії, а робити свідомі кроки для їх досягнення.** Проте нестабільність і невизначеність, спричинені війною, ускладнюють довгострокове планування, підкреслюючи ключову роль **стабільного домашнього та шкільного середовища** у підвищенні здатності учнів досягати своєї мети. Розмови з менторами та однолітками допомагають учням формулювати свої цілі та досягати їх. Дівчата схильні більше замислюватися над своїми майбутніми прагненнями, ніж хлопці, тоді як учні з інвалідністю стикаються з більшою кількістю перешкод у здійсненні активних кроків на шляху до своїх цілей, незважаючи на сильну мотивацію.

Ціль як аспект осмисленості

Учні постійно наголошували на важливості мати **чітку мету та конкретні цілі** для осмисленого життя. Одна учениця, яка брала участь у фокус-групі, описала це так: *«Без плану в житті, без цілей дуже важко жити. Тобто ви просто нікуди не рухаєтеся. Все ж таки має бути якийсь стимул, якась мотивація, цілі, щоб спрямовувати себе і досягати якихось висот».* (учасниця ФГД №4). Інший учасник ФГД зауважив: *«Якщо вам є заради чого жити, ви намагатиметеся жити достойно»* (учасник ФГД №1), що відображає ідею про те, що мета мотивує **етичне та осмислене життя.**

Оцінка формулювання Цілі

Більшість опитаних учнів кажуть, що загалом намагаються робити те, що вважають правильним, і часто думають про свої плани на майбутнє. Ці твердження мають найвищий бал у рейтингу фактору Цілі YMI. Водночас, **менше 30% учнів (6 756 респондентів) повідомили, що беруть участь у заходах, пов'язаних з їх релігією або культурними традиціями, які важливі для них**, причому це твердження отримало значно меншу оцінку, ніж інші в рамках фактору «Ціль» (5,3 бали).

Менша залученість до релігійних і культурних традицій може відображати зміну цінностей поколінь, секуляризацію або обмежені можливості участі через переміщення і конфлікт. Це також може свідчити про те, що, хоча учні мають сильне особисте відчуття цілі, їм бракує способів поділитися нею з іншими, долучаючись до діяльності, яка має значення для їхніх громад.

Рисунок 27. Бали за твердженнями про ціль

Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

Ціль і дія

Для учнів досягнення життєвих цілей тісно пов'язане з **саморозвитком та самодисципліною.** Говорячи про ціль, вони згадують самореалізацію, хорошу освіту та роботу, незалежність та здатність знаходити свій шлях.

Учні, які брали участь у фокус-групах, підкреслювали, що життєві цілі повинні не тільки існувати, але й бути досяжними. Один з них пояснив: *«Для осмисленого життя треба мати конкретну мету, до якої треба йти. Тобто не просто мати мету і для цього нічого не робити. Треба мати мету і робити щось, щоб її реалізувати»* (учасник ФГД №3), вказуючи на необхідність робити **свідомі кроки для досягнення цілі.** Інша учасниця ФГД підкреслила, що цілі не мають сенсу без планів їх досягнення: *«Просто мати цілі і не мати ніякого способу їх досягнення, ну, це трохи безглуздо, я думаю».* (учасниця ФГД №3).

Також учні часто згадували про важливість мати мрію, а також займатися улюбленою справою, наприклад, омріяною роботою або хобі. Вони підкреслили, що залучення до змістовної роботи чи хобі надихає на особистісний ріст і сприяє загальному щастю. Деякі учні поділилися, що вони прагнуть знайти і продовжувати свою **«справу життя»** – діяльність, яка випливає з їхнього призначення і робить життя осмисленим.

«Справа вашого життя – це те, що надихає вас рухатися вперед і розвиватися в цій та інших сферах. Це дає позитивні емоції, які дуже важливі в житті».

Учасниця ФГД № 6

Здійснення кроків для досягнення своїх цілей підвищує впевненість учнів у собі. Одна учасниця ФГД сказала, що подолання викликів робить її більш впевненою у собі: *«Якщо ти не впевнений, ти, швидше за все, злякаєшся і скажеш: "Ні, я не хочу цього робити, тому я не буду цього робити", і ти залишишся на місці. Але якщо ти впевнений і розумієш, що це може дати тобі якийсь шанс, то ти йдеш, робиш це, краще навіть себе якось відчуваєш після того»* (учасниця ФГД №5).

Одна з учасниць ФГД поділилася своєю думкою, що впевненість у собі зростає, коли робиш щось, що наближає до своїх цілей. Для цього, на її думку, необхідна самосвідомість – розуміння того, чого людина насправді хоче: мета повинна відображати її справжнє «я». Схожу думку висловила ще одна учасниця ФГД, розмірковуючи про те, як розуміння себе веде до внутрішньої гармонії: *«[Для] гармонії з собою потрібно розуміти причини своїх вчинків, вибудовувати причинно-наслідкові зв'язки, робити самоаналіз того, що ми робимо, щоб усвідомлювати, що саме викликало такі вчинки, знати свій справжній ритм»* (учасниця ФГД № 6).

Окрім слідування своїм мріям та пристрастям, учасники фокус-груп підкреслили важливість самодисципліни, відповідальності та позитивного впливу на суспільство. Одна респондентка (учасниця ФГД №1) висловила таку думку: *«Ключовим компонентом осмисленого життя є не відкладати все на завтра і мати дисципліну»*, що свідчить про переконання, що цілеспрямоване життя вимагає структури і проактивних зусиль. Самодисципліна також вважалася необхідною для досягнення особистого успіху в житті. Крім того, учні обговорили важливість вчитися на своїх помилках – розуміти, що вони зробили не так, і робити висновки з цього.

Стабільність як необхідна умова досягнення цілей

Стабільність і відчуття безпеки мають вирішальне значення для посилення мети і загальної значущості. Наявність постійного місця – дому, школи – підвищує впевненість у завтрашньому дні, що допомагає учням зосередитися на досягненні своєї мети. Опитані учні висловили бажання мати *«постійне місце проживання, стабільність в цілому»* (хлопець, 14 років, Черкаська область) та *«більшу стабільність і впевненість у завтрашньому дні»* (дівчина, 16 років, Чернігівська область).

Однак невизначеність, наприклад, сумніви щодо того, чи доживемо ми до завтрашнього дня через війну, значно зменшує відчуття стабільності. Це ускладнює планування і може переключити увагу української молоді на короткострокові результати, які здаються більш реалістичними. Як пояснила одна учениця: *«Зараз, під час війни, ніколи не знаєш, що може статися завтра, і немає впевненості, що я обов'язково закінчу школу, обов'язково вступлю до університету, і зараз немає можливості передбачити, і тому я не маю ні мети, ні сенсу».* (Інтерв'ю з ученицею, 15 років, Донецька область).

Через пошкодження шкіл внаслідок бойових дій учні не мають постійного місця для навчання та проведення позакласних заходів. Це перешкоджає їх навчанню та творчим заняттям.

«4 березня 2022 року російська ракета прилетіла в мою школу, і досі не відбудували наш ліцей. Тому разом з іншими учнями ми маємо скидатись по різних приміщеннях і виходить, що це дуже велика проблема як для учнів, так і для вчителів. Так як ми живемо, скажімо так, на чужих хлібах, на базі іншого ліцею, але існуємо як наш ліцей. Створюються певні кордони, певні бар'єри, оскільки ти не можеш себе проявляти, потрібно постійно просити якогось дозволу, постійно випрошувати зал, щось інше».

Учасниця ФГД №2

Вплив війни на повсякденне життя учнів відчувається і в регіонах України, розташованих далі від лінії фронту, де школам все ще доводиться вживати заходів безпеки, що перериває навчання та позакласні заходи. Одна учасниця ФГД описала, як це впливає на їхнє повсякденне життя: *«Кожне повідомлення про тривогу, кожен удар, кожна ракета – все змінює. Існує прямий зв'язок, і якщо ви розірвете цю нитку, впаде не тільки один кінець, але й інший. У нас були плани, у нас були репетиції, а потім – бац – тривога, і все, ти нічого не можеш зробити, і твої зусилля, як та нитка, обриваються. Ось що таке війна».* (Учасниця ФГД №2).

Наставництво та спільне відчуття цілі

Невпевненість у собі та відсутність керівництва можуть заважати учням реалізувати свій потенціал. Одна учениця, яка брала участь у ФГД, сказала: *«Найважче – це перебороти себе. Іноді виникають сумніви: а чи варто взагалі цим займатися, чи є сенс продовжувати? І ти постійно зациклюєшся на думках, які заважають зосередитися на чомусь одному».* (учасниця ФГД №1).

Водночас розмови з учителями, однолітками чи людьми, які мають схожі інтереси та цілі, можуть підвищити значущість навчання, надаючи настанови, передаючи спільний досвід та відчуття цілеспрямованості. Завдяки **наставництву** та зв'язкам однодумці можуть допомогти учням сформулювати свої цілі та надати підтримку в їх реалізації.

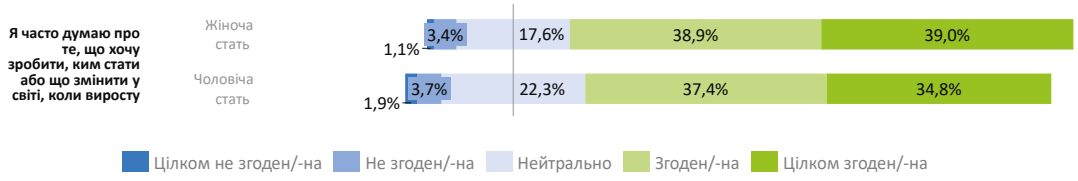
Один учень поділився: *«Мати наставників – це класна ідея. Щоб кожен підліток мав змогу поспілкуватися з дорослою та освіченою людиною, яка може його надихнути. Але не з батьками!»* (Інтерв'ю з ученицею, 15 років, Черкаська область). Це вказує на важливість створення програм наставництва, сприяння можливостям підтримки з боку однолітків, а також допомоги учням у формуванні життєстійкості та подоланні невпевненості у собі.

Демографічні показники та показники вразливості у факторі Ціль

Дівчата демонструють більше роздумів про свої майбутні прагнення та вплив у порівнянні з хлопцями. Відповідаючи на запитання, чи часто вони думають про те, чим хочуть займатися, ким стати або що змінити у світі, коли виростуть, **учениці повідомляють про дещо вищий рівень рефлексії, ніж їхні однолітки-хлопці.**

78% дівчат (10 325 респондентів) погоджуються з цим твердженням, порівняно з 72% хлопців (7 025 респондентів). Це свідчить про те, що дівчата дещо більше схильні до перспективного мислення щодо своїх майбутніх прагнень та впливу на суспільство, а також можуть мати дещо сильнішу схильність до постановки цілей порівняно з їхніми однолітками-хлопцями.

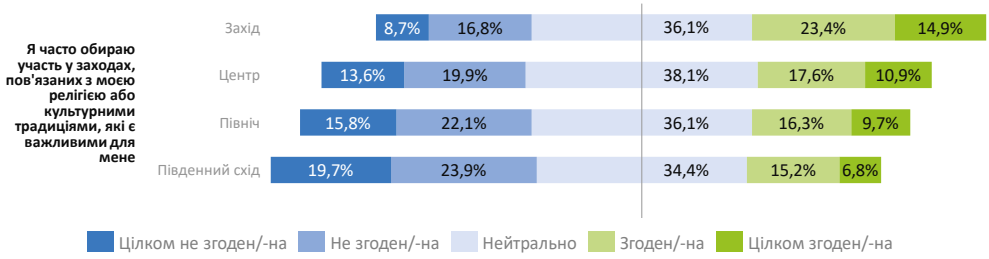
Рисунок 28. Відсоток респондентів, які згодні та не згодні з твердженням «Я часто думаю про те, чим хочу займатися, ким стати або що змінити у світі, коли виросту», за статтю



Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

Хоча опитані учні загалом демонструють низький рівень залученості до релігійних чи культурних традицій, **рівень їхньої залученості помітно відрізняється в залежності від регіону.** Такі практики більш поширені в західних регіонах України, де понад 38% учнів (1 817) підтвердили, що беруть участь у таких заходах, і найменше вони присутні в житті учнів, які проживають на південному сході, де ця частка становить 22% (240 респондентів).

Рисунок 29. Відсоток респондентів, які погодилися та не погодилися з твердженням «Я часто обираю участь у заходах, пов'язаних з моєю релігією або культурними традиціями, які є важливими для мене», за макрорегіонами

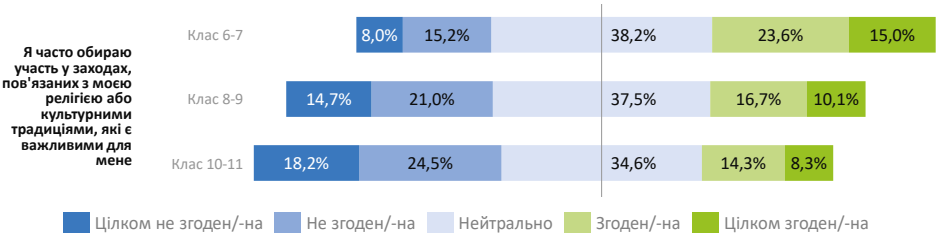


Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

Це може бути наслідком історичних процесів, таких як секуляризація та урбанізація, які відбувалися нерівномірно по всій території України. Війна, що триває, також може бути фактором цієї нерівності, оскільки вона обмежує масові зібрання в регіонах, прилеглих до лінії фронту, і спричиняє переміщення, порушуючи зв'язки молоді з їхніми громадами.

Участь у заходах, пов'язаних з релігією чи культурними традиціями, також зменшується з віком, що свідчить про послаблення зв'язку зі своїми сім'ями та громадами. У той час як понад 38% учнів 6-х і 7-х класів (2 884 респонденти) повідомили, що беруть участь у таких заходах, для учнів 8-х класів і старших ця частка падає до менш ніж 27% (2 332 респонденти у групі 8-х і 9-х класів і 1 540 респондентів у групі 10-х і 11-х класів). Це може бути ще одним свідченням тенденції до індивідуалізації серед молодих людей, оскільки вони все більше зосереджуються на своїх особистих цілях і цінностях, а традиційні форми релігійної та культурної активності втрачають свою актуальність для молоді.

Рисунок 30. Відсоток респондентів, які погоджуються та не погоджуються з твердженням «Я часто обираю участь у заходах, пов'язаних з моєю релігією або культурними традиціями, які є важливими для мене», за класами школи

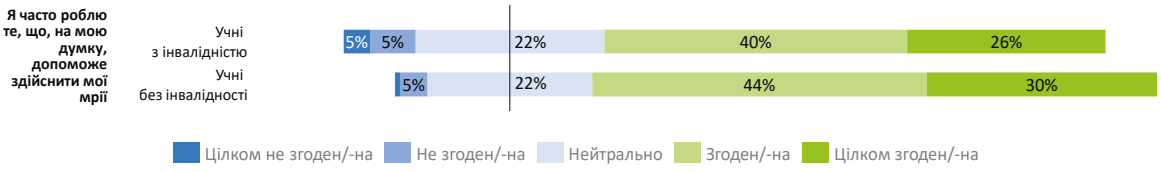


Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

Учні з інвалідністю менш схильні до активних дій, спрямованих на реалізацію своїх прагнень. На запитання, чи часто вони вживають заходів для здійснення своїх мрій, респонденти з інвалідністю повідомили про вищий рівень незгоди (10 відсотків, або 97 респондентів) порівняно з особами без інвалідності (менше п'яти відсотків, або 854 респонденти).

Ці дані свідчать про те, що хоча загальна мотивація до здійснення мрій залишається високою в обох групах, люди з інвалідністю дещо менш схильні до активних дій, спрямованих на реалізацію своїх прагнень. Це може вказувати на додаткові бар'єри у можливостях, доступності чи впевненості, які можуть перешкодити їм досягти особистих цілей.

Рисунок 31. Відсоток респондентів, які згодні та не згодні з твердженням «Я часто роблю те, що, на мою думку, допоможе здійснити мої мрії», за статусом інвалідності



Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

Турбота про себе

Хоча фактор турботи про себе має нижчі показники, ніж інші, він має важливе значення для підтримки **балансу і гарного самопочуття.** Українські школярі визнають важливість відпочинку, фізичного і психічного здоров'я та подолання стресу, але вони **рідко визначають пріоритетність цих потреб** через навчальний тиск і невизначеність, спричинену війною.

Хоча вони знаходять час для розваг і релаксації, усвідомлене управління стресом і зв'язок з природою часто залишаються поза увагою, що підкреслює прогалини в їхній здатності повноцінно практикувати турботу про себе.

Турбота про себе як фактор осмисленості

Учні наголошують на необхідності **балансу між навчанням, обов'язками та особистим комфортом.** Багато хто вважає, що повноцінний відпочинок, фізична активність та емоційне благополуччя є ключем до здорового та змістовного життя.

Одна учениця описала наслідки нехтування турботою про себе, розповівши історію однокласниці, яка потрапила до лікарні через виснаження після надмірної підготовки до випускних іспитів (ФГД №4). Це ілюструє важливість **балансу між продуктивністю та турботою про себе**, щоб не доводити себе до вигорання. Інша учениця наголосила на ефективному тайм-менеджменті та плануванні, оскільки, на її думку, як замало, так і забагато вільного часу порушує гармонію в житті.

Достатній сон, фізична активність та здорове харчування розглядалися учнями як ключові елементи їхнього загального здоров'я. Деякі пов'язували здоровий спосіб життя з **психічним здоров'ям і впевненістю в собі**, вважаючи, що фізичне і психічне здоров'я є необхідною умовою для впевненості.

Один з учнів підкреслив, що міцне здоров'я спрощує життя, але не є достатнім для повноцінного життя, кажучи, що воно має бути доповнене моментами щастя, щоб створити справжній сенс. Учні також визначили вільний час і дозвілля як важливі складові життя, що забезпечують баланс.

Оцінки тверджень про турботу про себе

Найвищі бали у факторі Турбота про себе свідчать про той факт, що опитані учні знаходять час для відпочинку та розваг. Твердження ***«Я часто знаходжу час для розваг»*** та ***«Я маю достатньо часу для відпочинку та розслаблення, коли це необхідно»*** набрали по 7,6 бали, а твердження ***«Навіть коли мені важко, я, як правило, вважаю, що можу подолати це самостійно та/або за підтримки тих, хто мене оточує»*** наблизилося до них з показником у 7,5 бали.

І навпаки, твердження ***«Я приділяю час власному психічному здоров'ю, наприклад, коли відчуваю стрес або тривогу»*** та ***«Я часто проводжу час на природі»*** набрали найнижчі бали – 6,3 та 6,4 відповідно. Це свідчить про те, що повсякденний відпочинок та розваги можуть бути більш доступними для школярів в Україні, ніж перебування на природі чи задоволення їхніх потреб у психічному здоров'ї. Останні заняття не тільки можуть зайняти більше часу, але й вимагають більшої цілеспрямованості, оскільки учні повинні вміти заспокоїтися і переключити увагу на свій внутрішній стан або на навколишній світ.

Рисунок 32. Бали за твердженнями про турботу про себе

Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

Відпочинок і релаксація є ключовими елементами турботи про себе

Учні розуміють цінність балансу між обов'язками та дозвіллям. Час поза школою витрачається на самоаналіз та особистісне зростання.

«Поїздки, моменти, коли я сама вдома, і взагалі тиха, спокійна атмосфера – це коли я можу присвятити свій час собі, і це дуже хороший момент для

того, щоб подумати над вирішенням якоїсь ситуації або навіть просто для того, щоб подумати про те, хто ти є і чому ти тут».

Інтерв'ю з ученицею, 15 років, Івано-Франківська область

Деякі учні знаходять сенс у моментах **зв'язку з природою** або з **важливими людьми** в їхньому житті. Інша учениця описала це так: *«Особливо, коли я відвідую свого батька в Чорногорії, в оточенні гір, я розумію своє призначення в житті. Крім того, коли я проводжу час з друзями чи родиною, моє життя набуває сенсу».* (Інтерв'ю з ученицею, 15 років, Черкаська область). Це підкреслює важливість простих, але глибоких зв'язків з природою і близькими людьми.

Проблеми, пов'язані з балансуванням відпочинку та обов'язків

Втім, багатьом учням **важко впоратися з тайм-менеджментом, і вони відчувають себе перевантаженими** шкільними та позашкільними вимогами, що залишає мало місця для турботи про себе.

«Я не відчуваю, що маю час на щось інше, окрім уроків. У мене ледве вистачає часу на домашні завдання, спорт, танці та інші хобі, тому про відпочинок я згадую лише на вихідних, коли вже немає сил ні на що».

Учасниця опитування, 15 років, м. Київ

Ця думка була присутня в коментарях багатьох інших учнів, підкреслюючи проблеми, з якими вони стикаються, намагаючись збалансувати зростаючі вимоги в школі. *«Я не знаю, як керувати своїм часом, адже терміни постійно підганяють. Це призводить до демотивації, і я просто хочу втекти в порожній світ без турбот»,* – поділився один з них (учень, 16 років, Львівська область). Інша учениця, розмірковуючи про те, що їй потрібно для підвищення осмисленості свого життя, сказала: *«Ресурси і вільний час. Тому що з усіма цими домашніми завданнями... Справа навіть не у внутрішньому зростанні, іноді навіть не можеш виспатися!»* (Інтерв'ю з ученицею, 15 років, Черкаська область).

Війна в Україні додає стресу та невизначеності у повсякденне життя учнів, посилюючи їхні побоювання щодо безпеки та зміщуючи пріоритети на користь задоволення базових потреб. Одна учениця, яка взяла участь у ФГД, сказала: *«Відколи почалася війна, життєві цінності кожного, напевно, змінилися. Те, що раніше було звичайним, я не знаю, шматочком хліба, стало таким цінним. Наприклад, раніше, коли літаки літали, це було нормально, але після початку війни, коли літак летить, всі дивляться на нього з острахом, тому що це може бути ворожий літак».* (учасниця ФГД № 4).

Учні кажуть, що почали більше цінувати «кожен день» і «час з близькими». Одна учениця зауважила: *«Я думаю, як і всі українці, я зрозуміла, що важливо цінувати прості речі, цінувати кожен день, кожну хвилину».* (Інтерв'ю зі школяркою, 16 років, м. Київ), що підкреслює глибоке усвідомлення непередбачуваності майбутнього та важливості моментів, які в мирний час можуть здаватися тривіальними.

Коли щоденне виживання є основним завданням, турбота про себе може відходити на другий план, зменшуючи здатність учнів займатися відновлювальною діяльністю та сприяючи хронічному стресу, втомі та вигоранню. Це підкреслює необхідність забезпечення доступу українських школярів до послуг психосоціальної підтримки, надання їм можливостей для відпочинку та возз'єднання з природою, а також сприяння розвитку мереж підтримки з боку однолітків, де учні можуть обмінюватися досвідом та стратегіями подолання труднощів.

Увага до фізичного та психічного здоров'я

Коментуючи важливі елементи для повноцінного життя, багато учнів назвали здоровий спосіб життя, що включає достатній сон, фізичну активність, збалансоване харчування та зменшення часу, проведеного перед екраном. Одна учениця зауважила: *«Наш емоційний стан, настрій і продуктивність залежать від сну. І навіть наше бажання жити, ну, жити це життя».* (Учасниця ФГД №4). Школярі також відзначили важливість **уникнення шкідливих звичок**, таких як вживання алкоголю та куріння, для покращення якості життя та довголіття.

Окрім фізичного здоров'я, учні підкреслили важливість **психічного**, наголошуючи на розслабленні, проведенні часу наодинці та заняттях музикою для зняття стресу. Одна з учасниць поділилася, як гра на фортепіано створює для неї відчуття свободи в умовах війни, що триває в Україні: *«Я починаю грати, і в мене немає жодних думок, що завтра щось станеться, щось погане. Я просто граю, і це відчуття стає своєрідною свободою».* (учасниця ФГД №5).

Учні також цінували щастя, комфорт і щоденні задоволення, такі як хороша їжа, повноцінний сон і жести доброти. Одна учасниця ФГД поділилася: *«Мені завжди дуже приємно, коли хтось бажає мені доброго дня вранці. Тоді мій день завжди*

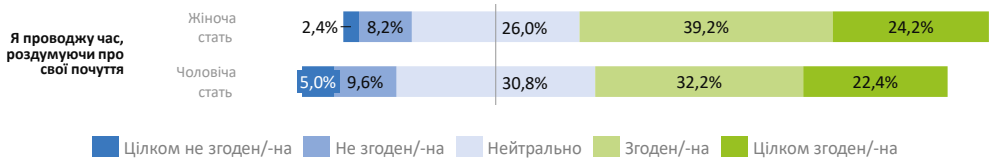
стає ідеальним» (учасниця ФГД №4). Комфорт розглядався як стиль життя, що охоплює фінансову стабільність, здоров'я, повноцінну роботу, а також свободу бути собою і не боятися самовираження.

Самоусвідомлення, вдячність і оцінка того, що вже є, також розглядалися як ключовий елемент осмисленості, як зазначила одна учениця: *«Людина не може жити осмислено, якщо вона не розуміє, що все, що нас оточує, те, що ми маємо можливість жити, – ми повинні бути вдячні за це. І я вважаю, що якщо людина це усвідомить, то вона проживе своє життя ще краще, ще більш осмислено»* (учасниця ФГД №5).

Демографічні показники та показники вразливості у факторі Турбота про себе

Дівчата частіше, ніж хлопці, вдаються до емоційної рефлексії. В обох гендерних групах значна кількість учнів повідомляють, що рефлексують над своїми емоціями, хоча дівчата демонструють дещо більшу активність. Загалом 63,4% дівчат (8 095 респондентів) повідомляють, що часто або дуже часто займаються самоаналізом, порівняно з менш ніж 55% хлопців (5 119 респондентів). Ці відмінності, ймовірно, пов'язані з відмінностями в соціалізації дівчат і хлопців або з їхніми специфічними моделями обробки емоцій. Заохочення хлопців до самоаналізу може сприяти підвищенню їхньої емоційної обізнаності та підтримці їхнього загального благополуччя.

Рисунок 33. Відсоток респондентів, які згодні та не згодні з твердженням «Я витрачаю час на роздуми про те, як я себе почуваю», за статтю

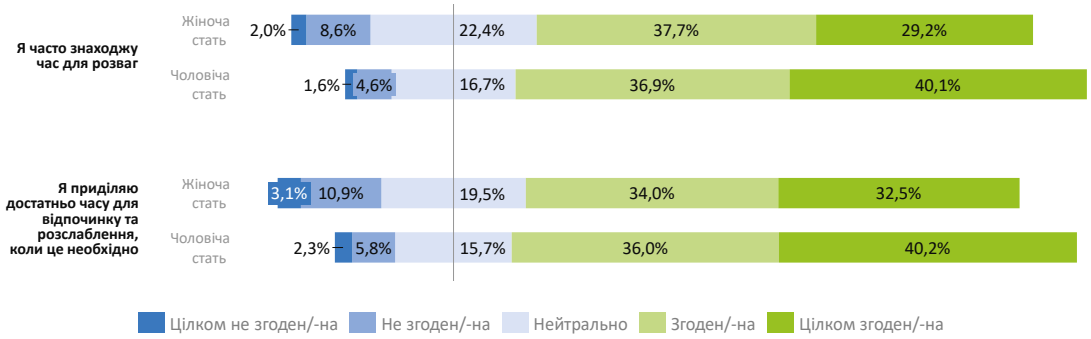


Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

З іншого боку, **хлопці частіше займаються приємними або розслаблюючими видами діяльності.** По-перше, хлопці частіше приділяють час приємним заняттям, ніж дівчата (77%, або 7 228 респондентів, порівняно з 67%, або 8 544 респондентами). По-друге, хлопці повідомляють, що вони приділяють більше часу відпочинку та розслабленню, коли це необхідно: 76% з них (7152 респондентів) або погоджуються, або повністю погоджуються з відповідним твердженням, порівняно з 66,5% (8505) серед дівчат.

Ці дані свідчать про те, що хлопці та дівчата демонструють відмінності в їхній соціалізації щодо балансу між навчанням або роботою, з одного боку, та дозвіллям і особистим часом, з іншого боку. Той факт, що дівчаткам вдається виділити менше часу на відпочинок, може означати, що вони стикаються з вищими соціальними очікуваннями щодо успішності в школі, допомоги по господарству, догляду за членами сім'ї та виконання інших завдань. Ці моделі, ймовірно, продовжують відігравати певну роль у їхньому дорослому житті, коли жінки беруться за неоплачувану роботу, яка зменшує їхній час на відпочинок і реалізацію особистих інтересів. Підвищення обізнаності про гендерні ролі та баланс між роботою та особистим життям може допомогти учням розпізнати ці очікування та кинути їм виклик, а створення шкільного середовища, в якому цінується як академічна успішність, так і благополуччя, може допомогти збалансувати ці суперечливі вимоги.

Рисунок 34. Відсоток респондентів, які згодні та не згодні з твердженнями «Я часто знаходжу час для розваг» та «Я знаходжу достатньо часу для відпочинку та розслаблення, коли це необхідно», за статтю



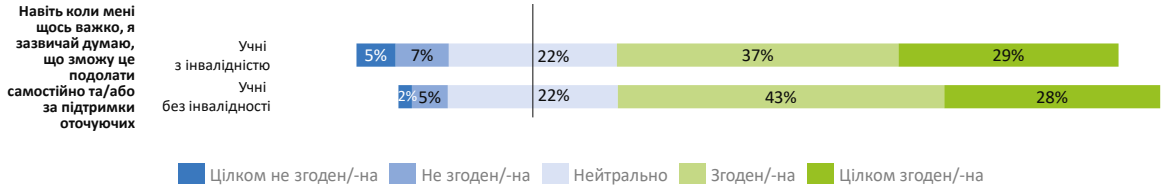
Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

Учні з інвалідністю висловлюють меншу впевненість щодо подолання труднощів. Хоча дані свідчать про переважно оптимістичне мислення української молоді щодо подолання труднощів самостійно або за підтримки тих, хто їх оточує, існує помітний розрив між учнями з інвалідністю та учнями, які не мають інвалідності, щодо їхньої здатності долати

труднощі. 66% учнів з інвалідністю (657 респондентів) висловили впевненість у подоланні труднощів, тоді як серед учнів, які не мають інвалідності, ця частка вища: 74% (13 762 респонденти).

Цей розрив свідчить про те, що учні з особливими потребами можуть бути більш вразливими до різноманітних перешкод, таких як обмежена доступність, суспільні упередження або частіші стреси, що може вплинути на їхню впевненість у собі та сприяти розвитку набутої безпорадності – зниженої здатності приймати рішення або ефективно брати участь у цілеспрямованій поведінці після того, як вони неодноразово потрапляли в стресові ситуації, які не залежать від їхнього контролю.[8] Тому молодь з інвалідністю може потребувати додаткової підтримки для зміцнення їхньої віри в себе та механізмів подолання труднощів.

Рисунок 35. Відсоток респондентів, які згодні та не згодні з твердженням «Навіть коли мені важко, я, як правило, вважаю, що можу подолати це самостійно та/або за підтримки тих, хто мене оточує», за статусом інвалідності



Джерело даних: Дослідження «Вимірювання осмисленості серед української молоді», 2024 р.

Що надає осмисленості життю молоді: висновки

Отже, **соціальні зв'язки виявляються важливим чинником значущості для** українських школярів, причому респонденти здебільшого погоджуються з твердженнями, що стосуються зв'язків з родиною та друзями. Переважна більшість учнів відчувають підтримку – вони кажуть, що у них є люди, які піклуються про них, і повідомляють, що їм є до кого звернутися в скрутну хвилину. Учні часто проводять час з друзями або родиною, що посилює центральну роль близьких стосунків у їхньому розумінні сенсу життя.

Однак залишається кілька бар'єрів на шляху до соціальних зв'язків. **Фізична відсутність близьких** через військову службу та **проблеми з комунікацією** з батьками сприяють виникненню почуття ізоляції, яке може посилюватися відсутністю відповідних рольових моделей. Крім того, іноді учні відчувають страх осуду, що перешкоджає їхньому самовираженню.

Багато учнів знаходять сенс у **фізичному та когнітивному залученні**, наприклад, у хобі, спорті та участі в шкільному самоврядуванні. Волонтерство зміцнює їхній зв'язок зі своїми громадами та посилює їхню віру в те, що вони можуть зробити значущий внесок. Вони підкреслюють важливість **саморозвитку для досягнення своїх цілей** і побудови кращого майбутнього для себе.

Проте їхня участь обмежена **психологічними та контекстуальними проблемами, пов'язаними з війною.** Шкільні програми, які наголошують на теоретичних знаннях і недостатньо гнучко адаптуються до індивідуальних академічних та особистих інтересів, також заважають учням узгоджувати навчання з особистими цілями. Багато хто шукає більш **інтерактивні та гнучкі можливості для навчання**, а також **поради** щодо майбутніх освітніх та кар'єрних шляхів.

Мета, цілі та саморозвиток є ключовими елементами осмисленого життя для учнів. Досягнення життєвих цілей вони пов'язують із самодисципліною, освітою та особистісним зростанням. Здійснення **конкретних кроків** на шляху до мети підвищує їхню впевненість та відчуття власної активності. Втім, такі бар'єри, як пов'язана з війною нестабільність, невпевненість у собі та **відсутність практичних можливостей,** перешкоджають довгостроковій постановці цілей, що підкреслює потребу в стабільному середовищі та можливостях наставництва для учнів, щоб вони могли знайти свій шлях у житті.

Українські школярі **цінують турботу про себе**, наголошуючи на **балансі** між академічними обов'язками та особистим благополуччям. Дозвілля, сон, фізична активність і турбота про психічне здоров'я вважаються важливими для осмисленого життя. Проте **шкільні вимоги, недосконалий тайм-менеджмент і стрес, пов'язаний з війною**, призводять до хронічної втоми та обмежених можливостей для турботи про себе.

Хоча більшість учнів висловлюють упевненість у своїй здатності долати труднощі та знаходити підтримку, існують певні відмінності, особливо серед **учнів з інвалідністю, переміщених осіб та вразливих категорій, які повідомляють про слабкіші соціальні зв'язки та меншу впевненість у подоланні труднощів.** Зокрема, учні з інвалідністю повідомляють про нижчий рівень підтримки та приналежності до колективу, що підкреслює потребу в більш інклюзивному середовищі.

[8] Словник психології APA. Набута безпорадність https://dictionary.apa.org/learned-helplessness?amp=1

Відмінності за ознакою статі також простежуються у кількох вимірах. Дівчата частіше займаються емоційною рефлексією, творчістю та перспективним мисленням, тоді як хлопці частіше беруть участь у фізичній активності, дозвіллі та релаксації. Ці закономірності вказують на **відмінності в соціалізації та стратегіях подолання**, які можуть стати основою для втручань, що сприятимуть рівновазі, благополуччю та емоційному усвідомленню в обох групах.

Заохочення самоаналізу, емоційної стійкості та залучення до змістовної діяльності може підтримати добробут учнів і допомогти подолати існуючу нерівність. Цілеспрямовані ініціативи, такі як програми наставництва, мережі однолітків та посилення участі у житті громади, можуть забезпечити молодим людям можливість жити повноцінним та змістовним життям.

Рекомендації

На основі результатів дослідження було визначено кілька ключових сфер, які мають важливе значення для покращення змістовного життя молодих людей в Україні. Вирішення цих питань допоможе молоді відчувати себе більш залученою, підтриманою та уповноваженою у своїх громадах, а також сприятиме особистісному зростанню та життєстійкості. Ми визначили чотири пріоритетні напрямки з наступними рекомендаціями, які окреслюють дії, що можуть бути здійснені в кожному з них для досягнення цих цілей:

Підтримка з боку громади

- **Пріоритетна область 1: створення систем соціального захисту населення та надання підтримки для поліпшення комунікації.**

  Молоді люди, особливо ті, що постраждали від переміщення, війни чи особистої вразливості, часто відчувають себе ізольованими і прагнуть зміцнити зв'язки зі своїми громадами. Щоб вирішити цю проблему, необхідно посилити інтеграційні зусилля шляхом організації творчих майстерень, волонтерських можливостей, спортивних заходів та молодіжних ініціатив. Школи та громадські організації також повинні надавати цільові послуги з консультування та медіації, щоб допомогти учням вирішувати міжособистісні конфлікти та будувати підтримуючі стосунки з родиною та однолітками. Створення інклюзивного та комунікативного середовища сприятиме формуванню почуття приналежності та стабільності у всіх учнів.

Професійна орієнтація

- **Пріоритетна область 2: зміцнення наставництва, консультування з питань кар'єри та надання можливостей для особистісного зростання.**

  Багато учнів не мають доступу до наставництва, консультацій з питань кар'єри та професійної орієнтації, що ускладнює для них ефективне планування свого майбутнього. Школи повинні виділяти час у навчальній програмі на професійну підготовку, стажування та волонтерство, що дозволить учням отримати практичний досвід у сферах, які їх цікавлять. Крім того, сприяння програмам наставництва «рівний-рівному» та надання доступу до ресурсів консультування з питань кар'єри допоможе молодим людям дослідити різноманітні кар'єрні шляхи, набути впевненості та розвинути навички, необхідні для успіху на ринку праці.

Лідерські якості

- **Пріоритетна область 3: розширення можливостей учнів у реалізації їхнього бачення та забезпечення доступу до досвіду**

  Учні висловили сильне бажання брати на себе ініціативу у формуванні своїх громад, але часто стикаються з труднощами у втіленні своїх ідей у життя. Необхідно запровадити навчальні програми з управління проєктами, лідерства та впровадження змін, щоб забезпечити молодь необхідними навичками для розробки та реалізації значущих ініціатив. Крім того, розширення доступу до можливостей неформальної освіти, таких як культурні обміни, творчі центри та громадські заходи, може допомогти учням налагодити зв'язки з досвідченими професіоналами та підвищити їхню здатність вирішувати проблеми в реальному світі.

Підтримка психічного здоров'я

- **Пріоритетний напрямок 4: розширення доступу учнів до послуг з охорони психічного здоров'я, забезпечення достатнього часу для відпочинку та турботи про себе**

  Війна, що триває, та нестабільність призвели до підвищення рівня стресу, тривоги та вигорання серед учнів, які мають обмежені можливості для турботи про себе. Щоб вирішити цю проблему, школи та громадські організації повинні пропонувати безкоштовні послуги з охорони психічного здоров'я, включаючи доступ до терапевтів і груп підтримки «рівний-рівному». Крім того, слід заохочувати культуру пріоритизації психічного благополуччя шляхом внесення змін до навчальних планів, які виділяють час для турботи про себе, управління стресом і занять з підвищення рівня усвідомленості. Забезпечення учнів ресурсами та підтримкою, необхідними для зміцнення як психічного, так і фізичного здоров'я, має вирішальне значення для їхнього довгострокового благополуччя та академічного успіху.

Впроваджуючи ці рекомендації, зацікавлені сторони, включно зі школами та політиками, можуть працювати над створенням більш інклюзивного, сприятливого та потужного середовища для української молоді. Інвестиції в ці сфери не лише покращать безпосередній добробут учнів, але й нададуть їм навичок та впевненості, необхідних для формування осмисленого майбутнього.

Додатки

Розподіл респондентів

Учасники ФГД

Порядковий номер ФГД	Загальна кількість учасників	Жінки	Чоловіки
ФГД 1	9	4	5
ФГД 2	11	6	5
ФГД 3	10	8	2
ФГД 4	10	7	3
ФГД 5	13	9	4
ФГД 6	11	8	3
Всього	64	42	22

Учасники інтерв'ю з ключовими інформантами (ІКІ)

Порядковий номер ІКІ	Стать	Вік
Респондент/ка ІКІ 1	Жінка	16
Респондент/ка ІКІ 2	Жінка	15
Респондент/ка ІКІ 3	Жінка	14
Респондент/ка ІКІ 4	Жінка	15
Респондент/ка ІКІ 5	Жінка	15
Респондент/ка ІКІ 6	Жінка	15
Респондент/ка ІКІ 7	Жінка	15
Респондент/ка ІКІ 8	Жінка	15
Респондент/ка ІКІ 9	Жінка	14
Респондент/ка ІКІ 10	Жінка	13
Респондент/ка ІКІ 11	Жінка	15
Респондент/ка ІКІ 12	Жінка	15
Респондент/ка ІКІ 13	Жінка	13
Респондент/ка ІКІ 14	Жінка	13

Респондент/ка ІКІ 15	Жінка	16
Респондент/ка ІКІ 16	Жінка	16
Респондент/ка ІКІ 17	Жінка	16
Респондент/ка ІКІ 18	Жінка	16
Респондент/ка ІКІ 19	Чоловік	16
Респондент/ка ІКІ 20	Жінка	17
Респондент/ка ІКІ 21	Жінка	16
Респондент/ка ІКІ 22	Жінка	16
Респондент/ка ІКІ 23	Жінка	15
Респондент/ка ІКІ 24	Жінка	14
Респондент/ка ІКІ 25	Чоловік	17
Респондент/ка ІКІ 26	Жінка	14

Інструмент опитування

Осмисленість життя серед молоді

Вступ

Ласкаво просимо!

Ти зараз станеш частиною важливого опитування.

Це опитування містить питання, щоб зрозуміти, що є значущим для тебе та як ти відчуваєш сенс у своєму житті. Тут немає неправильних відповідей! Ми проаналізуємо інформацію з цього опитування, щоб виміряти, скільки сенсу молодь відчуває у своєму житті. Таким чином, ми дізнаємося більше про те, що такі молоді люди, як ти, потребують і хочуть, щоб разом з впливовими діячами працювати над позитивними змінами у світі. Відповіді, які ти нам надаси, побачать лише організатори цього опитування. Все, чим ти поділишся, є повністю анонімним, що означає, що ніхто не дізнається, як ти відповів/-ла. Тож, будь ласка, не соромся висловлювати свої думки щиро. Пам'ятай, що це нормально, якщо ти не захочеш брати участь. Опитування займе від 10 до 20 хвилин. Дякуємо за твою участь! ТИ важливий! ТИ важлива! Твої відповіді допоможуть нам краще зрозуміти і покращити життя молодих людей у всьому світі!

I0 Як ти заповнюєш опитування?

- Я заповнюю опитування самостійно (1)
- Є дорослий, який допомагає мені із заповненням опитування (2)

I1 Я розумію мету опитування та те, як мої відповіді будуть використані. Тому я хочу продовжити участь в опитуванні

- Так (1)
- Ні (2)

I2 Примітка для дорослих, які беруть участь в опитуванні разом з дітьми: дозвольте дітям думати самостійно та висловлювати власні почуття та думки, не впливаючи на їхні відповіді

Спершу ми запитаємо декілька загальних запитань про тебе.

ДЕМОГРАФІЧНИЙ ПРОФІЛЬ

Q1 Скільки тобі років?

_____

Q2 Якої ти статі?

- Дівчинка/Жінка (1)
- Хлопець/Чоловік (2)

Q3 У якій області ти зараз проживаєш?

Автономна республіка Крим	**Кіровоградська**	**Херсонська**
Вінницька	**Луганська**	**Хмельницька**
Волинська	**Львівська**	**Черкаська**
Дніпропетровська	**Миколаївська**	**Чернівецька**
Донецька	**Одеська**	**Чернігівська**
Житомирська	**Полтавська**	**Місто Київ**
Закарпатська	**Рівненська**	**Місто Севастополь**
Запорізька	**Сумська**	**Наразі не проживаю в Україні**

Івано-Франківська	**Тернопільська**
Київська	**Харківська**

Q4 В якому місті ти проживаєш?

_____

Q5 Чи ти вимушено змінив(ла) місце проживання після 24.02.22?

- Так (1)
- Ні (4)
- Не знаю / Важко сказати (5)

Q6 В якій області ти проживав(ла) до 24.02.22?

Автономна республіка Крим	**Кіровоградська**	**Херсонська**
Вінницька	**Луганська**	**Хмельницька**
Волинська	**Львівська**	**Черкаська**
Дніпропетровська	**Миколаївська**	**Чернівецька**
Донецька	**Одеська**	**Чернігівська**
Житомирська	**Полтавська**	**Місто Київ**
Закарпатська	**Рівненська**	**Місто Севастополь**
Запорізька	**Сумська**	
Івано-Франківська	**Тернопільська**	
Київська	**Харківська**	

Q7 Ти навчаєшся у школі?

- Так (1)
- Ні (2)
- Ні, я вже закінчив(ла) школу (3)

Q8 Напиши номер або назву своєї школи.

_____

Q9 У якому класі ти навчаєшся?

1	**5**	**9**
2	**6**	**10**
3	**7**	**11**
4	**8**	**12**

Q10 Чи є у тебе інвалідність у будь-якій формі?

- У мене немає інвалідності (1)
- У мене фізична інвалідність, наприклад, порушення рухової функції, слуху або зору (2)
- У мене інші типи інвалідності, наприклад, сенсорна, когнітивна, розвиткова або неврологічна інвалідність (3)
- Не знаю / Важко сказати (4)

Q11 Чи належиш ти або твоя сім'я до якоїсь з цих груп населення? Обери усі варіанти, які підходять.

- Діти-сироти та позбавлені батьківського піклування (1)
- Сім'ї військовослужбовців, які безпосередньо беруть участь у бойових діях (2)
- Багатодітні сім'ї (троє та більше дітей до 18 років) (3)
- Малозабезпечені сім'ї (4)
- Не належу до жодної з цих груп (5)
- Не знаю / Важко сказати (11)

ТВЕРДЖЕННЯ

У цьому розділі тобі потрібно вибрати ОДИН із варіантів під кожним твердженням. Кожен варіант показує, наскільки ти згоден/-на або не згоден/-на з кожним твердженням. Щоб було легше, подумай, наскільки кожне твердження є правдивим для тебе.

→ Повністю згоден/згодна: Коли ти повністю згоден/згодна із твердженням.
→ Згоден/Згодна: Коли ти вважаєш, що твердження є правдивим, але не завжди.
→ Нейтрально: Коли ти не впевнений/-на, згоден/згодна чи ні із твердженням.
→ Не згоден/Не згодна: Коли ти не згоден/не згодна із твердженням, але не повністю.
→ Взагалі не згоден/не згодна: Коли ти повністю не згоден/не згодна із твердженням

ДРАЙВЕРИ: СОЦІАЛЬНІ ЗВ'ЯЗКИ

SC1 У мене є люди, які піклуються про мене
- Повністю згоден/згодна (1)
- Згоден/Згодна (2)
- Нейтрально (3)
- Не згоден/Не згодна (4)
- Взагалі не згоден/не згодна (5)

SC2 Я часто проводжу час із друзями чи родиною
- Повністю згоден/згодна (1)
- Згоден/Згодна (2)
- Нейтрально (3)
- Не згоден/Не згодна (4)
- Взагалі не згоден/не згодна (5)

SC3 У мене є до кого звернутися за допомогою, коли це необхідно
- Повністю згоден/згодна (1)
- Згоден/Згодна (2)
- Нейтрально (3)
- Не згоден/Не згодна (4)
- Взагалі не згоден/не згодна (5)

SC4 Я часто прагну бути схожим/-ою на свою рольову модель (модель — це людина, на яку ти рівняєшся)
- Повністю згоден/згодна (1)
- Згоден/Згодна (2)
- Нейтрально (3)
- Не згоден/Не згодна (4)
- Взагалі не згоден/не згодна (5)

SC5 У мене є з ким поговорити, коли я переживаю емоційні труднощі
- Повністю згоден/згодна (1)
- Згоден/Згодна (2)
- Нейтрально (3)
- Не згоден/Не згодна (4)
- Взагалі не згоден/не згодна (5)

SC6 Я часто ставлю на перше місце справи, які приносять користь оточуючим
- Повністю згоден/згодна (1)
- Згоден/Згодна (2)
- Нейтрально (3)
- Не згоден/Не згодна (4)
- Взагалі не згоден/не згодна (5)

SC7 Я відчуваю, що належу до чогось, наприклад, до спільноти, клубу, групи людей, команди, іншого
- Повністю згоден/згодна (1)
- Згоден/Згодна (2)
- Нейтрально (3)
- Не згоден/Не згодна (4)
- Взагалі не згоден/не згодна (5)

SC8 Я часто відчуваю, що люди навколо цінують і приймають мене таким, яким я є
- Повністю згоден/згодна (1)

- Згоден/Згодна (2)
- Нейтрально (3)
- Не згоден/Не згодна (4)
- Взагалі не згоден/не згодна (5)

SC OE Чи є стосунки або взаємовідносини з кимось, які ти хотів/хотіла б зміцнити, і що могло б тобі у цьому допомогти?

_____

ДРАЙВЕР: ЦІЛЬ

P1 Я часто думаю про те, що хочу зробити, ким стати або що змінити у світі, коли виросту
- Повністю згоден/згодна (1)
- Згоден/Згодна (2)
- Нейтрально (3)
- Не згоден/Не згодна (4)
- Взагалі не згоден/не згодна (5)

P2 Я часто роблю те, що, на мою думку, допоможе здійснити мої мрії
- Повністю згоден/згодна (1)
- Згоден/Згодна (2)
- Нейтрально (3)
- Не згоден/Не згодна (4)
- Взагалі не згоден/не згодна (5)

P3 Я відкриваю, хто я як особистість, зокрема свої найважливіші цінності та переконання
- Повністю згоден/згодна (1)
- Згоден/Згодна (2)
- Нейтрально (3)
- Не згоден/Не згодна (4)
- Взагалі не згоден/не згодна (5)

P4 Рішення, які я приймаю, можуть зробити моє життя кращим
- Повністю згоден/згодна (1)
- Згоден/Згодна (2)
- Нейтрально (3)
- Не згоден/Не згодна (4)
- Взагалі не згоден/не згодна (5)

P5 Я зазвичай намагаюся робити те, що вважаю правильним
- Повністю згоден/згодна (1)
- Згоден/Згодна (2)
- Нейтрально (3)
- Не згоден/Не згодна (4)
- Взагалі не згоден/не згодна (5)

P6 Я часто беру участь у заходах, пов’язаних із моєю релігією або культурними традиціями, які для мене важливі
- Повністю згоден/згодна (1)
- Згоден/Згодна (2)
- Нейтрально (3)
- Не згоден/Не згодна (4)
- Взагалі не згоден/не згодна (5)

P7 Я думаю про речі у світі, які виходять за межі мого власного життя
- Повністю згоден/згодна (1)
- Згоден/Згодна (2)
- Нейтрально (3)
- Не згоден/Не згодна (4)
- Взагалі не згоден/не згодна (5)

P OE Що б допомогло тобі більше відчувати мету, цілеспрямованість у твоєму повсякденному житті?

_____

ДРАЙВЕР: ФІЗИЧНЕ ТА КОГНІТИВНЕ ЗАЛУЧЕННЯ

E1 Я часто шукаю можливості навчитися чогось нового

- Повністю згоден/згодна (1)
- Згоден/Згодна (2)
- Нейтрально (3)
- Не згоден/Не згодна (4)
- Взагалі не згоден/не згодна (5)

E2 Я часто обираю заняття, які кидають мені інтелектуальний виклик і змушують мене думати

- Повністю згоден/згодна (1)
- Згоден/Згодна (2)
- Нейтрально (3)
- Не згоден/Не згодна (4)
- Взагалі не згоден/не згодна (5)

E3 Я часто обираю займатися творчими активностями, де можу використовувати свою уяву, наприклад, малюванням, письмом, танцями, створенням музики, іншими речами

- Повністю згоден/згодна (1)
- Згоден/Згодна (2)
- Нейтрально (3)
- Не згоден/Не згодна (4)
- Взагалі не згоден/не згодна (5)

E4 Я часто обираю займатися фізичними активностями, де можу розвивати своє тіло

- Повністю згоден/згодна (1)
- Згоден/Згодна (2)
- Нейтрально (3)
- Не згоден/Не згодна (4)
- Взагалі не згоден/не згодна (5)

E OE Що б допомогло тобі більше залучатися до фізичної, творчої або інтелектуальної діяльності?

_____

ДРАЙВЕР: ТУРБОТА ПРО СЕБЕ

W1 Я приділяю достатньо часу для відпочинку та розслаблення, коли це необхідно

- Повністю згоден/згодна (1)
- Згоден/Згодна (2)
- Нейтрально (3)
- Не згоден/Не згодна (4)
- Взагалі не згоден/не згодна (5)

W2 Я часто знаходжу час для розваг

- Повністю згоден/згодна (1)
- Згоден/Згодна (2)
- Нейтрально (3)
- Не згоден/Не згодна (4)
- Взагалі не згоден/не згодна (5)

W3 Я виділяю час для свого психічного здоров'я, наприклад, коли відчуваю стрес або тривогу

- Повністю згоден/згодна (1)
- Згоден/Згодна (2)
- Нейтрально (3)
- Не згоден/Не згодна (4)

- Взагалі не згоден/не згодна (5)

W4 Я проводжу час, роздумуючи про свої почуття
- Повністю згоден/згодна (1)
- Згоден/Згодна (2)
- Нейтрально (3)
- Не згоден/Не згодна (4)
- Взагалі не згоден/не згодна (5)

W5 Я проводжу час, роздумуючи, чому я роблю те, що роблю
- Повністю згоден/згодна (1)
- Згоден/Згодна (2)
- Нейтрально (3)
- Не згоден/Не згодна (4)
- Взагалі не згоден/не згодна (5)

W6 Навіть коли мені щось важко, я зазвичай думаю, що зможу це подолати самостійно та/або за підтримки оточуючих
- Повністю згоден/згодна (1)
- Згоден/Згодна (2)
- Нейтрально (3)
- Не згоден/Не згодна (4)
- Взагалі не згоден/не згодна (5)

W7 Я часто проводжу час на природі
- Повністю згоден/згодна (1)
- Згоден/Згодна (2)
- Нейтрально (3)
- Не згоден/Не згодна (4)
- Взагалі не згоден/не згодна (5)

W OE Чи стикаєшся ти з труднощами у виділенні часу або ресурсів для турботи про себе? З якими, якщо так? Що б допомогло тобі у подоланні цих труднощів?

_____

БАЗОВІ ПОТРЕБИ

BN1 Мої основні потреби в їжі, одязі, чистій воді, освіті та житлі задоволені
- Повністю згоден/згодна (1)
- Згоден/Згодна (2)
- Нейтрально (3)
- Не згоден/Не згодна (4)
- Взагалі не згоден/не згодна (5)

BN2 Загалом, я почуваюся в безпеці
- Повністю згоден/згодна (1)
- Згоден/Згодна (2)
- Нейтрально (3)
- Не згоден/Не згодна (4)
- Взагалі не згоден/не згодна (5)

BN3 Загалом, я йду до лікаря, коли я чи мої батьки вважають це необхідним
- Повністю згоден/згодна (1)
- Згоден/Згодна (2)
- Нейтрально (3)
- Не згоден/Не згодна (4)
- Взагалі не згоден/не згодна (5)

ВІДКРИТІ ЗАПИТАННЯ

Зараз ми задамо два запитання, на які ти можеш відповідати за бажанням

OE1 Що важливо для тебе в житті?

_____

OE2 Чому це є важливим для тебе?

_____

ЗВОРОТНІЙ ЗВ'ЯЗОК

Дякую за те, що відповів(ла) на всі питання! Тепер ми хотіли б отримати твої відгуки щодо цього опитування.

F1 Чи хочеш надати відгук щодо опитування?

- Так (1)
- Ні (2)

F2 Оберіть, які твердження ти вважав незрозумілими або складними для розуміння, якщо такі були

- Усі твердження були зрозумілі. Не було тверджень, які було б важко зрозуміти. (1)
- У мене є люди, які піклуються про мене (2)
- Я часто проводжу час із друзями чи родиною (3)
- У мене є до кого звернутися за допомогою, коли це необхідно (4)
- Я часто прагну бути схожим(ою) на свою рольову модель (модель — це людина, на яку ти рівняєшся) (5)
- У мене є з ким поговорити, коли я переживаю емоційні труднощі (6)
- Я часто ставлю на перше місце справи, які приносять користь оточуючим (7)
- Я відчуваю, що належу до чогось, наприклад, до спільноти, клубу, групи людей, команди, іншого (8)
- Я часто відчуваю, що люди навколо цінують і приймають мене таким, яким я є (9)
- Чи є стосунки або взаємовідносини з кимось, які ти хотів/хотіла б зміцнити, і що могло б тобі у цьому допомогти? (32)
- Я часто думаю про те, що хочу зробити, ким стати або що змінити у світі, коли виросту (10)
- Я часто роблю те, що, на мою думку, допоможе здійснити мої мрії (11)
- Я відкриваю, хто я як особистість, зокрема свої найважливіші цінності та переконання (12)
- Рішення, які я приймаю, можуть зробити моє життя кращим (13)
- Я зазвичай намагаюся робити те, що вважаю правильним (14)
- Я часто беру участь у заходах, пов'язаних із моєю релігією або культурними традиціями, які для мене важливі (15)
- Я думаю про речі у світі, які виходять за межі мого власного життя (16)
- Що могло б допомогти тобі відчувати більше сенсу у твоєму повсякденному житті? (33)
- Я часто шукаю можливості навчитися чогось нового (17)
- Я часто обираю заняття, які кидають мені інтелектуальний виклик і змушують мене думати (18)
- Я часто обираю займатися творчими активностями, де можу використовувати свою уяву, наприклад, малюванням, письмом, танцями, створенням музики, іншими речами (19)
- Я часто обираю займатися фізичними активностями, де можу розвивати своє тіло (20)
- Що б допомогло тобі більше залучатися до фізичної, творчої або інтелектуальної діяльності? (34)
- Я приділяю достатньо часу для відпочинку та розслаблення, коли це необхідно (21)
- Я часто знаходжу час для розваг (22)
- Я виділяю час для свого психічного здоров'я, наприклад, коли відчуваю стрес або тривогу (23)
- Я проводжу час, роздумуючи про свої почуття (24)
- Я проводжу час, роздумуючи, чому я роблю те, що роблю (25)
- Навіть коли мені щось важко, я зазвичай думаю, що зможу це подолати самостійно та/або за підтримки оточуючих (26)
- Я часто проводжу час на природі (27)
- Чи стикаєшся ти з труднощами у виділенні часу або ресурсів для турботи про себе? (35)
- Мої основні потреби в їжі, одязі, чистій воді, освіті та житлі задоволені (28)
- Загалом, я почуваюся в безпеці (29)
- Загалом, я йду до лікаря, коли я чи мої батьки вважають це необхідним (30)

F3 Будь ласка, надай пропозиції для покращення цього опитування, якщо вони є.

_____

Інструмент для інтерв'ю з ключовими інформантами

Voluntās

Осмисленість життя серед молоді
Глибинні інтерв'ю в асоційованих школах ЮНЕСКО

S1. Дата	
S2. Область	
S3. ПІБ інтерв'юера	
S4. ПІБ респондента	
S5. Школа респондента	
S6. Вік респондента	
S7. Вступ: Привіт! Мене звати [Ваше ім'я]. Я працюю над проєктом, у рамках якого спілкуюся зі школярами про те, що для них має значення або є важливим в житті. Мені дуже цікаво почути твою думку, адже кожен погляд є цінним. Перш ніж почати, хочу переконатися, що ти з цим погоджуєшся. Чи буде тобі зручно, якщо я задам декілька запитань про те, що для тебе означає «осмислене життя»? Тут немає неправильних відповідей, і ти не зобов'язаний відповідати, якщо почуваєшся некомфортно. Якщо ти захочеш припинити, то ми це можемо зробити в будь-який момент. Твої відповіді будуть конфіденційними і використовуватимуться лише в рамках дослідження. Інтерв'ю займе близько 10 хвилин. Чи маєш ти якісь запитання? Чи погоджуєшся ти на інтерв'ю?	1. Так 2. Ні

Q1. Що для тебе означає осмислене життя? Будь ласка, дай відповідь так, як ти це розумієш, тут немає правильних чи неправильних відповідей.	Відкрите (Список або абзац)
Q2. Наскільки осмисленим є твоє життя? Будь ласка, використовуй 5-бальну шкалу, де 1 - зовсім неосмислене, 5 - повністю осмислене.	Закрите (5-ти бальна шкала)
Q3. Згадуючи останні 3 роки (з моменту повномасштабного вторгнення), чи змінилося твоє розуміння осмисленого життя?	Відкрите (абзац)
Q4. Що може зробити твоє життя більш осмисленним?	Відкрите (Список або абзац)
Q5. Розкажи про момент або час, коли ти відчував, що твоє життя повністю осмислене?	Відкрите (абзац)

Інструмент для фокус-групової дискусії

Осмисленність життя серед молоді
Фокус-групова дискусія в асоційованих школах ЮНЕСКО

Загальна інформація

Дата обговорення	
Ім'я та прізвище фасилітатора	
Місце	
Час початку	

Вступ
Всім привіт і спасибі за те, що ви сьогодні тут! Мене звати _____, і я дуже радий/а цій розмові з вами. Сьогодні ми поговоримо про те, що називається «осмисленістю» або «змістовністю» життя (англ. – meaningfulness). Це може здатися гучним словом, але насправді йдеться про речі в нашому житті, які дають нам змогу почуватися добре, почувати себе важливими або відчувати, що те, що ми робимо, дійсно має значення.

Ми проведемо невимушену та відкриту бесіду, де ви зможете поділитися своїми думками, почуттями та досвідом. Немає правильних чи неправильних відповідей — думка кожного і кожної з вас важлива, і я хочу почути, що ви думаєте.

Я поставлю вам кілька запитань, і ви можете сміливо говорити все, що спадає на думку. Якщо ви в чомусь не впевнені, це теж нормально — ми тут лише для того, щоб досліджувати та вчитися один в одного.

Це обговорення займе близько 90 хвилин . Будь ласка, зверніть увагу, що участь є добровільною, а ця розмова є конфіденційною – ми не будемо наводити ваше ім'я у звітності. Ви можете відмовитися від участі у дискусії на будь-якому етапі, і ви можете відмовитися відповідати на будь-яке запитання і пропустити його без пояснення причин.

Давайте почнемо з того, що познайомимося трохи ближче і відповімо на декілька простих питань для «розігріву». Готові?

Перед початком співбесіди я хотів/ла би отримати Вашу інформовану згоду з наступних питань:
Примітка для інтерв'юера: Будь ласка, зачитайте вголос запитання про інформовану згоду та позначте «Так» або «Ні».

	Так	Ні
a. Чи розумієте ви, що навіть якщо ви погодитеся взяти участь, ви можете відмовитися відповідати на будь-які запитання, а також можете завершити обговорення в будь-який момент?		
b. Чи даєте ви згоду на використання вашої особистої інформації, наприклад, вашої посади, для цілей звітності?		
c. Чи згодні ви на те, щоб це інтерв'ю було записано з метою розшифрування? *[Запитувати лише в разі потреби]*		
d. Чи згодні ви на участь?		

Код учасника/учасниці	Стать	Вік	Область	Клас

Фокус-групова дискусія

Розділ А. Вступ	
Питання	**Відповідь**
1. Розкажіть, будь ласка, трохи про себе і про те, звідки ви?	
Розділ Б. Змістовність	
Питання	**Відповідь**
Поговоримо про те, що робить життя осмисленим. **2. Які ключові компоненти, на вашу думку, є важливими для осмисленого (змістовного) життя? *Будь ласка, напишіть по одному компоненту на кожному стікері та пам'ятайте, що немає правильних чи неправильних відповідей. Мета – дізнатися думку кожного.***	
Розділ С: Конкретні питання щодо компонентів	
Питання	**Відповідь**
Тепер, коли ми перерахували всі складові осмисленого або змістовного життя, давайте згрупуємо схожі відповіді разом. **3. Скільки у нас вийшло груп і які назви ми можемо дати кожній групі?**	
4. Чому кожен компонент важливий?	
5. Чи можете ви згадати якісь приклади зі свого життя або життя ваших друзів, які ілюструють, як ці компоненти впливають на ваше сприйняття осмисленості або значущості у житті?	
6. Які заняття приносять вам відчуття осмисленості або значущості?	
7. Чи існують якісь перешкоди, які заважають вам робити те, що є значущим для вас?	
8. Що може вплинути на ваше сприйняття того, що робить життя осмисленим або значущим? *Якщо учням важко визначитися з відповіддю, наведіть для них приклади: соціальні мережі, соціальне середовище, війна, яка триває, тощо. Якщо підлітки спонтанно не обговорюють вплив війни, запитайте їх про вплив війни на сприйняття осмисленості/значущості.*	
9. Чи можете ви навести кілька прикладів того, як це змінило ваше сприйняття осмисленості або значущості?	

10. Якби ви могли дати якісь поради тим, хто формує шкільну програму чи організовує позашкільні заходи для учнів вашого віку, що б ви порекомендували їм, щоб зробити навчання та такі заходи більш значущими для вас?	
Розділ D. Висновок	
Питання	**Відповідь**
11. Чи є щось, що ми не розглянули, і що, на вашу думку, важливо згадати про осмислене життя?	

Заключні коментарі	
12. Чи є у вас заключні коментарі або зауваження?	
Дуже дякую за участь у цій дискусії!	**Час закінчення: ГОД. ХВ**

unesco

Організація Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури (ЮНЕСКО)

Вимірювання осмисленості серед української молоді

Ця провідна дослідницька ініціатива посилює голоси молоді у воюючій Україні, досліджуючи, як молоді люди знаходять сенс свого життя. Вона пропонує практичні поради для освітян, політиків та громадських лідерів, які прагнуть сприяти благополуччю, цілеспрямованості та життєстійкості молоді.

Дослідження, проведене учнями за підтримки ЮНЕСКО та Voluntās, надає молодим людям інструменти для вимірювання значущості та впровадження рішень, орієнтованих на молодь. У ньому підкреслюється сила соціальних зв'язків, мети, залучення та турботи про себе у зміцненні психічного здоров'я – особливо під час кризи. Звіт сприяє глобальному розумінню значущості молоді та підтримує відновлення України, надихаючи на партисипативні, інклюзивні підходи до освіти та психосоціальної підтримки.

У партнерстві з:

Voluntās

За підтримки:

From the People of Japan

4 QUALITY EDUCATION

Sustainable Development Goals