

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Факультет педагогічних технологій та освіти впродовж життя

Кафедра психології та соціального забезпечення

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

рівень вищої освіти

МЕНТОРСТВО ТА НАСТАВНИЦТВО ЯК МЕХАНІЗМИ ПІДТРИМКИ
МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Галузь знань – 23 Соціальна робота

Спеціальність – 232 Соціальне забезпечення

Освітньо-професійна програма – Соціальне забезпечення

Виконала: студентка II курсу групи СЗМ-1 _____ А. В. Нетребицька

Керівник:

к.е.н., доцент

_____ І. В. Жалінська

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та
соціального забезпечення

_____ М. О. Оксютович

_____ 2025 р.

Житомир, 2025

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної роботи: «Менторство та наставництво як механізм підтримки молоді в умовах соціальних трансформацій»

Студентка: Нетребицька А.В.

Керівник: Жалінська І.В.

Кваліфікаційна магістерська робота включає 92 сторінки, містить 9 таблиць, 7 рисунків, перелік використаних джерел налічує 70 найменувань, робота містить 12 додатків.

Ключові слова: молодь, соціальна підтримка, менторство, наставництво, соціальні трансформації, соціальне забезпечення, молодіжна політика, життєстійкість, рефлексія, розвиток особистості.

Об'єктом дослідження є процеси соціальної підтримки молоді в системі соціального забезпечення в умовах соціальних трансформацій.

Предметом дослідження є теоретичні засади та практичні аспекти менторства і наставництва як механізмів соціальної підтримки молоді в системі соціального забезпечення в умовах соціальних трансформацій.

Метою дослідження є теоретично обґрунтувати засади менторства і наставництва як механізмів соціальної підтримки молоді в системі соціального забезпечення України в умовах соціальних трансформацій та визначити практичні аспекти їх застосування, зокрема шляхом розроблення й методичного обґрунтування інструментів менторської підтримки молоді.

У процесі дослідження проаналізовано теоретичні підходи до розуміння менторства та наставництва у соціальних науках, визначено їхні спільні риси та відмінності, а також окреслено місце менторських практик у системі соціальної підтримки молоді. Досліджено міжнародний та український досвід реалізації менторських програм, зокрема в умовах соціальних трансформацій і воєнного часу. Особливу увагу приділено підходам, орієнтованим на сильні

сторони молоді, розвиток життєстійкості, суб'єктності та рефлексивних навичок.

За результатами дослідження теоретично обґрунтовано доцільність застосування менторських підходів у соціальній роботі з молоддю, розроблено теоретико-методичні засади створення інструментів менторської підтримки та представлено воркбук як інструмент менторської рефлексії та розвитку, розроблений у межах дослідження. Сформульовано практичні рекомендації щодо інтеграції менторських підходів та інструментів у діяльність соціальних служб, молодіжних центрів, закладів освіти та інших інституцій, що працюють із молоддю.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання матеріалів дослідження та розробленого авторського інструменту в діяльності органів соціального захисту, молодіжних центрів, закладів освіти, громадських організацій, а також у процесі підготовки фахівців соціальної сфери та молодіжних працівників.

Студентка: _____

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту: _____ 20__р

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I. Теоретичні засади менторства та наставництва як механізмів соціальної підтримки молоді.....	1
	2
1.1. Поняття менторства та наставництва в соціальних науках.....	1
	2
1.2. Менторство в системі соціального забезпечення: теоретичні підходи.....	1
	7
1.3. Роль менторства в умовах соціальних трансформацій..	2
	0
1.4. Міжнародні підходи до оцінювання ефективності менторства.....	2
	5
<i>Висновки до розділу 1.....</i>	2
	8
РОЗДІЛ II. Аналіз потреб та соціально-психологічних викликів української молоді в умовах війни (2022-2025).....	3
	0
2.1. Методологічні засади аналізу.....	3
	0
2.2. Ключові потреби та соціально-психологічні виклики української молоді у 2022-2025 роках.....	3
	3
2.3. Менторство, засноване на сильних сторонах: підхід, можливості та практична цінність.....	4
	1
2.4. Практичні підходи до оцінювання ефективності менторства в діяльності ГО «СТАН».....	

	5
	4
	7
Висновки до розділу 2.....	5
	1
РОЗДІЛ III. Методичне обґрунтування та інтеграція інструменту	
менторської підтримки молоді в систему соціальної роботи.....	5
	3
3.1. Обґрунтування потреби в удосконаленні інструментів	
менторської підтримки молоді.....	5
	3
3.2. Теоретико-методологічні засади розроблення інструменту	
менторської взаємодії.....	5
	7
3.3. Опис інструменту (воркбук) та принципи побудови та логіка	
змістовних блоків.....	6
	1
3.4. Моніторинг використання інструменту та підходи до оцінювання	
його потенційної результативності.....	6
	7
3.5. Інтеграція інструменту в систему соціальної підтримки молоді:	
рекомендації.....	7
	3
Висновки до розділу 3.....	7
	8
ВИСНОВКИ.....	8
	1
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	8
	4

ДОДАТКИ.....	9
---------------------	----------

2

ВСТУП

У сучасних умовах глибоких соціальних трансформацій, спричинених повномасштабною війною, економічною нестабільністю та масштабними міграційними процесами, питання підтримки молоді набуває особливої актуальності. Молоді люди в Україні стикаються з комплексом викликів, зокрема вимушеною релокацією, втратою соціальних зв'язків, травматичним досвідом, обмеженими можливостями для самореалізації та участі в житті громади, що зумовлює їхню структурну вразливість. У цих умовах традиційні інструменти системи соціального забезпечення, орієнтовані переважно на матеріальну підтримку та стандартні соціальні послуги, виявляються недостатніми для реагування на довгострокові потреби молоді, зокрема у відновленні суб'єктності, життєстійкості та здатності до самостійного ухвалення рішень.

У відповідь на зазначені виклики зростає значення інноваційних підходів до соціальної підтримки, серед яких особливе місце посідають менторство та наставництво. Менторські практики спрямовані на розвиток автономії, критичного мислення, рефлексії та відповідальності, сприяють формуванню життєвих і професійних компетентностей, а також створюють безпечний простір підтримуючої взаємодії. Міжнародні дослідження підтверджують ефективність менторства як інструменту підвищення психосоціального добробуту молоді та зміцнення її здатності діяти в умовах невизначеності [27; 32; 56]. У цьому контексті менторство може розглядатися як механізм посилення людського та соціального капіталу, що сприяє соціальній інтеграції та зниженню ризиків маргіналізації молоді.

Водночас в Україні менторство як складова системи соціального забезпечення залишається недостатньо дослідженим: відсутні усталені моделі його інтеграції в практику соціальних послуг і методичні інструменти, адаптовані до потреб молоді в умовах війни та післявоєнного відновлення. Це зумовлює необхідність комплексного наукового аналізу менторства та

наставництва як механізмів підтримки молоді й розроблення практичних рекомендацій щодо їх упровадження у сферу соціального забезпечення. Актуальність теми узгоджується з положеннями Стратегії державної молодіжної політики до 2030 року, яка передбачає розширення можливостей молоді, підвищення її суб'єктності та розвиток життєстійкості [5].

Об'єкт дослідження – процеси соціальної підтримки молоді в системі соціального забезпечення в умовах соціальних трансформацій.

Предмет дослідження – теоретичні засади та практичні аспекти менторства і наставництва як механізмів соціальної підтримки молоді в системі соціального забезпечення в умовах соціальних трансформацій.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати засади менторства і наставництва як механізмів соціальної підтримки молоді в системі соціального забезпечення України в умовах соціальних трансформацій та визначити практичні аспекти їх застосування, зокрема шляхом розроблення й методичного обґрунтування інструментів менторської підтримки молоді.

Завдання дослідження:

1. Розкрити теоретичні засади менторства та наставництва у соціальних науках і визначити ключові відмінності між ними.

2. Обґрунтувати місце та роль менторства в системі соціального забезпечення й державної молодіжної політики України в умовах соціальних трансформацій.

3. Проаналізувати міжнародний досвід реалізації менторських програм підтримки молоді та визначити можливості його адаптації в Україні.

4. Оцінити сучасні практики менторської підтримки молоді в українському контексті, зокрема в умовах війни.

5. Розробити теоретико-методичні засади удосконалення інструментів менторської підтримки молоді та обґрунтувати можливості їх практичного застосування в роботі з молоддю.

6. Сформувати практичні рекомендації щодо інтеграції менторських підходів і інструментів у систему соціального забезпечення та молодіжної роботи в Україні.

Однією з виявлених проблем є відсутність доступних, адаптованих до умов війни інструментів, які сприяють розвитку рефлексії, самоусвідомлення та планування індивідуальної траєкторії розвитку молоді людини. Це зумовило необхідність розроблення структурованого інструменту менторської взаємодії з молоддю, орієнтованого на підтримку рефлексії, самоусвідомлення та планування індивідуальної траєкторії розвитку. Теоретична значущість дослідження полягає в тому, що:

- уточнено теоретичний зміст менторства як механізму соціальної підтримки молоді в умовах соціальних трансформацій;
- систематизовано й розширено уявлення про роль менторства у формуванні соціальної стійкості, суб'єктності та розвитку молоді в кризових і посткризових умовах;
- обґрунтовано концептуальну модель інтеграції менторських підходів у систему соціальних послуг і молодіжної політики України;
- визначено методичні підходи до удосконалення інструментів менторської підтримки молоді, орієнтованих на розвиток суб'єктності та життєстійкості в умовах соціальних трансформацій;
- описано практичну реалізацію зазначених підходів у вигляді структурованого інструменту менторської взаємодії з молоддю;
- визначено критерії ефективності застосування менторських інструментів у роботі соціальних служб, молодіжних центрів та освітніх інституцій.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що:

- висновки та узагальнення дослідження можуть бути використані органами системи соціального захисту населення, службами у справах дітей та молоді, центрами соціальних служб, молодіжними центрами, закладами

освіти та громадськими організаціями при розробленні та реалізації програм підтримки молоді;

- запропоновані підходи до інтеграції менторських механізмів можуть слугувати основою для удосконалення змісту соціальних послуг, орієнтованих на молодь, з урахуванням викликів воєнного та післявоєнного періоду;

- розроблені в межах дослідження методичні підходи до менторської підтримки молоді можуть застосовуватися менторами, соціальними працівниками та фахівцями з молодіжної роботи у практиці індивідуального й групового супроводу молоді;

- запропонований у роботі структурований інструмент менторської взаємодії з молоддю може застосовуватися для програм неформальної освіти, молодіжного лідерства, роботи з внутрішньо переміщеною молоддю, а також для програм соціально-психологічної підтримки молодих людей, які пережили втрату, зміну соціальних ролей або релокацію.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано комплекс загальнонаукових і спеціальних методів, зокрема:

- аналіз і синтез – для опрацювання теоретичних підходів до розуміння менторства та наставництва, визначення їх змістовних характеристик і ролі у системі соціальної підтримки молоді;

- порівняльний аналіз – для зіставлення міжнародних і вітчизняних моделей менторських програм та можливостей їх адаптації в Україні;

- системний і структурно-функціональний підходи – для визначення місця менторства в системі соціального забезпечення та аналізу його функцій в умовах соціальних трансформацій;

- контент-аналіз і аналіз документів – для вивчення нормативно-правової бази, стратегічних документів у сфері молодіжної політики, соціального захисту, а також матеріалів міжнародних організацій, що працюють у сфері менторства;

- аналіз кейсів та емпіричних матеріалів – для оцінки сучасних практик менторської підтримки молоді в Україні на основі внутрішніх досліджень, програмних звітів та напрацювань громадської організації «СТАН», а також інших відкритих емпіричних джерел;

- методи моделювання та проектування – для проектування структури та змісту інструменту менторської взаємодії з молоддю.

- метод узагальнення – для формування практичних рекомендацій щодо інтеграції менторських підходів у систему соціального забезпечення та молодіжної роботи України.

Емпіричну базу дослідження становлять:

- міжнародні та національні нормативно-правові акти у сфері соціального забезпечення, молодіжної політики та захисту прав молоді;

- стратегічні документи, програми та звіти органів державної влади, що визначають напрями розвитку соціальних послуг і молодіжної роботи в Україні;

- матеріали міжнародних організацій (UNICEF, UNDP, FRA, Council of Europe та ін.), пов'язані з менторством, участю молоді та підтримкою вразливих груп у кризових умовах;

- звітні та аналітичні документи громадських організацій, що реалізують програми менторської підтримки, зокрема внутрішні дослідження, програмні матеріали та напрацювання ГО «СТАН» у сфері менторства та роботи з молоддю;

- матеріали менторських, лідерських та стажерських програм, а також систематизовані кейси практичної роботи з молоддю у громадському секторі;

- емпіричні дані, отримані шляхом аналізу реальних практик менторської підтримки молодих людей у програмах, реалізованих українськими та міжнародними громадськими організаціями.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У

першому розділі розкрито теоретико-методологічні засади менторства та наставництва як механізмів соціальної підтримки молоді в умовах соціальних трансформацій. Другий розділ присвячено аналізу міжнародного й вітчизняного досвіду реалізації менторських програм підтримки молоді, а також визначенню особливостей їх функціонування в умовах війни та соціальних змін. У третьому розділі обґрунтовано методичні підходи до формування інструментів менторської підтримки молоді, описано структурований інструмент менторської взаємодії з молоддю (у форматі воркбуку) та сформульовано практичні рекомендації щодо інтеграції менторських підходів у систему соціального забезпечення України.

Загальний обсяг роботи становить 92 сторінок, з яких 76 сторінок основного тексту. Робота містить 9 таблиць, 7 рисунків та 12 додатків. Під час написання магістерської роботи використано 70 джерел літератури.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ МЕНТОРСТВА ТА НАСТАВНИЦТВА ЯК МЕХАНІЗМІВ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ

1.1. Поняття менторства та наставництва в соціальних науках

У сучасних соціальних науках менторство та наставництво розглядаються як важливі механізми передачі досвіду, підтримки та соціалізації молодих людей. Історичні витоки поняття менторства пов'язують із постаттю Ментора з «Одіссеї» Гомера, який опікувався Телемахом, надаючи йому поради, знання та моральну підтримку під час відсутності Одиссея. Відтоді менторство еволюціонувало від образу «мудрого радника» до системи професійних, освітніх і соціальних відносин у різних сферах – від бізнесу та науки до соціальної роботи й молодіжної політики [41; 56].

У найзагальнішому вигляді менторство описують як взаємодію, у межах якої більш досвідчена особа (ментор) і менш досвідчена особа (менті) співпрацюють упродовж певного часу для підтримки особистісного й професійного розвитку та досягнення цілей менш досвідченої сторони.

Дослідження підкреслюють, що менторство поєднує кар'єрну (інструментальну) підтримку та психосоціальну підтримку, спрямовану на зміцнення самооцінки, ідентичності та відчуття належності [41; 56]. Водночас йдеться не лише про набір дій ментора, а насамперед про якість стосунків, що ґрунтуються на співпраці, довірі й спільній відповідальності за результат [36].

Важливо розрізняти поняття менторства і наставництва, які в українському контексті часто вживаються як синоніми, проте в науковій літературі мають різні акценти. Наставництво традиційно пов'язують із цілеспрямованою передачею знань, навичок і норм поведінки від більш досвідченої особи до новачка. Історично воно закріпилося в моделях

учнівства, професійної підготовки та формальної ієрархії – від ремісничих гільдій до сучасних практик введення в посаду [41].

У сфері соціальної роботи наставництво зазвичай асоціюється з професійною адаптацією, опануванням процедур, стандартів і компетентностей, необхідних для ефективного виконання фахової ролі.

На відміну від цього, менторство розглядається як ширший і менш ієрархічний формат взаємодії. Воно передбачає не лише навчання та передачу досвіду, а й емоційну, рефлексивну та ціннісну підтримку; допомогу в осмисленні життєвих і професійних виборів; розвиток суб'єктності та автономії молодшої людини. Менторські відносини базуються на партнерстві, добровільності, взаємній повазі та довірі, а не лише на посадовій чи формальній ієрархії [41; 56; 36]. У цьому сенсі ментор виступає не стільки контролером чи інструктором, скільки супутником у розвитку, фасилітатором рефлексії та ресурсною фігурою. Такий підхід узгоджується з розвитковими моделями менторства, у яких ключову роль відіграє якість взаємин та їхній вплив на особистісний розвиток молоді [57].

На основі узагальнення сучасних підходів можна виокремити ключові характеристики менторства як соціального феномену:

- орієнтація на розвиток, а не лише на корекцію поведінки чи виправлення помилок;
- відносна неієрархічність і партнерство, що підкреслюють рівність людської гідності сторін навіть за різниці в досвіді та статусі;
- індивідуалізація, тобто врахування життєвого контексту, досвіду, потреб і цілей конкретної молодшої людини;
- довготривалість і процесуальність, що дають змогу формувати стійкі зміни, а не разові ефекти;
- акцент на рефлексії та самоусвідомленні, які особливо важливі в умовах невизначеності, криз і соціальних трансформацій [41].

З погляду функцій, менторство поєднує когнітивну, емоційну та соціальну складові. Когнітивна складова включає передачу знань, розвиток навичок, підтримку у прийнятті освітніх і професійних рішень. Емоційна складова пов'язана з підтримкою, емпатією, нормалізацією переживань, зниженням відчуття ізоляції та тривоги. Соціальна складова стосується включення молодшої людини в ширші мережі — професійні, громадські, локальні спільноти, що розширюють її соціальний капітал і можливості [41; 56; 36].

Сучасні автори підкреслюють, що менторство є не лише міжособистісною практикою, а й соціальним інститутом, який набуває різних форм і типів залежно від сфери та цілей. У дослідженнях описують пов'язані та перетинні формати: тьюторство, коучинг, фасилітацію, класичне менторство, реверсивне менторство, а також індивідуальні й групові форми менторської взаємодії [70]. Це дозволяє розглядати менторство як гнучкий інструмент, який може бути інтегрований у формальні освітні програми, корпоративні системи розвитку персоналу, молодіжні проєкти та програми соціальної підтримки.

Окремої уваги потребує розмежування формального та неформального менторства. Формальні менторські програми зазвичай створюються в межах організацій, навчальних закладів чи проєктів; мають визначені цілі, критерії відбору учасників, тривалість і очікувані результати. Вони дають змогу забезпечити доступ до менторської підтримки для тих груп молоді, які інакше могли б її не отримати, зокрема для вразливих категорій [33; 44].

Неформальне менторство виникає спонтанно — на основі довіри, спільних цінностей чи досвіду і часто має глибший особистісний вимір, однак не завжди доступне тим, хто не має розвиненого соціального капіталу. Сучасні підходи також наголошують на важливості мережевого менторства, коли молода людина отримує підтримку не від однієї, а від кількох фігур (ментор,

фасилітатор, рольова модель, однолітки), що розширює можливості розвитку й знижує ризики залежності від одного дорослого [36].

Для соціальної роботи та системи соціального забезпечення таке розуміння менторства є принципово важливим. Воно дозволяє розглядати менторство не лише як допоміжний елемент професійної підготовки, а як інструмент соціального супроводу та посилення стійкості молоді, що поєднує підтримку, розвиток і включення в спільноти. Саме ця логіка відкриває можливість використовувати менторство як один із механізмів підтримки молодих людей у контексті війни, вимушеної міграції, економічних криз та інших соціальних трансформацій, що становитиме предмет подальшого аналізу в наступних підрозділах [56; 44].

З огляду на наведене, у цьому дослідженні менторство розуміється як довготривала, переважно партнерська взаємодія між більш досвідченою та менш досвідченою особою, спрямована на підтримку особистісного, освітнього та професійного розвитку молодої людини, зміцнення її суб'єктності, стійкості та соціальної включеності.

Наставництво при цьому розглядається як більш структурований та ієрархічний формат взаємодії, зосереджений насамперед на передачі знань, навичок і норм професійної поведінки, необхідних для адаптації до певного середовища [41; 56].

З метою систематизації теоретичних підходів та уточнення змістовних характеристик менторства й наставництва здійснено порівняльний аналіз цих двох форм підтримки молоді.

У таблиці 1.1 узагальнено ключові критерії, за якими проявляються відмінності у меті, способах взаємодії, ролях старшої особи, змісті підтримки, ступені індивідуалізації та очікуваних результатах. Такий аналіз дозволяє чіткіше визначити місце менторства в системі соціального забезпечення та аргументувати його потенціал у кризових і трансформаційних процесах.

Таблиця 1.1

«Порівняльна характеристика менторства та наставництва»

Критерій	Менторство	Наставництво
Базова мета	розвиток потенціалу, рефлексії, суб'єктності, життєвих і лідерських компетентностей.	передача знань, навичок і правил для адаптації в певному середовищі.
Історичне походження	образ мудрого супутника, який підтримує у життєвих виборах.	учнівство, гільдії, моделі «майстер – учень».
Формат взаємодії	партнерський, діалогічний, часто неформальний.	більш формальний та ієрархічний.
Роль старшої особи	фасилітатор розвитку, ресурсна фігура, супутник.	інструктор, експерт, носій стандартів і норм.
Орієнтація	на сильні сторони, автономію, розвиток особистості.	правильне виконання завдань, дотримання процедур і технік.
Тип підтримки	поєднання психосоціальної й інструментальної підтримки.	переважно інструментальна та навчальна.
Ієрархічність	низька, наголос на рівності людської гідності.	виражена, базується на ролях та досвіді.
Ступінь індивідуалізації	дуже висока, враховує життєвий контекст і потреби молоді.	нижча, орієнтована на загальні стандарти середовища.
Тривалість взаємодії	переважно довготривала та процесуальна.	зазвичай обмежена періодом адаптації, стажування чи навчання.
Зміст взаємодії	рефлексія, планування, цінності, осмислення досвіду, підтримка рішень.	інструкції, передача технік, контроль виконання.
Спрямованість на суб'єктність	допомагає формувати автономію та здатність до самостійних рішень.	інтеграція в існуючу систему, а не розвиток автономії.
Простір для емоцій	емоції визнаються, нормалізуються; важливий компонент безпеки.	другорядний, акцент на функціональності.
Зв'язок із соціальною роботою / молодіжною політикою	добре інтегрується з ресурсним, екологічним, травма-інформованим підходами.	більше підходить для професійної адаптації персоналу.
Контекст застосування	гнучкий, підходить для кризових і трансформаційних середовищ.	структуровані організації, навчальні інституції, робочі місця.
Очікувані результати	зростання стійкості, суб'єктності, мотивації, соціального капіталу.	опанування процедур, стандартизація поведінки, професійна адаптація.

Джерело: складено на основі аналізу праць [41; 56; 32; 36].

Як видно з порівняння, менторство має значно вищий ступінь індивідуалізації, емоційної підтримки та орієнтації на розвиток суб'єктності, що робить його особливо релевантним для молоді в умовах війни. Наставництво натомість виконує переважно адаптаційну та інструктивну функції, що обмежує його потенціал як механізму розвитку автономії молодих людей. Це порівняння створює підґрунтя для подальшого аналізу ролі менторства в системі соціального забезпечення.

1.2. Менторство в системі соціального забезпечення: теоретичні підходи

Традиційно система соціального забезпечення була зосереджена переважно на матеріальній підтримці та наданні базових соціальних послуг вразливим категоріям населення. Проте сучасні соціальні виклики – повномасштабна війна, вимушена міграція, економічна нестабільність, трансформація ринку праці та зростання психосоціальних ризиків, демонструють обмеженість суто компенсаторної, патерналістської моделі соціальної допомоги. У науковій літературі дедалі більшого поширення набувають активізуючі та розвиткові підходи, орієнтовані не лише на подолання дефіцитів, а й на формування суб'єктності, стійкості та соціальної включеності клієнтів соціальних служб [52; 60]. Дані підходи узгоджуються з сучасним розумінням резильєнтності як процесу звичайної, а не виняткової адаптації людини до складних соціальних обставин [43]. У цьому контексті менторство розглядається як один із перспективних механізмів, здатних доповнити інструментарій соціального забезпечення, зокрема у роботі з молоддю [44].

Менторство як форма соціальної підтримки. У межах теорії соціальної підтримки менторство інтерпретується як специфічний вид емоційної, інструментальної та інформаційної допомоги, що її людина отримує у процесі стабільної взаємодії зі значущою іншою особою. Соціальна підтримка відіграє важливу роль у зниженні рівня стресу, запобіганні дезадаптації та подоланні кризових ситуацій [21]. У цьому контексті ментор виступає опорною фігурою, яка допомагає молодій людині орієнтуватися у складних життєвих обставинах, осмислювати власний досвід, приймати рішення та відновлювати відчуття контролю над власним життям. На відміну від короткострокових соціальних інтервенцій, менторські відносини мають довготривалий характер і ґрунтуються на довірі, що дозволяє доповнювати стандартні соціальні послуги персоналізованим супроводом [44; 56].

Менторство як механізм розширення соціального капіталу. З позицій теорії соціального капіталу менторство розглядається як механізм доступу до ресурсів, що містяться у соціальних мережах та соціальних зв'язках [16; 22]. Молоді люди, які пережили травматичний досвід війни, втрату близьких або вимушене переміщення, часто стикаються з руйнуванням або ослабленням соціальних зв'язків, що обмежує їхні можливості у сфері освіти, працевлаштування та громадської участі. У таких умовах ментор може виконувати роль «соціального провідника», сприяючи відновленню соціальних зв'язків, розширенню соціального капіталу та зниженню ризиків соціальної ізоляції й маргіналізації [36; 56].

Інтеграція менторства в сучасні підходи соціальної роботи. Сучасні теоретичні моделі соціальної роботи створюють ґрунтовну основу для інтеграції менторства у систему соціальних послуг. Зокрема, екологічний підхід підкреслює значення підтримуючих взаємозв'язків у мікросоціальному оточенні молодої людини; підхід, орієнтований на сильні сторони (strengths-based approach), зосереджується на виявленні та розвитку ресурсів і потенціалу молоді; підхід розширення прав і можливостей (empowerment) розглядає

молодь як активних суб'єктів змін, здатних впливати на власну життєву траєкторію [52; 60].

Окремого значення в умовах війни набуває травма-інформований підхід, який акцентує увагу на безпеці, передбачуваності, добровільності та емпатії у взаємодії з молоддю, а також на усвідомленні впливу травматичного досвіду на поведінку, навчання та соціальну участь. У сучасних європейських напрацюваннях наголошується, що підтримуючі освітні та соціальні практики, зокрема менторство, мають будуватися таким чином, щоб уникати повторної травматизації та створювати безпечний простір для відновлення й розвитку [25; 4].

Менторство як інструмент практичної роботи в системі соціального забезпечення. У практиці соціального забезпечення менторство може бути інтегроване в різні напрями роботи з молоддю, зокрема:

- соціальний супровід молодих людей у складних життєвих обставинах;
- підтримку молоді, яка виходить з інституційних закладів;
- роботу з молоддю, яка не навчається і не працює;
- діяльність молодіжних центрів, просторів та соціальних служб, включно з програмами неформальної освіти та волонтерства, що дедалі частіше впроваджують підходи, інформовані про травму [56; 4].

Водночас менторство має бути чітко відмежоване від суміжних практик. На відміну від психотерапії, яка передбачає клінічну роботу з травмою, або коучингу, орієнтованого на досягнення конкретних цілей, менторство зосереджується на довготривалому розвитку автономії, рефлексії та соціальної включеності. У порівнянні з традиційним наставництвом, яке часто має інструктивний і ієрархічний характер, менторство базується на партнерстві, діалозі та взаємній відповідальності сторін [41; 56].

Значення менторства в умовах соціальних трансформацій та війни. В умовах повномасштабної війни менторство набуває стратегічного значення як інструмент соціальної підтримки молоді. Воно сприяє поверненню молодих

людей до освітніх і професійних траєкторій, формує відчуття безпеки, підтримки та приналежності, розвиває суб'єктність і лідерський потенціал, а також зміцнює локальні громади через активну участь молоді у спільних ініціативах [56; 67; 4].

Таким чином, менторство відкриває можливість переходу від патерналістських моделей соціальної підтримки до підходів, що ґрунтуються на партнерстві, розвитку потенціалу молоді та зміцненні соціальної стійкості громад, що є особливо важливим у контексті тривалих соціальних трансформацій.

1.3. Роль менторства в умовах соціальних трансформацій

Соціальні трансформації – війна, вимушена міграція, економічна нестабільність, цифровізація, зміни ринку праці та зростання соціальної нерівності, створюють для молоді комплекс нових викликів і водночас формують потребу в інноваційних механізмах соціальної підтримки. У цих умовах менторство постає як інструмент, що поєднує індивідуальний супровід, розвиток суб'єктності, розширення можливостей і зміцнення соціальних зв'язків.

По-перше, у періоди кризи молодь особливо потребує стабільної та безпечної дорослої фігури, здатної забезпечити емоційну опору, нормалізацію переживань, зменшення ізоляції та тривожності. Дослідження засвідчують, що наявність хоча б одного значущого дорослого істотно підвищує стійкість молодої людини та знижує ризики дезадаптації під час травматичних подій [43; 45]. Ментор, не замінюючи психотерапію, створює простір безпеки та довіри, необхідний для відновлення.

По-друге, менторство компенсує втрату соціального капіталу, що характерно для ситуацій війни, вимушеного переселення або руйнування

соціальної інфраструктури. Молоді люди нерідко втрачають зв'язки зі школою, роботою, громадою та неформальними мережами підтримки, що обмежує їхній доступ до можливостей. У цьому контексті ментор може виступати «соціальним мостом», сприяючи відновленню соціальних зв'язків та інтеграції молоді в нове середовище [36; 56].

По-третє, менторство є ефективним механізмом супроводу життєвих переходів, які в умовах соціальних трансформацій стають непередбачуваними та часто супроводжуються підвищеним рівнем тривоги. Перехід до закладів освіти, пошук роботи, зміна професійної траєкторії або адаптація в новій громаді потребують складних рішень і навичок саморегуляції. Менторська підтримка допомагає молоді формувати реалістичні плани, спиратися на власні сильні сторони та поступово вибудовувати індивідуальну траєкторію розвитку, що узгоджується з логікою позитивного розвитку молоді [42]. Механізм даного менторського супроводу відповідає підходам позитивної психології, орієнтованим на розвиток сильних сторін і внутрішніх ресурсів особистості [62].

По-четверте, менторські програми відіграють важливу роль у підтримці молодіжного активізму та громадянської участі, особливо в умовах боротьби за свободу, гідність і соціальну справедливість. Молоді активісти часто стикаються з вигоранням, моральною втомою, тиском і складними етичними виборами. Менторство створює простір для рефлексії, розвитку лідерських компетентностей і збереження внутрішнього балансу, що є важливим чинником сталості громадянської участі та демократичної стійкості громад [67; 24].

Процесуальний характер менторської взаємодії доцільно пояснювати через цикл експериментального навчання Д. Колба, який включає: (1) конкретний досвід, (2) рефлексивне осмислення, (3) узагальнення та формування висновків, (4) активне експериментування.

У менторстві цей цикл реалізується через підтриману рефлексію досвіду молодшої людини та перехід від усвідомлення до планування дій. Відтак менторство варто розглядати як процес супроводу розвитку, що повторюється на різних етапах життєвих змін (рис. 1.1) [11].

Рис. 1.1. Цикл експериментального навчання Д. Колба в контексті менторської взаємодії з молоддю

Джерело: узагальнено на основі теорії експериментального навчання Д. Колба [11]

По-п'яте, у системі соціального забезпечення менторство може виконувати профілактичні функції, запобігаючи таким ризикам, як раннє припинення освіти, тривале безробіття, соціальна ізоляція, криміналізація або втягнення в насильницькі середовища. Регулярна взаємодія з ментором знижує рівень ризикової поведінки, підвищує мотивацію до навчання та сприяє соціальній адаптації молодих людей [32; 56].

По-шосте, менторство є ресурсом розвитку громад, особливо в умовах відновлення після війни. У діяльності молодіжних центрів, громадських організацій та волонтерських ініціатив ментори сприяють формуванню навичок командної роботи, комунікації, адвокації, самоорганізації та

проектного менеджменту. Це створює підґрунтя для розвитку горизонтальних мереж солідарності, взаємодопомоги та активної участі молоді в житті громад.

По-сьоме, важливою умовою ефективного менторства в період соціальних трансформацій є травма-інформованість. Вона передбачає усвідомлення впливу травматичного досвіду, дотримання принципів безпеки, передбачуваності, емпатії та чітких меж, що дозволяє уникати ретравматизації та забезпечувати етичну взаємодію з молоддю, яка пережила втрату, переміщення або хронічну невизначеність [60; 25; 4].

Отже, менторство в умовах соціальних трансформацій виконує комплексну роль: сприяє відновленню соціальних зв'язків, зміцненню стійкості, супроводу життєвих переходів, розвитку лідерського потенціалу та активної громадянської позиції молоді, а також профілактиці соціальних ризиків.

Для системи соціального забезпечення України це відкриває можливість переходу від переважно компенсаційних моделей підтримки до підходів, що ґрунтуються на розвитку потенціалу молоді, партнерстві та довготривалих підтримувальних відносинах.

У таблиці 1.2 узагальнено ключові функції менторства в умовах глибоких соціальних змін, що дозволяє системно відобразити його внесок у підвищення стійкості, соціальної інтеграції та розвитку молоді.

Таблиця 1.2.

Роль менторства в умовах соціальних трансформацій

Функція менторства	Сутність та значення у контексті тривалої невизначеності
Емоційна підтримка та стабілізація	Забезпечує безпечну дорослу фігуру, нормалізує переживання, знижує рівень тривоги та ізоляції в умовах невизначеності.
Відновлення соціального капіталу	Компенсує втрату соціальних зв'язків, допомагає інтегруватися в нові соціальні мережі, розширює доступ до ресурсів та можливостей.
Супровід життєвих переходів	Підтримує орієнтацію в освіті, кар'єрі, релокації; сприяє прийняттю обґрунтованих рішень і формуванню індивідуальної траєкторії розвитку.
Розвиток суб'єктності та лідерства	Підсилює відчуття контролю над життям, формує навички саморегуляції, стимулює особистий розвиток і відповідальну участь.
Підтримка молодіжного активізму	Створює простір для рефлексії, профілактики вигорання та етичних дилем; сприяє стійкій участі в громадських процесах.
Профілактика соціальних ризиків	Знижує ймовірність раннього припинення освіти, безробіття, радикалізації, втягнення в насильницькі або ризикові середовища.
Травма-інформована підтримка	Забезпечує взаємодію без ретравматизації, дотримується принципів безпеки, передбачуваності, емпатії та чітких меж.

Джерело: укладено на основі аналізу праць з теорії менторства та підтримки молоді [56; 32], підходів соціальної підтримки та резильєнтності [21; 43], теорії соціального капіталу [16; 22], а також сучасних моделей травма-інформованої практики [60; 25; 4].

1.4. Міжнародні підходи до оцінювання ефективності менторства

У сучасних міжнародних дослідженнях ефективність менторства розглядається як багатовимірне явище, що поєднує оцінювання якості програмної організації, характеристик менторських взаємин і довгострокових результатів для молоді. Перехід від формального обліку активностей до доказового оцінювання став ключовою тенденцією розвитку менторських програм у США, країнах ЄС та міжнародних організаціях [44; 32; 30].

Стандарти якості менторських програм. Оновлена редакція *Elements of Effective Practice for Mentoring* (4th ed., 2021) визначає базові критерії ефективності менторських програм, серед яких ключовими є:

- структурна цілісність і чітка логіка програми;
- належний відбір, підготовка та супровід менторів;
- безпечність і етичність взаємодії;
- регулярність і стабільність контактів;
- культурна та травма-інформована чутливість програмних рішень [46].

Ці стандарти використовуються як орієнтир у державних і недержавних програмах менторства, а також при зовнішньому оцінюванні ефективності інтервенцій для молоді в умовах соціальної вразливості [44; 32].

Оцінка якості взаємин «ментор – молода людина». Значна частина досліджень доводить, що саме якість менторських взаємин є ключовим предиктором позитивних результатів. Європейський центр доказового менторства (European Centre for Evidence-Based Mentoring) виокремлює три базові показники якості взаємодії:

- рівень довіри та психологічної безпеки;
- партнерський характер комунікації;
- підтримка автономії та розвитку суб'єктності молодої людини [35].

У 2022–2023 роках було розроблено *Mentoring Quality Assessment Toolkit*, який пропонується для системної оцінки динаміки менторських взаємин та використовується у програмах ЄС та Великої Британії [47]. Цей інструмент дозволяє фіксувати не лише факт взаємодії, а й її якісні характеристики.

Вимірювання результатів для молоді. Метааналізи та оглядові дослідження 2019–2023 років свідчать, що оцінювання ефективності менторства має охоплювати комплекс результатів, зокрема:

- психосоціальні зміни (емоційна регуляція, резиліентність, суб'єктивне благополуччя);
- освітні та професійні траєкторії;
- розвиток соціального капіталу та включеність у громаду;
- рівень саморефлексії та саморегуляції [32; 30; 55].

Такі підходи узгоджуються з логікою позитивного розвитку молоді (Positive Youth Development), відповідно до якої менторство розглядається не як компенсаційна допомога, а як механізм розкриття потенціалу [42; 28].

Травма-інформоване оцінювання. Починаючи з 2019 року, міжнародні організації (UNICEF, WHO, SAMHSA, Council of Europe) активно впроваджують травма-інформовані підходи до оцінювання програм для молоді, яка пережила війну, насильство, переміщення або хронічну нестабільність. Такі підходи передбачають вимірювання:

- стабілізації психоемоційного стану;
- суб'єктивного відчуття безпеки у взаємодії;
- здатності користуватися підтримкою;
- відновлення когнітивних функцій і здатності до планування [61; 70; 25].

Травма-інформоване оцінювання дозволяє уникнути ретравматизації та зміщує фокус з «досягнення результату» на процес відновлення й підтримки [25; 45].

Оцінювання довгострокового впливу (impact evaluation). Сучасні програми менторства у США, Великій Британії та країнах ЄС дедалі частіше використовують підходи довгострокового оцінювання, що фіксують зміни через 12–36 місяців після завершення участі в програмі. Такі дослідження демонструють:

- розвиток життєвих і соціальних навичок;
- зростання соціальної мобільності;
- розширення освітніх і професійних можливостей;
- підвищення рівня громадянської активності [30; 23; 24].

Довгострокове оцінювання дозволяє побачити стійкість ефектів менторства та його внесок у розвиток громад.

Оцінювання цифрових і гібридних менторських програм. Пандемія COVID-19 стала поштовхом до розвитку онлайн- та гібридних форматів менторства. Нові дослідження аналізують:

- ефективність дистанційної взаємодії;
- роль цифрових інструментів у супервізії менторів;
- стабільність взаємин у змішаних форматах;
- доступність менторства для вразливих груп [40].

Результати свідчать, що за умови належного супроводу цифрові формати можуть зберігати якість взаємин, хоча потребують додаткових механізмів підтримки та оцінювання.

Таким чином, міжнародні підходи до оцінювання ефективності менторства ґрунтуються на принципах безпеки, довіри, сталих взаємин, індивідуальної динаміки та доказовості. Українські організації, зокрема громадські ініціативи у сфері молодіжної роботи, інтегрують ці стандарти у власні програми, адаптуючи їх до умов війни, переміщення та високого рівня соціального стресу [67; 25; 4].

Висновки до розділу 1

У розділі 1 сформовано теоретичне підґрунтя дослідження менторства та наставництва як механізмів соціальної підтримки молоді в умовах сучасних соціальних трансформацій. Узагальнення підходів соціальних наук дало змогу розглядати менторство не лише як міжособистісну практику передачі досвіду, а як розвитковий формат взаємодії, що поєднує психосоціальну й інструментальну підтримку та спирається на якість довірливих стосунків. Водночас наставництво окреслено як більш структурований і переважно інструктивний механізм, орієнтований на адаптацію до норм і процедур певного середовища, що задає різні можливості застосування цих підходів у роботі з молоддю.

Розділ показав, що в контексті системи соціального забезпечення зростає потреба в переході від суто компенсаторних і патерналістських моделей допомоги до активізуючих підходів, які підтримують суб'єктність, автономію, здатність до саморегуляції та соціальну включеність молоді. У цій логіці менторство розглядається як релевантний механізм, що може доповнювати соціальні послуги персоналізованим супроводом, відновленням відчуття контролю та підтримкою у формуванні життєвих і професійних траєкторій. Теоретичні рамки соціальної підтримки та соціального капіталу дозволяють пояснити, чому менторські взаємини є особливо цінними в умовах руйнування звичних мереж, переміщення та зростання ризиків ізоляції.

Окремо наголошено, що в умовах війни та тривалої невизначеності менторство набуває комплексного значення: воно може виступати стабілізуючим чинником через наявність безпечної підтримувальної дорослої фігури, водночас залишаючись розвитковим інструментом, який допомагає молодій людині осмислювати досвід, відновлювати ресурсність і переходити до реалістичних кроків дії.

Важливою умовою такої взаємодії є травма-інформованість, що забезпечує етичну безпеку, добровільність, передбачуваність та повагу до меж, знижуючи ризики повторної травматизації. Розділ також окреслив міжнародні підходи до оцінювання ефективності менторства як багатовимірну систему, що включає стандарти якості програм, вимірювання характеристик взаємин та результатів для молоді, а також травма-інформовані й довгострокові підходи до оцінювання впливу. Це підсилює аргументацію необхідності методично структурованих рішень, які поєднують доказовість, етичність і чутливість до контексту війни.

Загалом сформоване теоретичне підґрунтя дозволяє розглядати менторство як соціально релевантний механізм підтримки молоді, здатний сприяти відновленню соціальних зв'язків, розвитку суб'єктності та підвищенню стійкості в умовах глибоких змін. Це створює концептуальну основу для подальшого аналізу актуальних потреб і викликів української молоді в умовах війни, здійсненого в розділі 2, а також для обґрунтування практичних інструментів менторської підтримки у наступних розділах роботи.

РОЗДІЛ 2.

АНАЛІЗ ПОТРЕБ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ВИКЛИКІВ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ (2022-2025)

2.1. Методологічні засади аналізу

Аналіз соціально-психологічних потреб української молоді в умовах війни ґрунтується на комбінуванні кабінетного аналізу та вторинних кількісних даних міжнародних організацій та якісних матеріалів, отриманих у межах менторської й фасилітаційної роботи з молоддю в Україні та за кордоном. Такий дизайн відповідає логіці змішаних методів, що дозволяє поєднати макрорівень статистичних тенденцій із мікрорівнем переживань і досвіду молодих людей [26].

Методологічну основу становлять такі компоненти:

- 1) Аналіз вторинних кількісних даних міжнародних організацій. У роботі використано результати досліджень UNDP щодо впливу війни на молодь в Україні (2023–2024) [67], звітів UNICEF про благополуччя (well-being) молоді/підлітків в Україні (2022–2024) [66], опитувань U-Report Ukraine (2022–2025) , даних IOM Displacement Tracking Matrix (DTM) щодо переміщення населення та пов'язаних вразливостей (2022–2024) , а також аналітичних матеріалів FRA та European Youth Forum (2023–2024) [34; 35]. Сукупно ці джерела дозволяють окреслити ключові потреби молоді, виявити регіональні й гендерні відмінності та простежити динаміку змін упродовж 2022–2024 років, а також уточнити стан у 2025 році на основі даних U-Report.
- 2) Якісний аналіз досвіду молоді. Якісні дані отримано в межах:
 - сторітелінг-сесій (Storytelling Rooms), організованих у партнерстві з міжнародними організаціями в рамках проєкту SAFE (2024–2025) [12];

- менторських програм, реалізованих ГО «СТАН» та партнерськими ініціативами (2023–2025);
- роботи з українською молоддю за кордоном (зокрема Данія, Молдова, Польща, Німеччина, Румунія) у форматах фасилітації груп, супроводу команд та індивідуальних менторських зустрічей/сесій підтримки (2023–2025) [707].

Матеріали включають: (а) групові обговорення та міні-фокус-формати; (б) індивідуальні історії/наративи учасників; (в) узагальнену кластеризацію потреб і типових проявів напруги/виснаження та адаптаційних стратегій у воєнних умовах [17]. Якісний корпус охоплює досвід молодих людей віком 16–35 років, що брали участь у фасилітаційних та менторських заходах у 2023–2025 роках. Вікові межі визначено відповідно до практик програм/доступу учасників у конкретних форматах (2023–2025). Поєднання групових і індивідуальних форматів підсилює глибину інтерпретації та дозволяє розглядати потреби молоді як багатовимірне явище, пов'язане з безпекою, ресурсністю, соціальними зв'язками й суб'єктністю.

Етичні аспекти аналізу забезпечено через анонімізацію матеріалів та подання результатів у вигляді узагальнених категорій, без персональних даних і маркерів, що дозволяють ідентифікувати учасників. Участь у групових форматах була добровільною; у тексті використано узагальнені формулювання та цитати/фрагменти без ідентифікаційних ознак.

- 3) Порівняльний аналіз контекстів. Застосовано порівняльний аналіз потреб молоді, яка: (1) проживає в Україні; (2) є внутрішньо переміщеною; (3) тимчасово проживає в країнах ЄС. Порівняння базується на узагальненнях міжнародних звітів і даних (UNDP, UNICEF, IOM, U-Report) [67], а також на аналітичних публікаціях European Youth Forum та FRA щодо прав, участі й добробуту молоді в умовах криз (2023–2024) [34; 35].

Додатково враховано контекстний матеріал міжнародних навчальних і робочих форматів (зокрема “European Moves” у Копенгагені та заходи в Данському парламенті, 2025 р.) як контекстний матеріал для інтерпретації відмінностей у доступі до ресурсів, сервісів та можливостей [13;14].

4) Аналітичні рамки: підхід, орієнтований на сильні сторони, та травма-інформований підхід. Інтерпретація даних здійснюється крізь призму:

- підходу, орієнтованого на сильні сторони молоді та менторства (на основі навчально-методичних матеріалів Global Platforms / ActionAid Denmark та практик міжнародного тренінгу Tanzania Training, 2025) [14];
- принципів травма-інформованої взаємодії, що передбачають безпеку, передбачуваність, недискримінаційність, повагу до меж, а також запобігання повторній травматизації [15].

Таке поєднання рамок дозволяє отримати збалансовану картину: з одного боку – широке статистичне бачення (макрорівень), з іншого – глибше розуміння повсякденного переживання війни молоддю та її ресурсних стратегій (мікрорівень), що є релевантним для подальших висновків про роль менторства як механізму підтримки.

Обмеження дослідження. Водночас обраний дизайн має низку обмежень, які необхідно враховувати під час інтерпретації результатів.

Нерепрезентативність якісних матеріалів. Якісні дані (історії учасників, результати групових обговорень, рефлексії зі сторітелінг-сесій) не є репрезентативними для всієї сукупності української молоді. Вони використовуються як ілюстративний та пояснювальний шар, що поглиблює розуміння тенденцій, виявлених у кількісних дослідженнях [26; 17].

Обмежене охоплення цільових груп. Описані досвіди молодих людей, зібрані в межах менторських і фасилітаційних програм та міжнародних поїздок, не можуть автоматично переноситися на всі регіони й соціальні групи. Вони передусім відображають досвід молоді, яка має доступ до програм неформальної освіти, молодіжних просторів і громадських ініціатив.

Методологічні рамки первинних досліджень. Аналіз базується на даних міжнародних організацій (UNDP, UNICEF, IOM, U-Report, FRA тощо), які мають власні вибірки, інструменти вимірювання та аналітичні підходи. Це може впливати на структуру показників і спосіб їх інтерпретації, тому отримані узагальнення слід розглядати як аналітичну рамку для розуміння ключових тенденцій і потреб молоді в умовах війни та соціальних трансформацій, а не як вичерпний опис усіх можливих ситуацій.

2.2. Ключові потреби та соціально-психологічні виклики української молоді у 2022-2025 роках

Повномасштабна війна докорінно трансформувала умови життя української молоді, сформувавши нову конфігурацію матеріальних, соціальних і психоемоційних викликів. На основі даних UNDP (2023–2024; 2024), UNICEF (2022–2024), IOM DTM (2022–2024), U-Report (2022–2025), а також аналітичних матеріалів FRA та European Youth Forum (2022–2024) у цьому підрозділі узагальнено ключові потреби молоді в Україні і за кордоном.

Додатково використано якісні матеріали фокус-груп та інтерв'ю, зібрані в межах фасилітаційних і менторських практик (2023–2024), що дозволяє показати не лише структуру потреб, а й те, як молодь описує свій стан і повсякденні труднощі власними словами [13; 66; 34].

Дані U-Report (2025) та дослідження UNDP «Impact of War on Youth in Ukraine» доповнюють одне одного й дають змогу комплексно оцінити зміни у потребах молоді на третьому році повномасштабної війни [67; 65].

Узагальнення цих джерел свідчать про зміщення пріоритетів у бік цінностей особистої стабільності, автономії та самореалізації, тоді як базові потреби безпеки й опори залишаються визначальними [67]. Паралельно, результати всеукраїнських опитувань 2021–2024 років (див. Додаток Е) вказують, що серед найважливіших життєвих цілей молоді стабільно фігурують сімейне благополуччя, здоров'я, можливість самостійно приймати рішення та реалізовувати здібності.

UNDP (2023–2024) зосереджується на деталізованій характеристиці соціально-економічного становища молоді, її настроїв, цінностей та очікувань, а також аналізує фактори, що впливають на здатність молодих людей долати наслідки війни [67]. Дослідження охоплює питання впливу бойових дій, втрати близьких, переміщення, доступу до освіти, ринку праці, ролі молоді у відновленні країни та становища вразливих груп [67; 34].

На відміну від UNDP, що пропонує узагальнену аналітичну картину, платформа U-Report фіксує суб'єктивні запити й емоційні реакції молодих людей у форматі коротких опитувань і відкритих відповідей. У відповідях респондентів у 2025 році як ключові маркери часто з'являються «робота», «вигорання», «пошук», «житло», «відсутність».

Слова відображають не лише перелік проблем, а й емоційний фон повсякденності: хронічний стрес і виснаження (через «вигорання», «відсутність»), а також матеріальну нестабільність і потребу в базовій безпеці (через «робота», «житло»). Таким чином, мовні патерни U-Report уточнюють макрорівневі висновки UNDP і допомагають пояснити психологічний контекст рішень та виборів молоді в умовах тривалих криз [67; 65].

Далі узагальнено ключові потреби та виклики, що повторюються в кількісних джерелах і підтверджуються якісними матеріалами (2023–2024) [67; 65; 13].

Потреба у безпеці та стабільності. За даними UNDP, значна частина молоді розглядає відсутність безпеки як головний бар'єр для розвитку; серед пов'язаних факторів – регулярні обстріли, вимушені переміщення (у тому числі досвід ВПО), невизначеність майбутнього та страх за близьких [67; 34]. U-Report підтверджує домінування цього фону через повторювані маркери виснаження та нестачі опори у відкритих відповідях .

Рис. 2.1. Ключові виклики, які молодь називає у відкритих відповідях (U-Report, 2025)

Джерело: укладено авторкою на основі аналізу даних U-Report Ukraine, інфографіка результатів опитування [65].

Психоемоційні виклики та ментальне здоров'я. Психоемоційний стан молоді є одним із найбільш уразливих вимірів. За даними UNICEF (2022–2024), серед поширених проявів фіксуються тривога, емоційне виснаження та труднощі з концентрацією [65].

Якісні інтерв'ю та фокус-групи (2023–2024) конкретизують ці тенденції через повторювані описи стану «постійної напруги», зниження здатності планувати та втрати відчуття контрольованості життя [13].

Водночас, дані опитувань демонструють розрив між переживаним станом і фактичним зверненням по допомогу: навіть за високого рівня виснаження значна частина молоді не звертається по психологічну підтримку або не декларує потреби в ній, хоча готовність прийняти безкоштовну й анонімну допомогу зростає за умови доступності сервісів (див. Додаток Д) [66; 65].

Фізична безпека та доступ до медичних послуг. У досвіді молоді (в Україні та за кордоном) окремим викликом постає доступ до медичних послуг.

За результатами U-Report (2024–2025), молодь згадує бар'єри доступу, питання страхування, черги та складність отримання послуг у приймаючих країнах. Дані IOM DTM у свою чергу підтверджують, що переміщення та нестабільність поглиблюють вразливості й ускладнюють доступ до базових сервісів, включно з медичними. У фокус-групах (2023–2024) ці проблеми описуються як додатковий фактор виснаження та тривоги [13]. Для молоді за кордоном також характерні труднощі адаптації та соціальна ізоляція, що посилює ризики як для ментального, так і для фізичного благополуччя (див. Додаток Г) [66; 13].

Соціально-економічні виклики та працевлаштування. Соціально-економічні фактори залишаються визначальними для відчуття стабільності та перспектив. UNDP фіксує проблеми працевлаштування, обмеженість можливостей у регіонах, невідповідність навичок потребам ринку праці, а також специфічні ризики невизначеності для молодих чоловіків (зокрема мобілізаційний контекст) [68].

На рівні повсякденного досвіду ці фактори проявляються як тривала напруга та зниження мотивації до професійного розвитку, що підтверджується матеріалами U-Report і якісними свідченнями [13]. Разом із тим, U-Report показує, що запит на курси, тренінги та можливості працевлаштування залишається одним із домінантних (див. Рис. 2.2).



Рис. 2.2. Пріоритетні сфери для молоді в Україні (U-Report, 2025)

Джерело: U-Report Ukraine, інфографіка результатів відповідного опитування.

Освітні потреби та міжнародні можливості. Поряд із економічними бар'єрами значущими залишаються освітні обмеження, що визначають можливості розвитку молоді. U-Report (2025) вказує на високий попит на тренінги/курси, працевлаштування та міжнародні програми, однак доступ до можливостей є нерівномірним: частина молоді має лише частковий доступ або не володіє інформацією про наявні програми.

Ця нерівність посилює освітню та соціальну поляризацію й актуалізує потребу в навігаційній підтримці, яку може забезпечувати менторство як формат індивідуального супроводу та “провідника” у системі можливостей (див. Рис. 2.3).

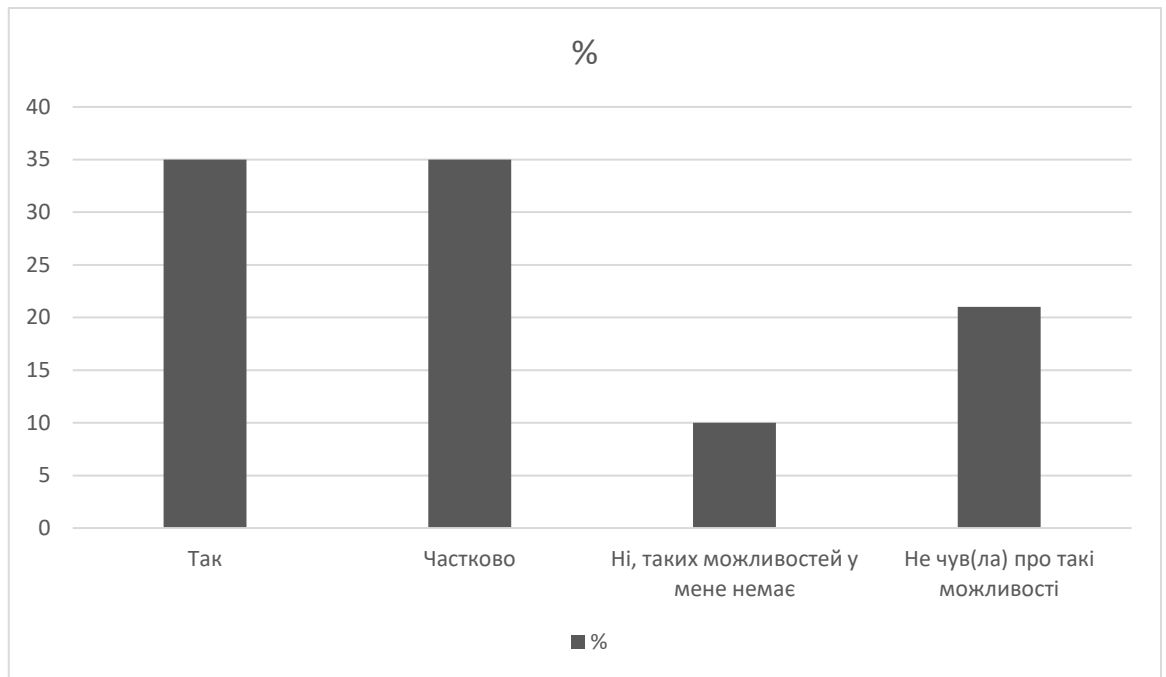


Рис. 2.3. Доступ молоді до молодіжних програм і можливостей у громаді (за результатами опитування U-Report, 2025)

Джерело: узагальнено авторкою на основі даних U-Report Ukraine [65]

Соціальна підтримка, житло та доступ до сервісів. UNICEF підкреслює, що частина молоді не знає, де отримати психологічну підтримку, не має доступу до безкоштовних сервісів, а також стикається з нестабільністю житла (особливо тимчасово переміщеної молоді) [66].

У якісних матеріалах це проявляється як потреба в «опорі», довірливій присутності та практичній допомозі у вирішенні базових питань – від пошуку житла до доступу до послуг [13]. У цьому контексті підтримка має бути не лише інституційною, але й персоналізованою та доступною в повсякденних умовах.

Громадянська участь та відчуття почутого голосу. Результати U-Report (2025) вказують на те, що частина молоді відчуває обмеженість участі у прийнятті рішень та дефіцит реальних механізмів впливу. Відтак актуалізується потреба у горизонтальних платформах, розвитку навичок участі й адвокації, залученні до молодіжних рад, а також у безпечних просторах для діалогу – з прогнозованими правилами, зрозумілими ролями та довірою [35].

Гендерні, вікові та регіональні відмінності. UNDP та інші джерела демонструють, що переживання війни та доступ до ресурсів відрізняються залежно від регіону, віку та гендеру [67]. Для частини молоді зі Сходу та Півдня характерні вищі рівні відчуття загрози та втрати безпеки, тоді як підлітки частіше стикаються з соціальною ізоляцією; гендерні відмінності проявляються в різному профілі ризиків та очікувань [67; 66]. Якісні фокус-групи підсилюють ці висновки персональними історіями втрат, переміщення та адаптації [13].

Важливим емпіричним доповненням до кількісних даних стало якісне дослідження особистих історій молоді, проведене у межах міжнародного проєкту SAFE (2024–2025) [12]. Наративний підхід дозволив зафіксувати, що для молоді критично важливими є не лише матеріальні ресурси або доступ до послуг, але й визнання права на власний темп проживання досвіду, на мовчання, на суперечливі емоції та на багатовимірну ідентичність поза рамкою «лише війни» [12].

Окремо простежується феномен порівняння страждань, коли молоді люди знецінюють власний біль, вважаючи його «недостатньо важким» порівняно з досвідом інших, що ускладнює звернення по підтримку та процеси відновлення [12; 13]. Узагальнення якісних результатів (див. Додаток Ж) створюють підґрунтя для подальшого обґрунтування менторства як форми підтримки, що поєднує безпечну взаємодію, індивідуальну навігацію та відновлення внутрішніх ресурсів молодої людини [12].

Узагальнення даних UNDP, UNICEF, IOM DTM та U-Report дозволяє говорити не лише про перелік потреб молоді, а про їх еволюцію в умовах тривалої війни. Якщо у 2022 році домінували кризові та термінові запити, пов'язані з фізичною безпекою і базовою стабільністю, то у 2023–2025 роках зростає значення довгострокових потреб — психоемоційного відновлення, планування майбутнього, професійної самореалізації та доступу до можливостей. Для систематизації цих зрушень у часовому розрізі подано узагальнену динаміку потреб молоді (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

«Динаміка потреб молоді у 2022-2025 рр. (узагальнення вторинних даних)»

Рік/період	Домінуючі потреби	Типові тригери	Коментар (що змінилось)
2022	безпека, базова стабільність, виживання	шок війни, переміщення	потреби кризові/термінові
2023	адаптація, психоемоційне відновлення, навчання	хронічний стрес	зростає виснаження
2024	агентність, планування, робота/освіта	накопичення втрат, “втома”	посилюється запит на довготривалу підтримку
2025	навігація можливостей, професійні кроки, доступ до програм	потреба в траєкторії	важлива індивідуальна підтримка

Джерело: укладено авторкою.

Отже, у 2022–2025 роках потреби української молоді сформували багатовимірну систему викликів, що охоплює безпеку, ментальне здоров'я, працевлаштування, освіту, житло, соціальну підтримку та участь. Така реальність підсилює потребу в стійких механізмах підтримки, здатних реагувати на одночасні психоемоційні, освітні й соціальні запити.

Одним із таких механізмів може бути менторство, що доповнює інституційні форми допомоги, забезпечуючи емоційну опору, навігацію можливостей, відновлення суб'єктності та включення молоді у суспільні процеси. У наступному підрозділі розглядаються моделі менторства та їх потенціал у відповіді на окреслені виклики.

2.3. Менторство, засноване на сильних сторонах: підхід, можливості та практична цінність

В умовах повномасштабної війни українська молодь стикається не лише з гострими кризовими подіями, а з тривалим «фоном» нестабільності: вимушеним переміщенням, втратою соціальних зв'язків, зміною життєвих планів, хронічним стресом та невизначеністю майбутнього. У такій ситуації ефективними стають форми підтримки, які водночас: (1) відновлюють відчуття опори й безпеки, (2) повертають суб'єктність та агентність, (3) допомагають вибудовувати реалістичні кроки розвитку.

Одним із таких підходів є менторство, засноване на сильних сторонах (strengths-based mentorship) — модель взаємодії, яка фокусується на виявленні, розвитку та використанні ресурсів молодої людини (внутрішніх і зовнішніх), а не на її дефіцитах чи «проблемності» [59].

Зіставлення результатів аналізу потреб молоді (підрозділ 2.2) із теоретичними засадами strengths-based та травма-інформованого підходів дозволяє конкретизувати, які саме елементи менторської взаємодії можуть відповідати на виявлені соціально-психологічні виклики. З метою аналітичного узагальнення такого зв'язку у таблиці 2.2 представлено співвіднесення ключових потреб молоді з відповідними менторськими механізмами підтримки.

Таблиця 2.2.

«Від потреб молоді до менторських механізмів підтримки»

Виявлена потреба	Ризик/наслідок	Що може дати менторство	Який принцип (strengths/trauma-informed)
Невизначеність і неможливість планувати	демотивація, тривога	малі кроки, планування, опора	передбачуваність, контроль, агентність
Вигорання/виснаження	зниження функціонування	саморегуляція, відновлення ресурсів	безпечність, темп, недирективність
Нерівний доступ до можливостей	поляризація	навігація програм, підтримка вибору	соціальний капітал, підтримувальні зв'язки
Соціальна ізоляція	втрата опори	коло підтримки, залучення до спільнот	взаємини як ресурс

Джерело: укладено авторкою.

Дані таблиці 2.2 демонструють, що менторство, засноване на сильних сторонах, відповідає не окремим проблемам молоді, а цілісній системі потреб, що поєднує психоемоційні, соціальні та розвиткові виміри. Такий підхід дозволяє перейти від реактивної підтримки до процесу відновлення суб'єктності та довготривалого розвитку, що є критично важливим у контексті тривалої війни та невизначеності.

На відміну від підтримувальних моделей, де центральним є «виправлення» труднощів або поведінкова корекція, strengths-based підхід виходить із припущення, що навіть за екстремальних обставин людина має здібності, досвід, навички подолання та цінності, які можуть стати основою відновлення й розвитку. Для молоді у війні це особливо важливо: визнання сильних сторін знижує ризик закріплення ролі «безпорадного отримувача допомоги» та створює умови для повернення контролю над власним життям — через маленькі досяжні рішення, самоусвідомлення і підтримку у виборі траєкторії [43].

Теоретичні засади підходу, орієнтованого на сильні сторони. Методологічно підхід спирається на декілька взаємопов'язаних теоретичних полів.

1. Підхід, орієнтований на сильні сторони в соціальній роботі. У традиції *strengths perspective* (Saleebey) ключовим є партнерство та визнання досвіду людини як джерела компетентності, а не лише наслідку травми чи кризи [59]. Для менторства це означає зміщення від моделі «експерт-підопічний» до спільної роботи з цілями, ресурсами та рішеннями.

2. Позитивний розвиток молоді (*Positive Youth Development, PYD*). PYD підкреслює, що молодь здатна до повноцінного розвитку за умови наявності підтримувального середовища, значущих взаємин і можливостей участі. У межах цієї рамки менторство розглядається як механізм, що одночасно підтримує компетентності, впевненість у собі та соціальну залученість [42], а також корелює з доказовою базою ефективності менторських програм для молоді [32].

3. Резильєнтність як динамічний процес. Сучасні підходи трактують життєстійкість не як «рису характеру», а як результат взаємодії індивідуальних та соціальних ресурсів (стосунків, доступу до можливостей, підтримувальних середовищ). Така логіка добре узгоджується з менторством, де контакт і соціальна підтримка виступають ключовими буферами стресу [21], а процес відновлення – поступовим і контекстно залежним [43].

4. Позитивна психологія та робота з сильними сторонами. У межах цього поля сильні сторони (*values/character strengths*) розглядаються як ресурс психологічного благополуччя, адаптивності та стійкості у складних умовах; у практиці це реалізується через усвідомлення власних якостей і їх «переклад» у конкретні дії (цілі, навички, рішення) [61].

5. Принципи *strengths-based* менторства в умовах війни

У воєнному контексті *strengths-based mentorship* набуває прикладного значення через такі принципи:

- Партнерські стосунки та відновлення суб'єктності. Ментор не «веде» людину до наперед заданого рішення, а допомагає їй відновити здатність обирати, формулювати пріоритети та діяти у власному темпі. Це напряду підтримує агентність та зменшує ризики залежності від зовнішньої допомоги.
- Фокус на ресурсах замість фокусу на дефіцитах. Робота з сильними сторонами (навички, попередні успішні стратегії подолання, значущі цінності, соціальні зв'язки) знижує відчуття безпорадності й підтримує мотивацію навіть тоді, коли «великі плани» тимчасово неможливі [43; 21].
- Безпечна взаємодія та травма-інформованість. У взаємодії з молоддю, яка переживає наслідки війни, критично важливо забезпечити передбачуваність, добровільність, повагу до кордонів і право не говорити про травматичні події. Це узгоджується з принципами травма-інформованого підходу та знижує ризик повторної травматизації [15; 60; 45].
- Орієнтація на автономність і життєві навички. Мета менторства – не тривала опіка, а формування здатності ухвалювати рішення, планувати реалістичні кроки, навігувати можливості й відновлювати внутрішні ресурси. У ситуації невизначеності це прямо впливає на зниження тривожності та повернення відчуття контролю [21; 43].

Практична реалізація підходу у роботі з молоддю. Практична реалізація strengths-based менторства доцільно вибудовується як поетапний процес:

Контакт і рамка безпеки. Узгодження правил взаємодії (тривалість, конфіденційність, межі ролі ментора), створення відчуття передбачуваності й поваги до кордонів [61].

Виявлення сильних сторін і ресурсів. Використання рефлексивних, наративних і візуальних інструментів (карти ресурсів, історії успіху, «малі перемоги», вправи на цінності та компетентності), щоб «повернути» людині її досвід і здатність діяти [14; 68].

Формування досяжних цілей. Переклад ресурсів у короткі кроки (навчання, працевлаштування, волонтерство, участь у спільноті), які відповідають актуальному стану й контексту війни [43].

Регулярна рефлексія і фіксація прогресу. Усвідомлення змін, підтримка мотивації, інтеграція досвіду у наступні рішення; це допомагає молодій людині бачити власну траєкторію навіть у нестабільності [60].

Навігація можливостей і відновлення соціального капіталу. Підтримка у пошуку програм, спільнот, сервісів та безпечних просторів, що посилює відчуття «я не одна/один» і відновлює соціальні зв'язки як ресурс [21; 38].

Міжнародний досвід та український контекст застосування. Опрацювання strengths-based підходу в міжнародних навчальних середовищах (зокрема в межах програм Global Platforms) є цінним тим, що дає структуровані інструменти, мову опису та етичні рамки взаємодії з молоддю у складних контекстах [14]. Водночас український досвід роботи в умовах війни підсвічує ключову адаптаційну вимогу: менторство має поєднувати розвитковий фокус із чутливістю до травматичного досвіду та політичної реальності.

Додатково, практики діалогу та роботи з цінностями, апробовані українськими організаціями, демонструють, що відновлення агентності молоді нерозривно пов'язане з можливістю говорити «спільною мовою» про безпеку, солідарність, демократію та досвід війни – у форматах, які не продукують конфлікт, а підтримують взаєморозуміння й гідність [1]. У такій логіці strengths-based менторство може підсилювати не лише індивідуальну стійкість, а й соціальну згуртованість через відновлення зв'язків і участі.

Переваги та обмеження підходу. Strengths-based mentorship у роботі з молоддю в умовах війни має низку переваг: сприяє психологічній стабілізації, підтримує резильєнтність, відновлює суб'єктність, допомагає з навігацією можливостей і підсилює соціальні зв'язки [21; 43; 32]. Водночас підхід має важливі обмеження:

- менторство не замінює професійної психотерапевтичної/психіатричної допомоги у випадках гострої травматизації;
- якість і безпека взаємодії залежать від підготовки ментора, етичних меж ролі та здатності розпізнавати ситуації, коли потрібне перенаправлення до фахівців [61; 38];
- існує ризик «надмірного оптимізму» або емоційної залежності, тому потрібні структуровані правила взаємодії та коректне завершення менторського циклу [15; 60; 45].

Таким чином, менторство, засноване на сильних сторонах, є науково й методично обґрунтованим підходом підтримки молоді, який у воєнному контексті поєднує розвиткову логіку з етикою безпеки та повагою до досвіду. Воно створює умови для відновлення внутрішніх ресурсів, автономності та соціальної інтеграції, а також може доповнювати інституційні форми допомоги через індивідуалізовану навігацію та підтримку агентності. Емпіричною основою для визначення ключових потреб і принципів менторської підтримки виступають також матеріали якісного аналізу історій молоді (див. Додаток Ж).

2.4 Практичні підходи до оцінювання ефективності менторства в діяльності ГО «СТАН»

З огляду на виявлені соціально-психологічні потреби молоді та обґрунтовану доцільність застосування менторських підходів, важливим є питання оцінювання їхньої ефективності в реальних практиках соціальної роботи. У цьому контексті показовим є досвід громадської організації «СТАН», яка системно впроваджує менторські програми у роботі з молоддю в умовах війни.

Громадську організацію «СТАН» обрано як приклад для аналізу практичних підходів до оцінювання ефективності менторства з огляду на її системну діяльність у сфері роботи з молоддю, досвід реалізації менторських програм та інтеграцію сучасних соціально-психологічних і правозахисних підходів в умовах глибоких соціальних трансформацій в Україні. Організація працює з молодими людьми, активістами, командами молодіжних рад і громадських ініціатив, поєднуючи практики громадянської освіти, підтримки у кризових ситуаціях та довготривалого менторського супроводу.

Підходи до оцінювання ефективності менторства в діяльності ГО «СТАН» ґрунтуються на поєднанні кількісних і якісних методів, регулярного зворотного зв'язку, аналізу динаміки особистісного та командного розвитку, а також документуванні індивідуальних історій змін. Такий підхід відповідає міжнародним тенденціям у сфері оцінювання соціальних програм, де акцент робиться не лише на вимірюванні результатів, а й на розумінні процесів та контексту змін [52].

Початкове оцінювання та аналіз потреб. Першим етапом менторської роботи є комплексна діагностика, яку в організації визначають як профіль оцінювання учасника. Даний інструмент є адаптованою версією інструменту аналізу командного розвитку, що застосовувався у менторських програмах для громадських організацій (див. Додаток А).

Для індивідуальної роботи з молоддю профіль оцінювання було доповнено запитаннями щодо життєвих обставин, внутрішніх ресурсів, рівня мотивації, ціннісних орієнтацій, емоційного стану, наявних бар'єрів та очікуваних результатів менторського супроводу (див. Додаток Б).

Така модифікація дозволяє сформувати цілісне уявлення про стан молодої людини та визначити пріоритети підтримки, що узгоджується з підходом, інформованим про травму, та загальними рамками психосоціальної підтримки, відповідно до базових принципів, сформульованих у міжнародних рекомендаціях з роботи з травмою. Додатково така логіка вимірювання відповідає загальним рекомендаціям щодо побудови вимірювальної системи у менторських програмах [45; 61; 47].

Формування індивідуальної траєкторії розвитку. На основі результатів початкового оцінювання ментор і учасник спільно визначають цілі на найближчий період, ключові навички або сфери розвитку, очікувані зміни та показники, за якими відстежується прогрес.

У діяльності ГО «СТАН» використовується принцип індивідуальної траєкторії розвитку, що включає як формалізовані елементи (цілі, завдання, кроки), так і аспекти внутрішніх змін – зростання впевненості, розвиток рефлексії, емоційної стабільності та критичного мислення. Такий підхід узгоджується з логікою менторства як розвиткових взаємин та сучасними моделями підтримки молоді [41; 36; 56; 31], а також концепціями позитивного розвитку та ресурсного підходу [42; 60; 43].

Робота з цінностями як основою оцінювання. Важливим елементом оцінювання ефективності менторства в ГО «СТАН» є робота з цінностями, які виконують функцію орієнтира під час визначення цілей, прийняття рішень та оцінювання якості прогресу. Такий підхід сприяє підтримці внутрішньої мотивації та формуванню здатності до самостійного прийняття рішень, що відповідає розумінню менторства як партнерського й індивідуалізованого процесу [56; 36; 33].

Регулярні зустрічі та проміжне оцінювання. Менторські зустрічі проводяться регулярно та включають обговорення прогресу, аналіз труднощів, коригування цілей, а також роботу з емоційним станом та ресурсністю учасника. На проміжних етапах здійснюється повторне заповнення окремих блоків профілю оцінювання для відстеження динаміки змін. Це відповідає принципам процесного оцінювання та використання оцінювання як інструменту управління програмою [50], а також загальним рекомендаціям у сфері оцінювання ефективності менторських програм [47; 46].

Групові форми оцінювання. У роботі з командами організація застосовує фокус-групи, групові обговорення, вправи на взаємну підтримку та колективну рефлексію. Такі методи дозволяють оцінити не лише індивідуальні зміни, а й вплив менторства на функціонування команди, рівень довіри, здатність до співпраці та планування.

Це узгоджується з підходами до оцінювання соціального капіталу та групової взаємодії, а також із логікою партнерської взаємодії та колективної дії у громадських ініціативах [16; 22].

Збір зворотного зв'язку та аналіз особистих історій. Оцінювання ефективності менторства в ГО «СТАН» здійснюється не лише через індикатори, а й шляхом збору якісного зворотного зв'язку, інтерв'ю, анкетування після завершення циклу та аналізу індивідуальних історій. Особливе значення має можливість надання анонімного зворотного зв'язку електронною поштою, що підвищує рівень психологічної безпеки учасників і відповідає принципам травма-інформованого підходу [61; 25]. Використання якісних методів аналізу даних також узгоджується з сучасними підходами до змішаних досліджень та тематичного аналізу [26; 17].

Підсумкова оцінка результатів. На завершальному етапі менторського супроводу учасники повторно проходять адаптований інструмент оцінювання (див. Додаток Б), що дозволяє порівняти стан на початку та наприкінці менторського циклу. Зміни можуть проявлятися у підвищенні впевненості, розвитку лідерських навичок, зростанні здатності до емоційної саморегуляції та стратегічного мислення, зміцненні соціальних зв'язків, а також готовності брати відповідальність у громаді. Такий підхід узгоджується з доказовою базою щодо ефектів менторських програм для молоді [32; 55; 56].

Методологічне обґрунтування підходів до оцінювання. Для комплексного оцінювання індивідуальних і командних змін ГО «СТАН» використовує підходи, близькі до методології Most Significant Change (MSC), яка застосовується у міжнародних програмах розвитку та гуманітарної підтримки. Метод MSC ґрунтується на зборі та аналізі історій значущих змін та дозволяє фіксувати як заплановані, так і неочікувані результати впливу [29]. Загальна логіка, ключове питання та базові етапи застосування MSC подані в Додатку 3, И, К та Л.

Застосування таких підходів узгоджується з сучасними міжнародними рамками оцінювання та рекомендаціями щодо аналізу результатів, процесів і довгострокових ефектів програм, зокрема у документах OECD, UNICEF та WHO [48; 49; 70]. Це дозволяє розглядати менторство не лише як інструмент індивідуальної підтримки, а і як елемент соціальної інфраструктури, що сприяє розвитку суб'єктності молоді, відновленню ресурсності та зміцненню соціальної згуртованості в умовах трансформацій [43; 22; 67].

Водночас описані підходи відображають практику організації та потребують подальшої систематизації показників і процедур для порівнюваності між різними програмами. У межах цієї роботи акцент зроблено на методичному описі й логіці оцінювання, тоді як емпірична перевірка інструментів виходить за межі дослідження.

Висновки до розділу 2

У розділі 2 здійснено комплексний аналіз потреб і соціально-психологічних викликів української молоді в умовах повномасштабної війни у 2022–2025 роках. Поєднання вторинних кількісних даних міжнародних організацій із якісними матеріалами менторських та фасилітаційних практик дозволило розглянути ситуацію одночасно на рівні структурних тенденцій і на рівні повсякденного переживання молодими людьми війни, переміщення та тривалої невизначеності. Такий підхід забезпечив більш цілісне бачення того, як соціально-економічні та безпекові фактори трансформуються в емоційні стани, життєві рішення й запити на підтримку, а також окреслив межі інтерпретації результатів з огляду на нерепрезентативність якісного корпусу та відмінності методологій первинних досліджень.

Отримані узагальнення засвідчили багатовимірність потреб молоді, які охоплюють безпеку й базову стабільність, психоемоційне благополуччя, доступ до медичних і соціальних послуг, освіту, працевлаштування, житло, соціальну підтримку та участь у житті громад. Виявлено, що упродовж 2022–2025 років відбувається еволюція пріоритетів: від кризових і термінових потреб перших місяців війни — до зростання значення довгострокових потреб психоемоційного відновлення, планування майбутнього, професійного самовизначення, навігації можливостей і відновлення соціальних зв'язків. Водночас базова потреба у безпеці та опорі не зникає, а формує постійний фон, що підсилює вразливість і ускладнює реалізацію розвиткових планів.

Аналіз також показав нерівномірність доступу молоді до ресурсів і сервісів залежно від регіону, віку, гендеру та статусу (проживання в Україні, ВПО, перебування за кордоном). Ця нерівність посилює ризики соціальної ізоляції, виснаження, демотивації та «втрати траєкторії», а також створює розрив між переживаними труднощами й фактичним зверненням по підтримку.

Якісні матеріали додатково підсвітили важливість психологічної безпеки, права на власний темп проживання досвіду та ризики знецінення власних переживань через порівняння страждань, що може блокувати відновлення і пошук допомоги. У цьому контексті обґрунтовано, що менторство, засноване на сильних сторонах і реалізоване з дотриманням травма-інформованих принципів, може виступати практично релевантним механізмом підтримки, який доповнює інституційні форми допомоги. Його потенціал полягає у відновленні суб'єктності та агентності молоді, підтримці саморегуляції і ресурсності, формуванні реалістичних кроків розвитку, а також у навігації можливостей і відновленні соціального капіталу через підтримувальні взаємини та включення у спільноти.

Окремо окреслено значущість оцінювання ефективності менторських програм у реальних практиках, що ілюструє досвід ГО «СТАН»: поєднання кількісних і якісних методів, регулярного зворотного зв'язку, відстеження динаміки змін та аналізу історій значущих змін дозволяє бачити менторство не лише як форму індивідуальної підтримки, а як елемент соціальної інфраструктури відновлення та розвитку молоді. Водночас підкреслено потребу подальшої систематизації індикаторів і процедур оцінювання для порівнюваності між програмами.

Загалом результати розділу 2 формують аналітичну основу для переходу від опису потреб і викликів до розроблення практичних рішень — структурованого інструменту менторської підтримки, здатного працювати з багатовимірною реальністю війни, підтримувати відновлення ресурсності та допомагати молоді вибудовувати індивідуальні траєкторії розвитку. Саме методичному обґрунтуванню та опису такого інструменту присвячено розділ 3.

РОЗДІЛ 3.

МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТА ІНТЕГРАЦІЯ ІНСТРУМЕНТУ МЕНТОРСЬКОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ В СИСТЕМУ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

3.1. Обґрунтування потреби в удосконаленні інструментів менторської підтримки молоді

Повномасштабна війна в Україні суттєво трансформувала соціально-психологічні умови життя молоді, посиливши як індивідуальні, так і структурні виклики. Аналітичні звіти міжнародних організацій фіксують зростання рівня тривожності, емоційного виснаження, невизначеності щодо майбутнього, труднощів із професійним самовизначенням та обмеження доступу до стабільних соціальних і освітніх можливостей серед молодих людей у 2022–2024 роках, а також уточнюють стан і запити у 2025 році [67; 65].

Окрему увагу приділено впливу на молодих людей вимушеного переміщення, втрати соціальних зв'язків і тривалого стресу, травматичних подій, що негативно позначаються на психоемоційному благополуччі та відчутті контролю над власним життям [66; 34].

Для узагальнення аргументації щодо актуальності розроблення структурованого інструменту менторської підтримки, на рис. 3.1 подано логіку переходу від соціально-психологічних викликів воєнного часу до виявлених потреб молоді та висновку про необхідність практичного методичного рішення у форматі воркбуку.

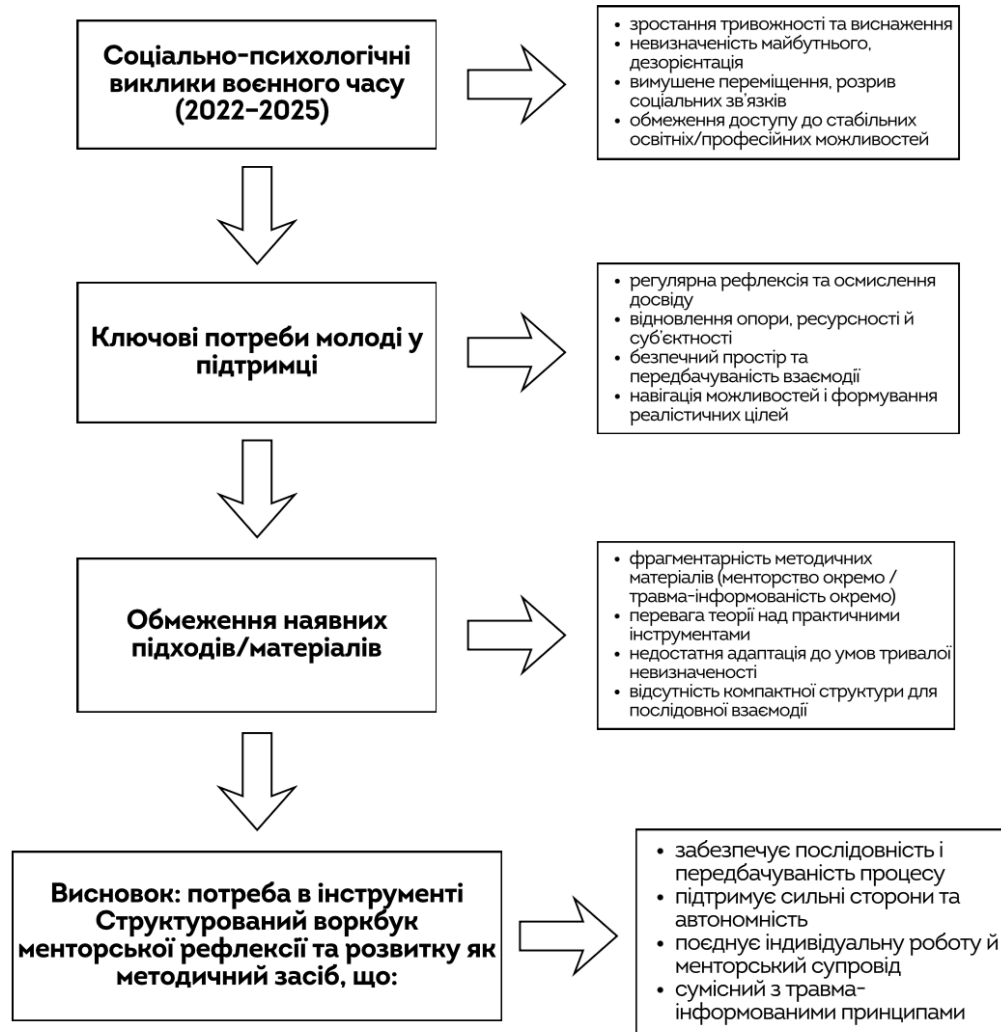


Рис. 3.1. Логіка обґрунтування потреби в інструменті менторської підтримки

Джерело: укладено авторкою на основі [67; 65; 66; 34; 15; 60].

Подана логіка підкреслює, що потреба в інструменті зумовлена не лише індивідуальними переживаннями молоді, а й структурними обмеженнями наявних підходів та дефіцитом інтегрованих методичних матеріалів.

Дані молодіжних опитувань та моніторингових платформ доповнюють цю картину, засвідчуючи високий рівень виснаження, зниження мотивації, труднощі з плануванням майбутнього та потребу в стабільній підтримці й безпечному просторі для рефлексії [65].

Ці тенденції підтверджуються також матеріалами якісного аналізу, отриманими в процесі менторських, фасилітаційних і рефлексивних сесій з українською молоддю у 2023–2024 роках, які вказують на запит не стільки на разову допомогу, скільки на тривалу підтримувальну взаємодію, що сприяє відновленню відчуття опори, суб'єктності та усвідомлення власних ресурсів [13].

У таких умовах особливої актуальності набувають підходи, орієнтовані не лише на реагування на кризові стани, а й на розвиток внутрішніх ресурсів, життєстійкості та автономності молоді людини. Як показано в Розділі 2, менторство, засноване на сильних сторонах, відповідає сучасним науковим підходам до підтримки молоді в умовах тривалих соціальних потрясінь, поєднуючи емоційну підтримку, рефлексію та навігацію можливостей [59; 43; 42]. Водночас ефективність такого підходу значною мірою залежить від наявності практичних інструментів, які дозволяють структурувати менторську взаємодію та зробити її послідовною й передбачуваною.

Аналіз потреб молоді, здійснений у попередньому розділі, засвідчив, що ключовими запитами є можливості для регулярної рефлексії, осмислення власного досвіду, формування реалістичних цілей і виявлення внутрішніх та зовнішніх ресурсів. Такі процеси складно забезпечити в межах епізодичних інтервенцій або короткострокових програм, що актуалізує менторство як тривалий підтримувальний процес, інтегрований у ширший контекст соціальної роботи з молоддю [56; 32; 30].

Станом на 2025 рік в українському контексті спостерігається дефіцит уніфікованих методичних матеріалів, які поєднували б науково обґрунтовані підходи до менторства з принципами травма-інформованої взаємодії та були б адаптовані до реалій воєнного часу. Це проявляється у фрагментарності наявних матеріалів: частина з них описує менторство загально, частина – травма-інформовані принципи окремо, однак бракує компактних інструментів, що одночасно структурують процес менторської взаємодії, етичні межі та рефлексивну логіку роботи.

Наявні інструменти або мають переважно теоретичний характер, або не враховують специфіку роботи з молоддю в умовах тривалої невизначеності та накопиченого стресу [60; 37; 15]. Це обмежує можливості менторських програм системно працювати з процесами саморегуляції, відновлення ресурсності та планування розвитку молодшої людини.

У цьому контексті доцільним є розроблення структурованого рефлексивного інструменту, інтегрованого в менторську взаємодію, який поєднує індивідуальну роботу молодшої людини з підтримкою та супроводом з боку ментора. Такий інструмент може забезпечувати баланс між автономністю молоді та наявністю стабільної підтримувальної фігури, що є критично важливим у періоди тривалих соціальних і особистісних змін.

У межах цієї магістерської роботи пропонується концепція воркбуку як інструменту менторської рефлексії та розвитку, орієнтованого на підтримку процесів усвідомлення, саморегуляції та формування індивідуальних траєкторій розвитку молоді. Запропонований інструмент має концептуальний і методичний характер та не проходив емпіричної апробації; його розгляд у роботі обмежується теоретичним обґрунтуванням, описом структури та потенційних можливостей застосування в межах менторських програм.

Таким чином, удосконалення інструментів менторської підтримки молоді розглядається як логічний крок у відповіді на виявлені соціально-психологічні виклики воєнного часу та як передумова для підвищення якості й системності менторських практик у сфері соціальної роботи з молоддю.

3.2. Теоретико-методологічні засади розроблення інструменту менторської взаємодії

Розроблення інструменту менторської взаємодії з молоддю потребує чіткої теоретико-методологічної основи, яка забезпечує його наукову обґрунтованість, етичну безпеку та відповідність сучасним умовам соціальної роботи з молоддю. У межах даного підрозділу окреслено ключові підходи, що визначають логіку побудови інструменту, а також обґрунтовано доцільність їх інтеграції в єдину методологічну рамку.

Підхід позитивного розвитку молоді. Методологічною основою інструменту є підхід позитивного розвитку молоді, який розглядає молоду людину як активного суб'єкта власного розвитку, здатного до самостійного прийняття рішень, формування життєвих стратегій та використання власного потенціалу. У межах цього підходу акцент переноситься з дефіцитів і проблем на сильні сторони, ресурси, інтереси та можливості особистісного зростання, що є особливо актуальним в умовах тривалої соціальної нестабільності та воєнних викликів [42; 19].

У структурі інструменту даний підхід реалізується через рефлексивні завдання, спрямовані на усвідомлення власних досягнень, цінностей і внутрішніх опор, без формування нормативних очікувань щодо результатів розвитку.

Травма-інформований підхід. З огляду на поширеність досвіду втрати, переміщення та хронічного стресу серед української молоді, методологічною засадою інструменту є травма-інформований підхід. Його ключовими принципами виступають безпечність, добровільність участі, передбачуваність процесу, повага до меж і темпу роботи молодої людини, а також уникнення повторної травматизації [15; 60; 45].

Застосування цього підходу дозволяє використовувати інструмент у менторській взаємодії без терапевтичних інтервенцій, забезпечуючи етично безпечний простір для рефлексії та осмислення особистого досвіду.

Теорія соціального капіталу. Теоретичним підґрунтям інструменту є також теорія соціального капіталу, відповідно до якої соціальні зв'язки, довіра та підтримувальні відносини є важливими ресурсами адаптації та соціальної інтеграції. Для молоді, яка перебуває в умовах війни або вимушених життєвих змін, усвідомлення наявного кола підтримки та можливостей взаємодії з соціальним середовищем має ключове значення [16; 22]. У межах інструменту цей підхід реалізується через завдання, спрямовані на аналіз соціального оточення, ролей, джерел підтримки та можливостей залучення до спільнот.

Партнерська модель взаємодії. Методологічною засадою менторської взаємодії є принципи педагогіки партнерства, що передбачають рівність гідності учасників процесу за умови різного рівня досвіду. У такій моделі ментор не виконує контролюючої або директивної ролі, а супроводжує процес осмислення та розвитку, зберігаючи повагу до автономії молодої людини [52; 23]. Цей підхід дозволяє уникнути патерналістських моделей соціальної роботи та відповідає сучасним стандартам молодіжної і соціальної практики.

Елементи коучингової логіки. У структурі інструменту інтегровано окремі елементи коучингової логіки, зокрема фокус на усвідомленні цілей, визначенні ресурсів і плануванні послідовних кроків розвитку. Застосування цих елементів має адаптований характер і не передбачає терапевтичного впливу, а використовується як допоміжний механізм підтримки саморегуляції та відповідальності молодшої людини за власні рішення [68].

Фасилітаційні принципи та рефлексивні методи. Інструмент ґрунтується на принципах фасилітованої рефлексії (безоцінність, повага до досвіду, структурованість запитань і самостійне формування висновків). Для впорядкування рефлексивних матеріалів використано логіку роботи зі смислами та повторюваними темами, споріднену з підходом тематичного аналізу [17].

Адаптація міжнародних підходів до українського контексту. Під час розроблення інструменту враховано міжнародний досвід менторських програм та підходів, орієнтованих на сильні сторони і травма-інформовану взаємодію.

Водночас інструмент не є прямим перенесенням іноземних моделей, а адаптований до українського контексту воєнного часу, що характеризується високим рівнем невизначеності, соціальних втрат і потребою у відновленні суб'єктності молоді [14; 15; 60].

Для наочності взаємозв'язок між використаними методологічними підходами та їх практичною реалізацією узагальнено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

**Таблиця “Методологічні засади запропонованого воркбуку та їх
практична реалізація”**

Методологічний підхід	Ключовий зміст підходу	Реалізація у воркбуку
Позитивний розвиток молоді (Positive Youth Development)	Орієнтація на сильні сторони, потенціал, суб’єктність	Вправи на виявлення ресурсів, досягнень, сильних якостей
Травма-інформований	Безпечність, вибір, передбачуваність, уникнення ретравматизації	Гнучкий темп роботи, можливість пропуску завдань, чітка структура
Теорія соціального капіталу	Значення соціальних зв’язків і підтримки	Блоки аналізу кола підтримки та соціальних ресурсів
Партнерська модель взаємодії	Недирективність, рівність, співучасть	Роль ментора як супровідника, а не контролера
Коучинговий підхід (адаптований)	Усвідомлення цілей, відповідальність, поетапність	Вправи для формулювання реалістичних цілей і наступних кроків
Фасилітаційні принципи	Рефлексія, безоцінність, повага до досвіду	Структуровані рефлексивні вправи та запитання

Джерело: укладено авторкою.

Отже, інструмент менторської взаємодії ґрунтується на інтеграції підходів позитивного розвитку молоді, травма-інформованості, соціального капіталу, партнерської педагогіки та фасилітаційної рефлексії. Таке поєднання створює методологічну основу для етично безпечної та структурованої менторської підтримки молоді в умовах соціальних трансформацій.

Додатково для візуалізації інтегрованої методологічної рамки інструменту на рис. 3.2 подано узагальнення ключових підходів, що визначають логіку воркбуку.

**Рис. 3.2. Методологічна рамка воркбуку менторської підтримки молоді
(інтеграція підходів)**

Джерело: укладено авторкою.

3.3. Опис інструменту (воркбук) та принципи побудови та логіка змістовних блоків

У межах даного дослідження запропоновано структурований інструмент менторської взаємодії з молоддю у форматі воркбуку, який розглядається як методичний засіб підтримки процесів саморефлексії, осмислення життєвого досвіду та поступового формування індивідуальних рішень у безпечному навчальному середовищі.

Воркбук не позиціонується як стандартизований або апробований інструмент, а подається як концептуально й методично обґрунтований прототип, що може бути використаний у межах менторських програм соціального спрямування та доопрацьований у процесі подальшої практичної апробації.

Структура воркбуку та функціональне призначення кожного змістового блоку узагальнено в таблиці 3.2. Такий формат широко застосовується у практиках неформальної освіти та якісної молодіжної роботи, де ключовими принципами є добровільність участі, безпечний простір, орієнтація на потреби молоді та підтримка її суб'єктності [23].

Подана структура відображає послідовність рефлексивного процесу: від осмислення досвіду – до формування опор і планування. Методологічною основою побудови воркбуку є поєднання ресурсно-орієнтованих підходів із принципами травма-інформованої взаємодії.

Представлена структура відображає не лише тематичне наповнення воркбуку, а й логіку послідовного розгортання рефлексивного процесу в межах менторської взаємодії. Кожен зі змістових блоків виконує окрему менторську функцію, водночас залишаючись частиною єдиного цілісного рефлексивно-розвиткового процесу.

Таблиця 3.2.

**«Структура та функціональне призначення змістових блоків
воркбуку»**

№	Змістовий блок воркбуку	Основне призначення та менторська функція
1	Підсумки року	Усвідомлення досвіду, досягнень і сформованих ресурсів
2	Цінності та внутрішні опори	Виявлення стабільних мотивацій і внутрішніх джерел стійкості
3	Ідентичність та особистісна роль	Усвідомлення власної ролі, впливу та меж відповідальності
4	Емоційна стійкість і турбота про себе	Розвиток навичок саморегуляції та профілактика вигорання
5	Соціальний капітал і коло підтримки	Аналіз і зміцнення мережі соціальної підтримки
6	Сфера активізму або громадського залучення (за потреби)	Осмислення форм участі без перевантаження
7	Цілі та пріоритети на 2026 рік	Формування реалістичних, конкретних і досяжних цілей та кроків
8	Особиста траєкторія розвитку	Інтеграція рефлексії та планування в цілісну стратегію

Джерело: авторська розробка.

У зв'язку з цим доцільним є детальніше розкриття змісту та функціонального навантаження кожного з блоків воркбуку. Для кращого розуміння послідовності та внутрішньої логіки інструменту на рис. 3.3 подано схему проходження змістових блоків як цілісного рефлексивно-розвиткового процесу.

**Рис. 3.3 Логіка проходження змістовних блоків воркбуку як цілісного
рефлексивно-розвиткового процесу**

Джерело: укладено авторкою.

Кожен зі змістових блоків воркбуку виконує окрему менторську функцію, водночас залишаючись частиною єдиного цілісного рефлексивно-розвиткового процесу. Така побудова відповідає сучасним підходам у роботі з молоддю, зокрема принципам якісної молодіжної роботи, що передбачають послідовність, добровільність участі, опору на потреби молодшої людини та розвиток її суб'єктності [23; 42].

Перший блок – «Підсумки року», нормалізує досвід і підсилює відчуття контролю через впорядкування подій. Спрямований на фіксацію ключових подій, рішень і змін, які відбулися протягом попереднього року. Завдання цього розділу допомагають молодій людині усвідомити власні досягнення, визначити труднощі та способи їх подолання, а також ідентифікувати ресурси, сформовані в умовах воєнних і соціальних викликів. Такий старт створює основу для подальшої рефлексивної та планувальної роботи, зменшуючи ризик фрагментарного або викривленого сприйняття власного досвіду та сприяючи виявленню ключових закономірностей особистісного розвитку [17; 43].

Другий блок – «Цінності та внутрішні опори», перетворює соціальні зв'язки на усвідомлений ресурс і план дій. Містить вправи, спрямовані на виявлення стабільних мотиваційних чинників, цінностей і внутрішніх якостей, що підтримували молоду людину в період нестабільності. Осмислення цих аспектів відповідає ресурсно-орієнтованому підходу в соціальній роботі та сприяє формуванню більш усвідомленого й відповідального ставлення до власних рішень і планування майбутніх дій [59; 61; 43].

У блоці «Ідентичність та особистісна роль» увага зосереджена на аналізі власної ролі у різних сферах життя – навчанні, професійній діяльності, громадянській участі та міжособистісних взаємодіях. Завдання цього розділу допомагають визначити межі відповідальності, реалістично оцінити власний вплив і сформувати більш цілісне уявлення про себе в умовах трансформації соціальних ролей, що є важливим для підтримки психологічної стійкості молоді [42; 43].

Блок «Емоційна стійкість і турбота про себе» розроблено з урахуванням принципів травма-інформованого підходу. Він спрямований на розвиток навичок усвідомлення емоцій, профілактику емоційного виснаження та формування індивідуальних практик самодопомоги. У межах цього блоку використовуються елементи, узгоджені з підходами травма-інформованої підтримки, які передбачають безпечність, добровільність і контроль меж занурення у складний досвід [15; 60; 38]. Такий підхід відповідає рекомендаціям щодо роботи з молоддю в умовах тривалого стресу та кризових ситуацій [37].

Розділ «Соціальний капітал і коло підтримки» присвячений аналізу міжособистісних зв'язків і мереж підтримки. Він допомагає молодій людині усвідомити наявні ресурси соціальної взаємодії, визначити прогалини у підтримці та побачити власну роль у взаємній допомозі й згуртуванні. Концептуально цей блок спирається на теорії соціального капіталу та соціальної підтримки, які розглядають міжособистісні зв'язки як важливий чинник стійкості та подолання стресу [16; 22; 21].

Блок «Сфера активізму або громадського залучення» має варіативний характер і може використовуватися у програмах, орієнтованих на громадянську участь або молодіжні ініціативи. Його завдання спрямовані на осмислення форм залученості, визначення власних меж і запобігання перевантаженню, що є особливо актуальним у воєнному контексті та відповідає принципам сталого молодіжного активізму [23; 42].

У блоці «Цілі та пріоритети на 2026 рік» поєднано елементи планування, характерні для коучингового підходу та практик розвитку молоді. Завдання цього розділу допомагають сформулювати реалістичні, вимірювані та досяжні цілі, враховуючи як зовнішні обмеження, так і внутрішні можливості молодої людини [68; 42].

Підсумковий блок – «Особиста траєкторія розвитку», інтегрує результати всієї попередньої роботи та дозволяє сформувати цілісну стратегію розвитку на наступний період. У цьому розділі фіксуються ключові орієнтири, до яких молода людина може повертатися протягом року в процесі менторської взаємодії або самостійної роботи, що відповідає логіці розвитку суб'єктності та довготривалих змін [42; 43].

Узагальнення структури та логіки змістових блоків дозволяє розглядати воркбук не як набір окремих вправ, а як цілісний інструмент менторської підтримки, спрямований на довготривалий розвиток і підсилення суб'єктності молоді.

У межах цієї магістерської роботи воркбук представлено як концептуально та методологічно обґрунтований інструмент менторської підтримки молоді. Формальна апробація інструменту не проводилася, оскільки це не передбачено вимогами освітньої програми. Водночас зміст воркбуку спирається на практичний досвід роботи з молоддю у 2023–2025 роках у форматах індивідуального менторського супроводу, фасилітованих груп, сторітелінг-сесій та освітніх заходів, а також на методичні підходи, які вже продемонстрували свою доцільність у практиці молодіжної роботи [13; 14].

У додатку Є подано фрагмент воркбуку менторської рефлексії та розвитку молоді, розробленого в межах цієї магістерської роботи. Представлений матеріал ілюструє структуру, змістові блоки та характер рефлексивних завдань і може використовуватися як у менторській взаємодії, так і для самостійної роботи молоді. Додаток Ж містить узагальнення якісних матеріалів, тоді як Додаток Є подає фрагмент авторського воркбуку як інструменту.

3.4. Моніторинг використання інструменту та підходи до оцінювання його потенційної результативності

У процесі впровадження менторських інструментів у практику соціальної підтримки молоді особливої ваги набуває питання моніторингу змін, які відбуваються з молододою людиною в ході менторської взаємодії. На відміну від класичних програм оцінювання ефективності соціальних послуг, що передбачають чітко визначені результати та стандартизовані індикатори, менторська підтримка орієнтована насамперед на індивідуальні, поступові та часто нелінійні процеси розвитку.

У зв'язку з цим доцільним є використання підходу моніторингу, який фокусується не на вимірюванні досягнень.

Логіка моніторингу в менторській взаємодії. Моніторинг у контексті менторської підтримки молоді розглядається як інструмент регулярного, етичного та недирективного спостереження за процесом розвитку, що дозволяє коригувати підтримку відповідно до потреб молодої людини. Такий підхід узгоджується з принципами травма-інформованої роботи, які передбачають добровільність, передбачуваність процесу, повагу до меж і уникнення надмірного оцінювального тиску [15; 60; 45].

На відміну від контролю чи формальної оцінки результатів, моніторинг у менторстві має підтримувальний характер і спрямований на:

- фіксацію змін у рівні усвідомлення власного досвіду;
- спостереження за формуванням внутрішніх опор і ціннісних орієнтирів;
- відстеження здатності до рефлексії та самостійного планування;
- аналіз стабільності участі молодшої людини у менторському процесі.

Запропонований підхід до моніторингу передбачає поєднання трьох простих джерел даних та орієнтований на описову фіксацію динаміки змін. Логіку такого моніторингу подано на рис. 3.4. Подібна логіка відповідає рекомендаціям міжнародних організацій щодо оцінювання програм розвитку молоді та соціальних інтервенцій у кризових умовах, де наголос робиться на якісних індикаторах і контекстуальній чутливості [31; 20; 30].

Рис. 3.4. Логіка описового моніторингу в менторській взаємодії з використанням воркбуку

Джерело: укладено авторкою.

Базова одиниця роботи з воркбуком у межах моніторингу. Базовою одиницею роботи з воркбуком менторської рефлексії та розвитку визначено одну менторську сесію тривалістю орієнтовно 1-1,5 години. Така тривалість дозволяє поєднати роботу з рефлексивними запитаннями, обговорення досвіду та формування наступних кроків без ризику емоційного перевантаження.

Водночас темп проходження воркбуку не є фіксованим і визначається індивідуальними потребами молоді людини. Один змістовий блок може опрацьовуватися протягом однієї або кількох сесій, а також може бути використаний повторно у різні періоди року. Така гнучкість відповідає підходам якісної молодіжної роботи, що визнають різноманітність життєвих ситуацій і темпів розвитку молоді [23].

У контексті моніторингу базова одиниця роботи дозволяє:

- відстежувати зміни між окремими сесіями;
- аналізувати динаміку відповідей і рефлексій;
- фіксувати повернення до певних тем як маркер актуальних потреб.

Критерії та індикатори моніторингу змін. Для моніторингу використання воркбуку доцільно застосовувати поєднання якісних критеріїв і описових індикаторів, що не потребують стандартизованих вимірювальних інструментів. До таких критеріїв належать:

- рівень усвідомлення власного досвіду та життєвих подій;
- здатність ідентифікувати внутрішні ресурси й сильні сторони;
- сформованість реалістичних цілей і пріоритетів;
- відчуття суб'єктності та відповідальності за власні рішення;
- самооцінка емоційного стану та відчуття внутрішньої стабільності;
- якість соціальних зв'язків і мереж підтримки.

До індикаторів належать:

- коротка самооцінка на початку/кінці сесії (2–3 запитання);
- польові нотатки ментора за шаблоном (тема–спостереження–наступний крок);
- підсумкова рефлексивна сторінка після кожного блоку (1 стор.).

Для систематизації запропонованого підходу до описового моніторингу процесу менторської взаємодії критерії та можливі індикатори їх фіксації узагальнено в табл. 3.3. Запропоновані індикатори не мають діагностичного характеру й спрямовані на підтримку процесу, а не на формальну оцінку «успішності» молодой людини.

Моніторинг використання воркбуку може здійснюватися через поєднання самооцінки учасниці/учасника, структурованої рефлексії та коротких польових нотаток ментора/менторки, що забезпечує етичність і контекстну чутливість супроводу.

Використання таких критеріїв та індикаторів відповідає сучасним підходам до оцінювання програм розвитку молоді та менторських практик, де важливу роль відіграють рефлексивні дані, спостереження та самооцінка учасників [30; 31; 17]. Таблиці, подані в розділі 3, можуть бути використані як узагальнені рамки для фіксації сфер застосування інструменту та очікуваних ефектів моніторингу.

Таблиця 3.3.

«Критерії та індикатори моніторингу використання воркбуку»

Критерій моніторингу	Що відстежується (описова динаміка)	Індикатор / спосіб фіксації
Усвідомлення власного досвіду	здатність впорядковувати події, бачити причинно-наслідкові зв'язки, формулювати висновки	підсумкова сторінка після блоку; коротке резюме “що було важливим”
Виявлення ресурсів і сильних сторін	називання внутрішніх опор, помічання досягнень, формулювання того, що підтримує	вправи блоку “цінності та опори”; нотатки про ресурси, які повторюються
Суб'єктність і автономність	самостійність у прийнятті рішень, формування власних кроків без директив	домовленості про наступні кроки; “план 1–3 дій до наступної сесії”
Емоційна стабілізація/саморегуляція	зростання навичок помічати стан, визначати “що допомагає”	міні-самооцінка на початку/кінці сесії (2–3 запитання); перелік практик турботи
Соціальний капітал і підтримка	усвідомлення кола підтримки, поява/посилення контактів, звернення по допомогу	вправа “коло підтримки”; фіксація “до кого звернуся”
Реалістичність цілей і пріоритетів	конкретність, досяжність, узгодженість з ресурсами та обмеженнями	формулювання цілей на 2026; перевірка “перший крок/термін/підтримка”
Стабільність участі у процесі	регулярність зустрічей та виконання мінімальних домовленостей	журнал сесій (дата–тема–домовленості); коротка відмітка прогресу

Джерело: укладено авторкою.

Межі застосування воркбуку та моніторингових підходів. Воркбук менторської рефлексії та розвитку молоді не є терапевтичним або діагностичним інструментом і не замінює психологічну чи психотерапевтичну допомогу. Його застосування можливе виключно в межах підтримувальної, добровільної та недирективної взаємодії.

До ключових меж застосування належать:

- неможливість використання інструменту у випадках гострих кризових станів без залучення фахівців;
- обов'язкове дотримання принципів конфіденційності та етичних стандартів;
- повага до права молодої людини відмовитися від роботи з окремими блоками;
- уникнення інтерпретації відповідей як показників «успішності» чи «неуспішності».

Такі обмеження узгоджуються з принципами травма-інформованої практики та етичними стандартами молодіжної і соціальної роботи [60; 25; 15].

Фрагменти воркбуку, подані в додатку Є, ілюструють приклади рефлексивних запитань і завдань, які можуть використовуватися як якісні індикатори змін у процесі менторської взаємодії. Аналіз відповідей молодої людини в динаміці дозволяє ментору або соціальному працівнику спостерігати за розвитком усвідомлення, змінами у ціннісних орієнтирах і формуванням індивідуальної траєкторії розвитку без застосування формалізованих оцінювальних процедур. Таким чином, запропонований підхід до моніторингу не фіксує «результати» у вузькому сенсі, а створює рамку для осмисленого супроводу розвитку молоді, що відповідає сучасним підходам у менторстві, молодіжній та соціальній роботі.

3.5. Інтеграція інструменту в систему соціальної підтримки молоді: рекомендації

Інтеграція запропонованого воркбуку менторської рефлексії та розвитку молоді в систему соціальної підтримки доцільна як горизонтальний методичний механізм, що може підсилювати вже наявні форми соціальної роботи, молодіжної роботи та освітнього супроводу, не замінюючи їх. Такий підхід узгоджується з логікою соціальних послуг як комплексної підтримки людини у складних життєвих обставинах [2], а також із національними пріоритетами розвитку молодіжної політики та створення умов для участі, розвитку й добробуту молоді [5; 7].

Зміст воркбуку і його логіка побудови відповідають принципам якісної молодіжної роботи, де акцент зроблено на безпеці, добровільності, участі, рефлексії та розвитку автономності [23], і є сумісними з травма-інформованими підходами взаємодії [60; 25; 15].

Воркбук не є окремою соціальною послугою, а розглядається як методичний інструмент, що підсилює процес індивідуальної роботи/супроводу в межах уже наявних послуг і програм [2]. У практичному вимірі він може застосовуватися як методичний компонент соціального супроводу/соціального консультування та програм психосоціальної підтримки в межах чинних послуг, не створюючи нової послуги як такої.

Для узагальнення наголошених у підрозділі напрямів інтеграції інструменту на рис. 3.5 подано карту впровадження воркбуку в ключові інституційні контексти соціальної підтримки молоді.

У межах цієї роботи інструмент розглядається як практична форма реалізації менторства (у партнерській, недирективній логіці) [56; 30], орієнтована на підтримку сильних сторін та життєстійкості молоді [59; 43; 42], розвиток соціального капіталу й мереж підтримки [16; 22; 21], а також на формування реалістичних цілей і планів без надмірного акценту на результативності як самоцілі (коучингові елементи як інструмент структурування процесу) [68]. Надалі наведено рекомендації щодо інтеграції інструменту в ключові інституційні контексти.

Загальні умови впровадження інструменту. Для коректної інтеграції воркбуку в роботу інституцій соціальної підтримки важливо дотримуватися таких умов:

Добровільність і безпечність процесу. Воркбук застосовується тільки за згодою молодої людини; учасниця/учасник має право пропускати теми та визначати темп роботи. Це відповідає принципам травма-інформованої підтримки, що передбачають контроль, передбачуваність та повагу до меж [60; 15].

Недирективність і партнерство. Ментор/соціальний працівник супроводжує процес осмислення, а не «оцінює правильність» відповідей чи нав'язує рішення. Така позиція узгоджується з сучасним розумінням менторства як підтримувальної взаємодії, що формує автономність і суб'єктність молодої людини [56; 30].

Фокус на ресурсах і сильних сторонах. Воркбук доцільно використовувати як інструмент підтримки внутрішніх опор і стійкості, що відповідає strengths-based підходу в соціальній роботі та розвитку молоді [60; 42;].

Моніторинг без «контролю». Упровадження інструменту варто супроводжувати базовим моніторингом процесу та описовою фіксацією динаміки змін (а не формалізованою «оцінкою успішності»), що відповідає сучасним підходам до оцінювання соціальних інтервенцій у складних умовах [20]. Сфери інтеграції інструменту та очікувані ефекти узагальнено у табл. 3.4.

Таблиця 3.4.

Сфери впровадження менторських підходів та очікувані ефекти

Інституція	Форма інтеграції менторства	Очікуваний ефект
Соціальні служби	Індивідуальний супровід, воркбук	Підвищення самостійності
Молодіжні центри	Групова рефлексія	Посилення соціального капіталу
Заклади освіти	Кураторські та профорієнтаційні формати	Зниження тривожності
Служби у справах дітей	Підготовка до самостійного життя	Стійкість і планування

Джерело: укладено авторкою.

Органам соціального захисту та надавачам соціальних послуг доцільно розглядати воркбук як інструмент, який підсилює індивідуальний супровід молоді та сприяє довшій підтримці в періоди соціальних і життєвих переходів. Це узгоджується з логікою соціальних послуг, де важливо забезпечувати індивідуалізацію допомоги та орієнтацію на потреби отримувача [2].

Рекомендовано:

1. Інтегрувати воркбук у чинні формати супроводу (соціальне консультування, соціальний супровід, програми адаптації молоді) як структуровану рамку рефлексії та планування [2; 20].
2. Використовувати інструмент як “підтримувальний модуль” для молоді у стані дезорієнтації, виснаження, втрати мотивації або соціальної ізоляції, з урахуванням травма-інформованих принципів взаємодії [61; 25; 68].

3. Запровадити базову підготовку фахівців (короткі навчальні модулі) з менторської ролі, етичних меж, навичок недирективної підтримки та травма-інформованої комунікації [30; 60; 15].
4. Організувати базовий моніторинг впровадження (регулярність зустрічей, стабільність участі, описова динаміка змін), використовуючи прості індикатори, сумісні з Measurement Guidance Toolkit [47] та загальними рамками оцінювання програм [20; 48; 49].

Рекомендації для молодіжних центрів та молодіжної роботи. Молодіжні центри є одним із найбільш природних середовищ для впровадження воркбуку, оскільки їхня діяльність безпосередньо пов'язана з розвитком молоді, участю, неформальною освітою та створенням безпечних просторів. Нормативна рамка функціонування молодіжних центрів та їхніх форматів організації підтримки визначається відповідними типовими положеннями [6], а принципи якісної молодіжної роботи – міжнародними рамками [23].

Рекомендовано:

1. Використовувати воркбук у форматах індивідуального або малогрупового супроводу, зокрема як модуль рефлексії після участі молоді у програмах/проектах, волонтерстві, командних ініціативах [23; 42].
2. Інтегрувати блоки воркбуку в групові програми (лідерство, громадянська участь, профілактика вигорання, розвиток життєвих навичок), зберігаючи добровільність і недирективність [23; 25; 15].
3. Посилювати соціальний капітал через вправи на “коло підтримки”, що відповідає теорії соціального капіталу та доказовим моделям впливу підтримки на стресостійкість [16; 22; 21].
4. Використовувати Додаток Є як банк прикладів для адаптації під потреби різних груп молоді (ВПО, молодь у громадах з високою невизначеністю, молодіжні активісти тощо), не змінюючи ядра інструменту.

Рекомендації для закладів освіти. Заклади освіти (коледжі, ПТНЗ, ЗВО) в умовах війни виконують не лише освітню, а й підтримувальну функцію, забезпечуючи стабільність контактів та соціальну включеність. Воркбук може бути інтегрований у виховну, кураторську та профорієнтаційну роботу як інструмент структурованої рефлексії й планування. Рекомендовано:

1. Використовувати воркбук у кураторських/тьюторських форматах для підтримки адаптації та профілактики емоційного виснаження студентства [25;].
2. Застосовувати блоки “цінності – внутрішні опори – цілі” як елемент профорієнтації та життєвої навігації, поєднуючи рефлексію з реалістичним плануванням [; 42; 60].
3. Навчати педагогів принципам травма-інформованої взаємодії, щоб воркбук не перетворювався на інструмент примусу або формальної звітності [60; 25; 4].

Рекомендації для соціальних служб та служб у справах дітей. Для соціальних служб і служб у справах дітей воркбук може виступати як допоміжний інструмент у підтримці молоді, яка перебуває у складних життєвих обставинах або проходить етап переходу до самостійного життя. Його застосування має відбуватися у чутливій логіці, без заміни професійної психологічної допомоги та з дотриманням етичних меж [2; 60]. Рекомендовано:

1. Інтегрувати воркбук у індивідуальні плани підтримки, використовуючи його як рамку для осмислення досвіду й поступового формування життєвих кроків [2; 20].
2. Посилювати компонент саморегуляції та турботи про себе через травма-інформовані принципи і базові практики стабілізації, без терапевтичних інтервенцій [60; 15; 38].

3. Розвивати міжінституційну координацію з молодіжними центрами та закладами освіти для безперервності підтримки, що узгоджується з комплексною логікою соціальної роботи в умовах кризи [38; 2; 68].
4. Запропоновані рекомендації щодо інтеграції воркбуку узгоджуються з ключовими напрямками державної молодіжної політики та нормативними рамками функціонування молодіжних інституцій.

Зокрема, Національна молодіжна стратегія до 2030 року підкреслює необхідність створення умов для розвитку потенціалу молоді, її участі та підтримки вразливих груп [5], а Концепція програми «Молодь України» на 2021–2025 роки задає пріоритети системної підтримки молоді та розвитку інфраструктури молодіжної роботи [7].

Водночас Закон України «Про соціальні послуги» визначає загальні засади надання підтримки та важливість орієнтації на потреби отримувачів [2], що створює нормативне підґрунтя для інтеграції менторських практик як методичного елементу соціальної роботи.

Висновки до розділу 3

У розділі 3 здійснено методичне обґрунтування та описано логіку інтеграції інструменту менторської підтримки молоді в практику соціальної роботи. Показано, що повномасштабна війна актуалізувала комплекс соціально-психологічних викликів для молоді (виснаження, тривожність, втрата опори, труднощі планування майбутнього, розрив соціальних зв'язків), які потребують не лише кризового реагування, а й довготривалої підтримувальної взаємодії. На цій основі обґрунтовано потребу в удосконаленні інструментарію менторства та запропоновано воркбук як структуроване методичне рішення, що поєднує рефлексію, підтримку ресурсності та навігацію можливостей у межах партнерської взаємодії «ментор – молода людина».

Теоретико-методологічна рамка інструменту сформована як інтеграція підходу позитивного розвитку молоді, травма-інформованості, теорії соціального капіталу, партнерської моделі взаємодії, фасилітаційних принципів та адаптованих елементів коучингової логіки. Таке поєднання забезпечує наукову обґрунтованість і етичну безпеку інструменту: воркбук не виконує терапевтичних чи діагностичних функцій, натомість створює передбачувану структуру підтримки, у якій молодь зберігає право вибору, темп роботи та можливість пропуску тем без оцінювання.

У розділі детально описано воркбук як цілісний рефлексивно-розвитковий процес, а не набір окремих вправ. Логіка змістових блоків вибудована від осмислення досвіду та фіксації ресурсів — до формування внутрішніх опор, роботи з ідентичністю та саморегуляцією, зміцнення кола підтримки й соціального капіталу, а далі — до визначення реалістичних пріоритетів, цілей і побудови особистої траєкторії розвитку. Варіативність окремих блоків (зокрема щодо активізму) дозволяє адаптувати інструмент до різних груп молоді та різних програмних контекстів.

Окремо запропоновано підхід до моніторингу використання інструменту, який ґрунтується на описовій фіксації динаміки змін, а не на «контролі результативності». Визначено базову одиницю роботи (одна менторська сесія 1–1,5 години) та окреслено критерії й індикатори, що можуть відстежувати розвиток усвідомлення досвіду, здатності помічати ресурси, суб'єктності, емоційної стабілізації, якості соціальних зв'язків, реалістичності цілей і стабільності участі в процесі. Наголошено на межах застосування: воркбук не замінює фахову психологічну допомогу, не використовується в гострих кризових станах без залучення спеціалістів, потребує дотримання конфіденційності, добровільності та поваги до меж молоді людини.

У підрозділі щодо інтеграції інструменту сформульовано рекомендації для ключових інституційних контекстів (соціальні служби, молодіжні центри, заклади освіти, служби у справах дітей). Воркбук визначено як горизонтальний методичний механізм, який підсилює наявні форми соціального супроводу, консультування та психосоціальної підтримки, не створюючи окремої соціальної послуги. Запропоновані умови впровадження (партнерство, недирективність, фокус на сильних сторонах, травма-інформованість, моніторинг без оцінювального тиску) забезпечують сумісність інструменту з принципами якісної молодіжної роботи й нормативною логікою системи соціальних послуг.

Загалом розділ 3 демонструє, що розроблений воркбук є концептуально та методично обґрунтованим прототипом інструменту менторської підтримки молоді, який може бути інтегрований у практику соціальної роботи як структурована рамка рефлексії, відновлення ресурсності та планування розвитку в умовах війни й тривалих соціальних трансформацій. Це створює основу для подальшої практичної апробації інструменту та уточнення його змісту на основі зворотного зв'язку в реальних менторських програмах.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено комплексне теоретико-методичне дослідження менторства як механізму соціальної підтримки молоді в умовах глибоких соціальних трансформацій, зумовлених повномасштабною війною в Україні. Актуальність теми зумовлена зростанням психоемоційних, соціальних і професійних викликів, з якими стикається молодь, а також потребою в розвитку довготривалих, індивідуалізованих і розвиткових форм підтримки в межах системи соціального забезпечення. У ході дослідження досягнуто поставленої мети та виконано основні завдання магістерської роботи.

На основі аналізу наукових джерел у першому розділі систематизовано підходи до розуміння менторства та наставництва в соціальних науках і здійснено їх розмежування за функціональними, ціннісними та організаційними характеристиками.

Обґрунтовано, що наставництво має переважно інструктивно-адаптаційний характер, тоді як менторство постає як ширший, партнерський і процесуальний формат взаємодії, спрямований на розвиток суб'єктності, автономії, рефлексії та соціальної включеності молоді. Доведено, що саме менторство має вищий потенціал як механізм підтримки молодих людей у кризових і трансформаційних умовах, де ключовими є безпека, довіра та довготривалі підтримувальні відносини.

У другому розділі проаналізовано міжнародний та вітчизняний досвід реалізації менторських програм і практик, а також визначено ключові виклики та потреби молоді в умовах війни. Встановлено, що сучасні ефективні менторські підходи ґрунтуються на принципах орієнтації на сильні сторони, травма-інформованості, партнерства та індивідуалізації підтримки.

Узагальнення аналітичних даних і практичних прикладів засвідчило, що молодь демонструє запит не лише на короткострокову допомогу, а насамперед на стабільний супровід, можливість рефлексії досвіду, відновлення ресурсності та навігації життєвих і професійних рішень. Це підтверджує доцільність інтеграції менторства в систему соціальної роботи з молоддю як розвиткового, а не виключно компенсаторного механізму.

У третьому розділі обґрунтовано потребу в удосконаленні інструментів менторської підтримки молоді та запропоновано концепцію структурованого рефлексивного інструменту (воркбуку) як методичного засобу супроводу менторської взаємодії. Розроблення інструменту спирається на інтеграцію підходу позитивного розвитку молоді, травма-інформованої логіки, теорії соціального капіталу, партнерської моделі взаємодії, фасилітаційних принципів та адаптованих коучингових елементів. Показано, що така методологічна рамка забезпечує етичну безпеку, недирективність і фокус на розвитку автономії та ресурсності молодшої людини.

Запропонований інструмент розглядається як концептуально й методично обґрунтований прототип, який не є стандартизованим або апробованим у межах даного дослідження та не має терапевтичного чи діагностичного призначення. Його функціонування спрямоване на підтримку процесів саморефлексії, усвідомлення досвіду, формування реалістичних цілей і поступове вибудовування індивідуальної траєкторії розвитку в межах менторських програм соціального спрямування.

Окрему увагу приділено питанням моніторингу використання інструменту та оцінювання його потенційної результативності. Обґрунтовано доцільність застосування процесного, описового моніторингу, який фокусується на динаміці змін і якості взаємодії, а не на формалізованому вимірюванні результатів. Такий підхід відповідає принципам травма-інформованої практики та сучасним міжнародним рекомендаціям щодо оцінювання розвиткових програм у кризових умовах.

У роботі також сформульовано практичні рекомендації щодо інтеграції менторських інструментів у діяльність соціальних служб, молодіжних центрів, закладів освіти та служб у справах дітей. Доведено, що воркбук може бути використаний як горизонтальний методичний механізм, який підсилює чинні форми соціального супроводу, не створюючи нової соціальної послуги, та узгоджується з нормативними рамками соціальної роботи й пріоритетами державної молодіжної політики.

Наукова новизна роботи полягає в системному поєднанні теоретичних підходів до менторства, травма-інформованості та позитивного розвитку молоді з методичним описом структурованого інструменту менторської взаємодії, адаптованого до умов воєнного часу. Практичне значення дослідження полягає в можливості використання запропонованих підходів і методичних рішень у діяльності організацій соціальної та молодіжної сфери.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричною апробацією запропонованого інструменту в різних контекстах роботи з молоддю, уточненням системи індикаторів моніторингу, а також аналізом довгострокового впливу менторської підтримки на стійкість, соціальну включеність і життєві траєкторії молодих людей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Говорити зі своїми: відкриті діалоги про мир [Електронний ресурс]. ІнФорматор (gurt.org.ua). 12.12.2022. URL: <https://gurt.org.ua/news/informator/82883/> (дата звернення: 12.12.2025).
2. Закон України «Про соціальні послуги» : Закон України від 17.01.2019 № 2671-VIII [Електронний ресурс]. Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19> (дата звернення: 13.12.2025).
3. Закон України «Про основні засади молодіжної політики» : Закон України від 27.04.2021 № 1414-IX [Електронний ресурс]. Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20> (дата звернення: 13.12.2025).
4. Навчати, підтримувати, надихати: застосування підходу, інформованого про травму, у громадянській освіті : посібник [Електронний ресурс] / за ред. Східноєвропейської мережі громадянської освіти (EENCE). Київ, 2023. URL: https://diiukraine.org/sdc_download/1877/?key=4ablts0ajy4twq89h3ah9q66gvnk1 (дата звернення: 12.12.2025).
5. Національна молодіжна стратегія до 2030 року : Указ Президента України від 12.03.2021 № 94/2021 [Електронний ресурс]. Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/94/2021> (дата звернення: 13.12.2025).
6. Про затвердження типових положень про молодіжний центр та про експертну раду при молодіжному центрі : Постанова Кабінету Міністрів України від 20.12.2017 № 1014 [Електронний ресурс]. Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/1014-2017-%D0%BF> (дата звернення: 13.12.2025).
7. Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2021–2025 роки : Розпорядження Кабінету

- Міністрів України від 02.12.2020 № 1669-р [Електронний ресурс]. Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1669-2020-%D1%80> (дата звернення: 13.12.2025).
8. Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2021–2025 роки : Постанова КМУ від 02.06.2021 № 579 [Електронний ресурс]. Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/579-2021-%D0%BF> (дата звернення: 13.12.2025).
 9. Стратегія людського розвитку : Указ Президента України від 02.06.2021 № 225/2021 [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/225/2021> (дата звернення: 13.12.2025).
 10. Концепція розвитку психічного здоров'я в Україні до 2030 року : Розпорядження КМУ від 27.12.2017 № 1018-р [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80> (дата звернення: 13.12.2025).
 11. Цикл Колба: що це і як використовується в навчанні дорослих [Електронний ресурс]. TopLMS. URL: <https://toplms.com.ua/tsykl-kolba-shcho-tse-i-yak-vykorystovuietsia-v-navchanni-doroslykh/> (дата звернення: 12.12.2025).
 12. Організатори проєкту SAFE. Зведені матеріали сторітелінг-сесій та таблиця історій української молоді [Неопубліковані матеріали]. 2024–2025. Внутрішній документ проєкту. Доступ для партнерів (дата звернення: 12.12.2025).
 13. Авторські матеріали. Узагальнені матеріали фокус-груп, інтерв'ю та фасилітаційних сесій з українською молоддю [Неопубліковані матеріали]. 2023–2024.
Примітка: матеріали зібрані авторкою магістерської роботи в межах дослідницької та практичної діяльності (дата звернення: 12.12.2025).

14. ActionAid Denmark; Global Platforms. Strengths-Based Mentorship Handbook: Training Materials of the Global Platforms Programme (Tanzania Training, 2025) [Unpublished electronic resource]. Access via learning platform (accessed: 12.12.2025).
15. Bath, H. The three pillars of trauma-informed care // *Reclaiming Children and Youth*. 2008. Vol. 17, No. 3. P. 17–21.
16. Bourdieu, P. The Forms of Capital // *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* / ed. by J. Richardson. New York: Greenwood Press, 1986. P. 241–258.
17. Braun, V.; Clarke, V. Thematic Analysis: A Practical Guide. London: Sage, 2021. 328 p.
18. Brunzell, T.; Stokes, H.; Waters, L. Trauma-informed practice in education: A strengths-based approach // *Educational Psychology Review*. 2021. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10648-020-09566-1> (accessed: 13.12.2025).
19. Catalano, R. F.; Berglund, M. L.; Ryan, J. A. et al. Positive youth development in the United States // *Prevention & Treatment*. 2004.
20. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Framework for Program Evaluation in Public Health // *MMWR*. 1999. Vol. 48 (RR-11). P. 1–40. URL: <https://www.cdc.gov/mmwr/PDF/rr/413811.pdf> (accessed: 12.12.2025).
21. Cohen, S.; Wills, T. A. Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis // *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98, No. 2. P. 310–357.
22. Coleman, J. S. Social Capital in the Creation of Human Capital // *American Journal of Sociology*. 1988. Vol. 94. P. S95–S120.
23. Council of Europe. Quality Youth Work: A Common Framework. Strasbourg: Council of Europe, 2015. URL: <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/recognition-resources/> (accessed: 12.12.2025).
24. Council of Europe. Youth Participation and Democratic Resilience. Strasbourg: Council of Europe, 2021.

25. Council of Europe. Youth Work and Trauma-Informed Approaches: Training Course Manual. Strasbourg: Council of Europe, 2020.
26. Creswell, J. W.; Creswell, J. D. Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. 5th ed. Thousand Oaks: Sage, 2018.
27. Crisp, G.; Cruz, I. Mentoring college students: A critical review of the literature between 1990 and 2007 // *Research in Higher Education*. 2009.
28. Damon, W. What is positive youth development? // *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*. 2004.
29. Davies, R.; Dart, J. The 'Most Significant Change' (MSC) Technique: A Guide to Its Use. 2005.
URL: <https://www.researchgate.net/publication/275409002> (accessed: 12.12.2025).
30. DuBois, D. L.; Karcher, M. J. (eds.). Handbook of Youth Mentoring. 2nd ed. Thousand Oaks: Sage, 2014. 656 p.
31. DuBois, D. L.; Karcher, M. J. (eds.). Handbook of Youth Mentoring. 3rd ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2023. 720 p.
32. DuBois, D. L.; Portillo, N.; Rhodes, J. E.; Silverthorn, N.; Valentine, J. C. How effective are mentoring programs for youth? A systematic assessment of the evidence // *Psychological Science in the Public Interest*. 2011. Vol. 12, No. 2. P. 57–91. DOI: 10.1177/1529100611414806.
33. Eby, L. T. de T.; Allen, T. D.; Hoffman, B. J. et al. An interdisciplinary meta-analysis of the potential antecedents, correlates, and consequences of protégé perceptions of mentoring // *Psychological Bulletin*. 2013. Vol. 139, No. 2. P. 441–476. DOI: 10.1037/a0029279.
34. European Union Agency for Fundamental Rights (FRA). Analytical materials on human rights, vulnerable groups and consequences of war (2022–2024) [Electronic resource]. URL: <https://fra.europa.eu/> (accessed: 12.12.2025).

35. European Youth Forum. Analytical materials on youth in crisis contexts (2023–2024) [Electronic resource]. URL: <https://youthforum.org/> (accessed: 12.12.2025).
36. Higgins, M. C.; Kram, K. E. Reconceptualizing mentoring at work: A developmental network perspective // *Academy of Management Review*. 2001. Vol. 26, No. 2. P. 264–288.
37. Hopper, E. K.; Bassuk, E. L.; Olivet, J. Shelter from the storm: Trauma-informed care in homelessness services // *The Open Health Services and Policy Journal*. 2010.
38. Inter-Agency Standing Committee (IASC). Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva: IASC, 2007.
39. Kania, J.; Kramer, M. Collective Impact // *Stanford Social Innovation Review*. 2011.
40. Keller, T. E.; Spencer, R. Formal mentoring relationships in a digital era // *Journal of Youth Development*. 2020.
41. Kram, K. E. Phases of the mentor relationship // *Academy of Management Journal*. 1983. Vol. 26, No. 4. P. 608–625. DOI: 10.2307/234910.
42. Lerner, R. M.; Lerner, J. V.; Benson, J. B. et al. Positive Youth Development: Theory, Research, and Applications // *Handbook of Child Psychology and Developmental Science*. 7th ed. Hoboken: Wiley, 2015. P. 607–651.
43. Masten, A. S. Ordinary Magic: Resilience in Development. New York: Guilford Press, 2014. 338 p.
44. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. The Science of Effective Mentorship in STEMM. Washington, DC, 2019. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK342775/> (accessed: 12.12.2025).
45. National Child Traumatic Stress Network (NCTSN). Trauma-Informed Care [Electronic resource]. URL: <https://www.nctsn.org/trauma-informed-care> (accessed: 12.12.2025).

46. National Mentoring Resource Center. Elements of Effective Practice for Mentoring. 4th ed. Boston, 2021.
47. National Mentoring Resource Center. Measurement Guidance Toolkit [Electronic resource]. URL: <https://nationalmentoringresourcecenter.org/learning-opportunities/measurement-guidance-toolkit/> (accessed: 12.12.2025).
48. OECD. Better Criteria for Better Evaluation: Revised Evaluation Criteria. Paris: OECD, 2019. URL: <https://www.oecd.org/dac/evaluation/revised-evaluation-criteria-dec-2019.pdf> (accessed: 12.12.2025).
49. OECD. Applying Evaluation Criteria Thoughtfully [Electronic resource]. Paris: OECD, 2021. URL: <https://www.oecd.org/dac/evaluation/applying-evaluation-criteria-thoughtfully.htm> (accessed: 13.12.2025).
50. Patton, M. Q. Developmental Evaluation: Applying Complexity Concepts to Enhance Innovation and Use. New York: Guilford Press, 2011.
51. Patton, M. Q. Principles-Focused Evaluation: The GUIDE. New York: Guilford Press, 2022.
52. Payne, M. Modern Social Work Theory. 4th ed. London: Palgrave Macmillan, 2014.
53. Raposa, E. B.; Rhodes, J. E. The influence of youth mentoring relationships on adolescent development // *American Psychologist*. 2021. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/amp0000754> (accessed: 13.12.2025).
54. Raposa, E. B.; Rhodes, J. E.; Stams, G. J. J. M. et al. The effects of youth mentoring relationships: A meta-analysis // *Journal of Youth and Adolescence*. 2019.
55. Rhodes, J. E. Stand by Me: The Risks and Rewards of Mentoring Today's Youth. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2005. 352 p.
56. Rhodes, J. E. Youth mentoring in perspective // *American Journal of Community Psychology*. 2002.

57. Rhodes, J. E.; DuBois, D. L. Mentoring relationships and youth development in a changing world // *Current Opinion in Psychology*. 2022. URL: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.020> (accessed: 13.12.2025).
58. Rogers, P. J. Theory of Change // *Methodological Briefs: Impact Evaluation* No. 2. UNICEF Office of Research, 2014. URL: https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/brief_2_theoryofchange_eng.pdf (accessed: 12.12.2025).
59. Saleebey, D. (ed.). *The Strengths Perspective in Social Work Practice*. 6th ed. Boston: Pearson, 2013.
60. SAMHSA. *Practical Guide for Implementing a Trauma-Informed Approach*. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2021. URL: <https://store.samhsa.gov/product/practical-guide-for-implementing-a-trauma-informed-approach/SMA21-5047> (accessed: 13.12.2025).
61. Seligman, M. E. P.; Csikszentmihalyi, M. Positive Psychology: An Introduction // *American Psychologist*. 2000. Vol. 34, No. 1. P. 5–14.
62. Spencer, R. Understanding the mentoring process between adolescents and adults // *Youth & Society*. 2006.
63. UNICEF. *Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support for Children and Youth*. New York: UNICEF, 2019.
64. UNICEF. *Guidance on Trauma-Informed Monitoring and Evaluation* [Electronic resource]. UNICEF, 2022. URL: <https://www.unicef.org/evaluation/trauma-informed-approaches> (accessed: 13.12.2025).
65. UNICEF Ukraine. *Youth and Adolescent Well-being Reports (2022–2024)* [Electronic resource]. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/> (accessed: 12.12.2025).

66. United Nations Development Programme. Country Programme Performance Summary: Ukraine, 2022–2023 [Electronic resource]. UNDP, 2023. URL: <https://www.undp.org/ukraine> (accessed: 12.12.2025).
67. United Nations Development Programme; Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Impact of War on Youth in Ukraine (2023–2024) [Electronic resource]. UNDP Ukraine. URL: <https://www.undp.org/ukraine> (accessed: 12.12.2025).
68. Whitmore, J. Coaching for Performance. 5th ed. London: Nicholas Brealey Publishing, 2017. 256 p.
69. World Health Organization. Guidelines on Mental Health at Work [Electronic resource]. Geneva: WHO, 2022. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052> (accessed: 12.12.2025).
70. Zorina, I. A. Mentoring as a social institution and its types in modern realities // *Administrative Consulting*. 2023. No. 10. P. 179–187. DOI: 10.22394/1726-1139-2023-10-179-187.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ІНСТРУМЕНТ ОЦІНЮВАННЯ УЧАСНИКА/УЧАСНИЦІ
МЕНТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ («ПРОФАЙЛ ОЦІНЮВАННЯ»)

Назва команди:						
Хто заповнював/ла:						
Ментор/ка:						
Дата заповнення:						
Форма самооцінки потенціалу						
Рівень						
1	Ні / ми ще не розглядали це питання					
2	Переважаю Ні / Маємо базове розуміння, але ніяких просунутих дій не робили					
3	Переважаю так / Ми маємо середні знання, деякі дії були зроблені					
4	Так / Ми впевнені в глибоких знаннях, ми зробили / зробили різні кроки в цьому напрямку					
#	Зона потенціалу	1	2	3	4	Коментарі
1	Підзвітність та етика					
1.1	Ми дотримуємося законодавства і не маємо проблем з будь-якими органами влади, в тому числі податковими					
1.2	Ми розуміємо суть гуманітарних принципів / підходу «Не нашкодь» і застосовуємо їх у повсякденній роботі					
1.3	У нас є кодекс поведінки та/або етичний кодекс					
1.4	Ми розуміємо суть підходу нульової толерантності до шахрайства та корупції і застосовуємо його до будь-якого суб'єкта, який порушує цей принцип					
1.5	Ми зберігаємо достатню кількість фінансових та логістичних документів для обґрунтування наших витрат					
1.6	Члени/членкині команди знають про Принципи захисту та дотримуються їх					
2	Управління та контроль					
2.1	Ми не залежимо від 1 особи в організації					
2.2	Наш керівний орган складається з більш ніж 1 члена/членкині					
2.3	У нас є письмові місія, бачення, цінності, стратегія, довгострокові та короткострокові цілі					
2.4	Ми відстежуємо прогрес у досягненні цілей					
2.5	Ми проводимо самооцінку час від часу					
2.6	Ми розуміємо свою сферу діяльності					
2.7	Керівництво залучає співробітників до процесу прийняття рішень					
2.8	Ми підтримуємо активи в належному стані (інвентаризуємо, дбаємо про майно організації)					
2.9	Ми незалежні, самодостатні і готові сказати «НІ» іншим суб'єктам, в тому числі тим, від кого отримуємо фінансування, у разі необхідності					
2.10	Наша фактична структура організації відповідає структурі, необхідній для ефективної роботи					
2.11	Члени/членкині правління регулярно переглядають бюджет					
2.11	Наша організація не має боргів					
3	Документи та процедури					
3.1	Ми розробляємо політику за потреби, а не покладаємось лише на законодавство та посилаємось на нього					
3.2	Ми аналізуємо ситуацію з безпекою та доступом, складаємо Матрицю ризиків та впроваджуємо заходи з їх пом'якшення					
3.3	У нас є стандартні операційні процедури у сфері фінансів, такі як відповідні політики / інструкції, що описують ролі та обов'язки, процеси, порогові значення тощо.					
3.4	У нас є стандартні операційні процедури з логістики, такі як відповідні політики / інструкції, що описують ролі та обов'язки, процеси, порогові значення тощо.					
3.5	Ми маємо відповідні інструменти та ресурси для реалізації запланованих заходів					
4	Управління проектами					
4.1	Наші проекти базуються на фактичних даних (потреби, джерела, дані тощо)					
4.2	Ми знаємо, як розробити проект, включаючи всі пов'язані з ним документи, такі як опис проекту (пропозиція), бюджет, робочий план, логіко-структурна схема і т.д.					
4.3	Наші співробітники/співробітниця та волонтери/ки мають досвід та кваліфікацію в організації та проведенні заходів					
	Управлінський персонал підтримує інших					

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ А

4.3	Наші співробітники/співробітниця та волонтери/ки мають досвід та кваліфікацію в організації та проведенні заходів				
4.4	Управлінський персонал підтримує інших співробітників/співробітниць і регулярно відстежує хід				
4.5	Ми беремо до уваги людей з інвалідністю, рівний доступ до об'єктів для всіх бенефіціарів, інші питання, пов'язані з інклюзивністю, під час розробки стратегії, програм, проектів та повсякденної роботи				
4.6	Наскрізні питання (зокрема, гендерні питання, пріоритетність прав людини, захист довкілля та сталий розвиток, розвиток громадянського суспільства, рішення на основі ринкових механізмів тощо) беруться до уваги при розробці стратегії, програми, проекту				
4.7	Ми дотримуємося робочого плану проекту, який реалізуємо				
5	Фандрейзинг				
5.1	Ми відстежуємо грантові та навчальні можливості, використовуючи різні джерела та мережі				
5.2	Ми диверсифікуємо портфель фінансування нашої організації				
6	Зовнішні зв'язки				
6.1	Забезпечуємо участь громад у розробці нашої стратегії, програм, проектів				
6.2	Ми знаємо ландшафт суб'єктів гуманітарної діяльності та розвитку (категорії партнерів, хто вони, що роблять)				
6.3	Ми знаємо, як заявити про себе в яскравому ландшафті зацікавлених сторін у сфері гуманітарної допомоги та розвитку				
6.4	Ми беремо участь у різних робочих групах, семінарах, кластерах, конференціях, координуючи надання допомоги, розвиток громадянського суспільства та підвищуючи свій				
6.5	Наша організація є видимою для широкого кола зацікавлених сторін				
7	Моніторинг і оцінка				
7.1	Ми архівуємо протоколи зустрічей для забезпечення належної організаційної пам'яті				
7.2	Ми документуємо отриманий досвід та враховуємо його при розробці стратегії, програм, проектів				
7.3	У нас є спеціальна гаряча лінія для повідомлень про порушення, на яку можна надсилати відгуки та скарги від персоналу та бенефіціарів				
7.4	Ми розуміємо концепцію FCRR (Механізм зворотного зв'язку, комплаєнсу та реагування) і застосовуємо її				
7.5	Ми належним чином архівуємо всі документи, зберігаючи паперові та електронні копії. Обмежене коло осіб має доступ до документів				
8	HR				
8.1	У нас є кваліфікований спеціалізований фінансовий персонал				
8.2	У нас є кваліфіковані спеціалісти з управління персоналом				
8.3	У нас є кваліфіковані спеціалісти/спеціалістки з логістики				
8.4	У нас є кваліфіковані спеціалісти/спеціалістки з моніторингу, оцінки, підзвітності та навчання (MEAL)				
8.5	Наші співробітники/співробітниця знають про нашу місію, бачення, цінності, стратегію, довгострокові та короткострокові				
8.6	Наш персонал ознайомлений з політиками та стандартними операційними процедурами організації				
8.7	Наші співробітники/співробітниця проходять регулярні тренінги та підвищення кваліфікації для забезпечення дотримання				
8.8	У нас дружній робочий простір і тепла атмосфера в організації				
8.9	Заробітна плата та пільги є достатніми для утримання кваліфікованого та досвідченого персоналу.				
8.10	У нас є стандартні операційні процедури з управління персоналом, такі як відповідні політики / інструкції, які описують ролі та обов'язки, процеси, необхідні документи				
8.11	У нас є план навчання, який складається з обов'язкових, необхідних та бажаних тренінгів для персоналу організації				

ДОДАТОК Б

ІНСТРУМЕНТ ОЦІНЮВАННЯ МЕНТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ

Інструмент оцінювання учасник_ці менторської програми

Інструкція до заповнення

Інструмент використовується для первинної та повторної оцінки стану, потреб, ресурсів і динаміки розвитку молодшої людини у процесі менторської роботи. Заповнюється спільно з ментором у безпечній атмосфері, що підтримує відкритість і чесність. Важливо: інструмент не є тестом і не має «правильних» відповідей – він допомагає сформувати цілісне розуміння стартової точки та подальшої траєкторії.

Контекст і життєва ситуація

Коротко опиши свою теперішню життєву ситуацію:

Де ти зараз живеш?

Що є найбільшим викликом у твоєму повсякденному житті?

Які важливі зміни відбулися за останній рік?

Соціальне оточення та підтримка:

Хто тебе підтримує? (родина, друзі, громада, викладачі, інше)

Наскільки ти відчуваєш себе включеною/включеним у спільноту?

Шкала включеності (0–10):

Потреби, труднощі, бар'єри

З якими труднощами ти найчастіше стикаєшся зараз?

(емоційними, соціальними, освітніми, організаційними)

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б

Що найбільше заважає тобі рухатися вперед?

(нестача інформації, страх, невпевненість, ресурси, здоров'я, середовище)

Оціни за шкалою (0-10):

Рівень стресу: ____

Рівень втоми: ____

Відчуття безпеки: ____

Відчуття стабільності: ____

Ресурси та сильні сторони

Які твої сильні сторони ти зараз відчуваєш найбільше?

(комунікація, емпатія, відповідальність, творчість, стійкість, інше)

Які ресурси наразі є доступними?

особисті (вміння, навички, внутрішні якості)

соціальні (підтримка, мережі)

освітні (курси, навчання)

емоційні (мотивація, натхнення)

Шкала ресурсності (0-10): ____

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б

Мотивація та очікування**Чому ти хочеш працювати з менторством зараз?****Які три зміни ти б хотіла/хотів бачити через 2–3 місяці?****1.****2.****3.****Оціни за шкалою (0–10):**

Рівень мотивації: ____

Віра у можливість змін: ____

Навички самоорганізації та участі**Навички самоорганізації та участі:**

планування: ____/10

управління часом: ____/10

комунікації: ____/10

прийняття рішень: ____/10

взаємодії в команді (за потреби): ____/10

Які навички ти хочеш покращити найбільше?

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б

Емоційний стан

Як ти зараз почуваєшся емоційно?
(опиши кількома словами або метафорою)

--

Які емоції переважають останнім часом?

--

Що допомагає тобі відновлюватися?

--

Шкала емоційної стабільності (0–10): ____

--

Цінності

Які три цінності є для тебе найважливішими зараз?

1.

--

2.

--

3.

--

Чи відчуваєш ти, що зараз живеш у відповідності до своїх цінностей?

--

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б

Шкала відповідності (0–10): ____

Загальні побажання та очікування від менторської взаємодії

Якої підтримки ти очікуєш від ментора?
--

Який формат роботи для тебе комфортніший? (онлайн/офлайн, частота, тривалість)
--

Чого б ти точно не хотіла/не хотів у менторстві?
--

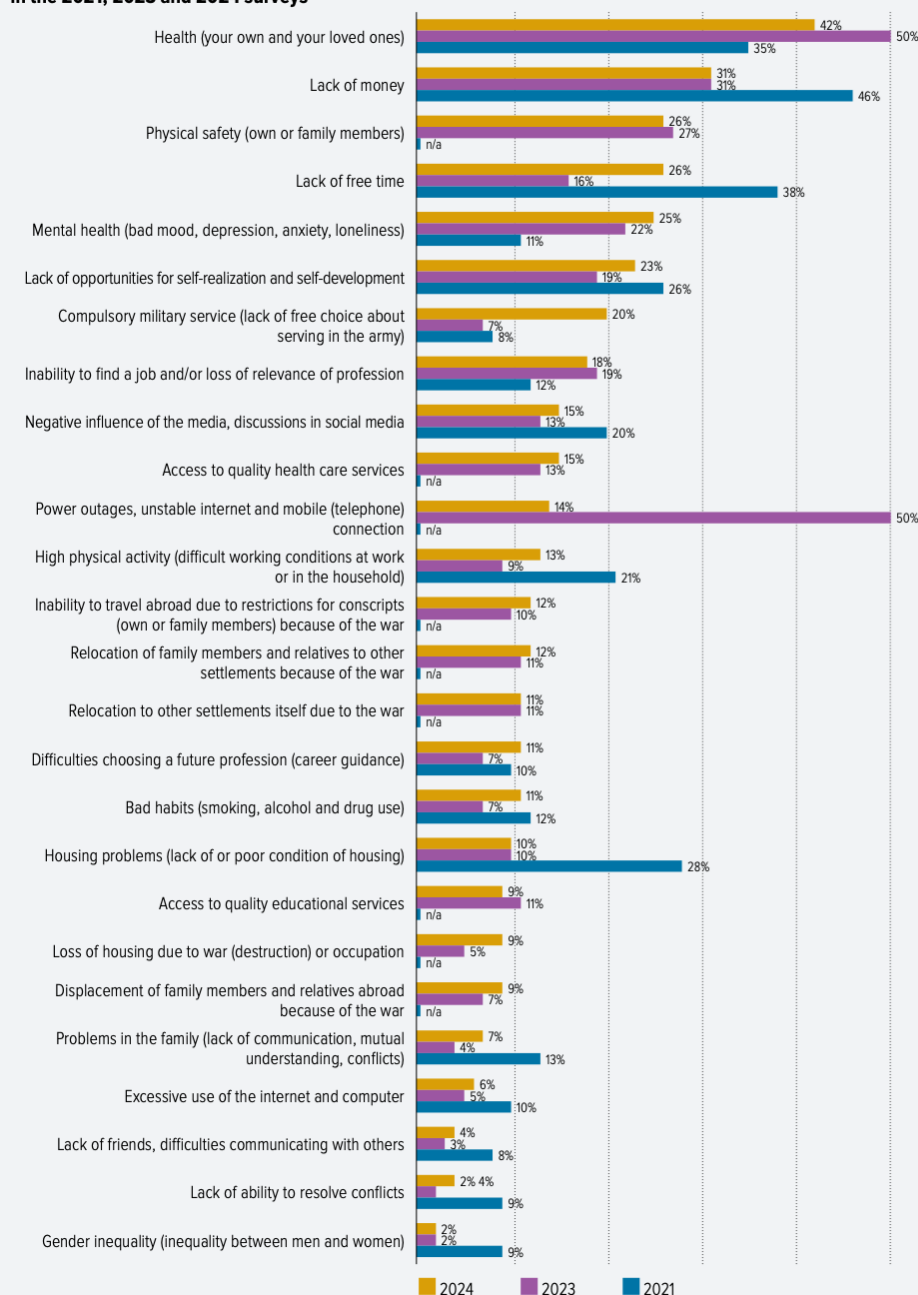
Якщо уявити, що менторська програма була дуже успішною – якою людиною ти виходиш із цього процесу?
--

ДОДАТОК В

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ UNDP «ВПЛИВ ВІЙНИ НА МОЛОДЬ В УКРАЇНІ, 2024»

Figure 2.

Distribution of responses to the question “What personal problems are bothering you the most today?” in the 2021, 2023 and 2024 surveys



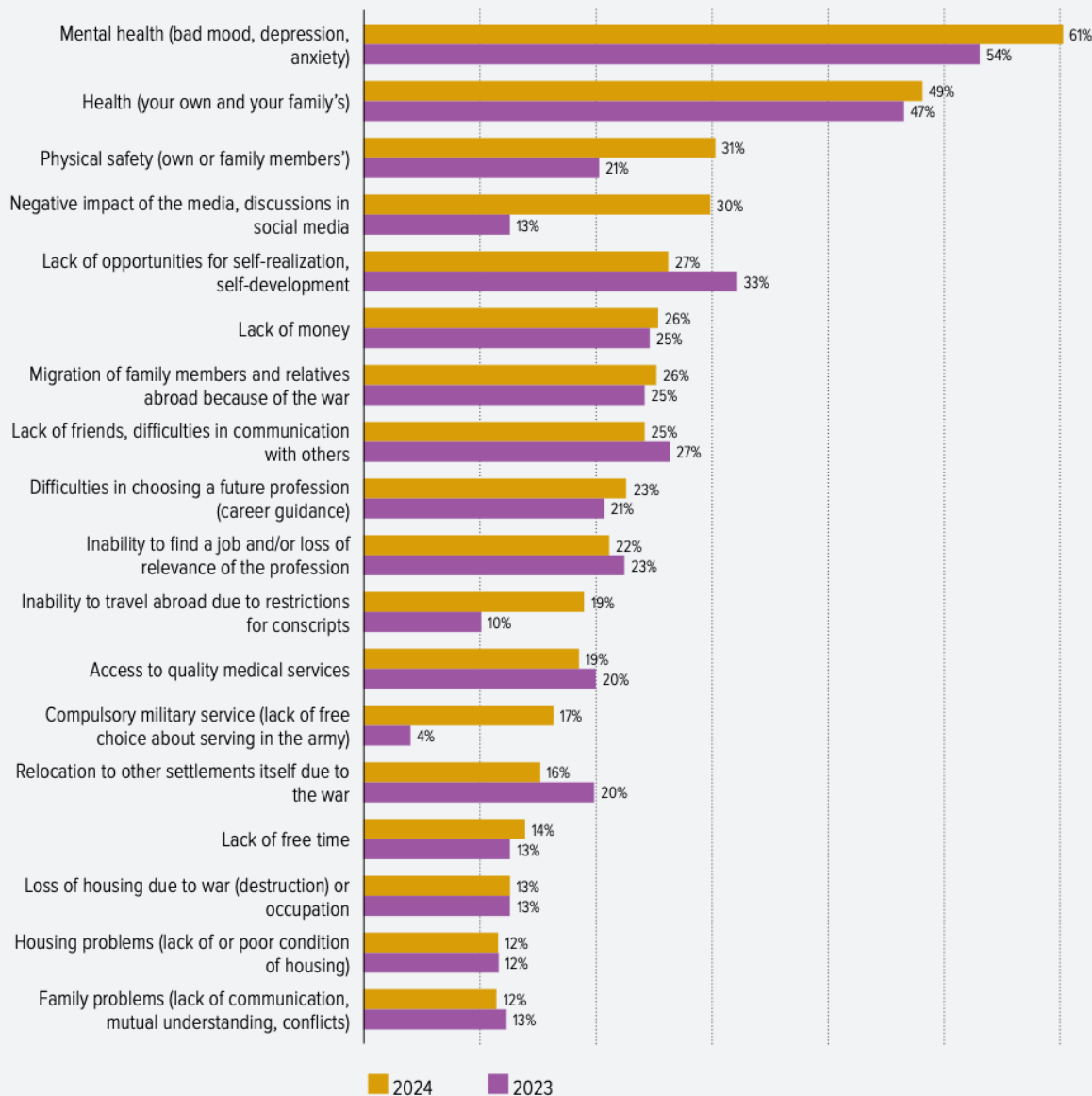
Note: all relevant options could be selected.

ДОДАТОК Г

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ UNDR «ВПЛИВ ВІЙНИ НА МОЛОДЬ В УКРАЇНІ, 2024»

Figure 3.

**Distribution of responses to the question “What personal problems are bothering you the most today?”
(young people who have moved abroad)**



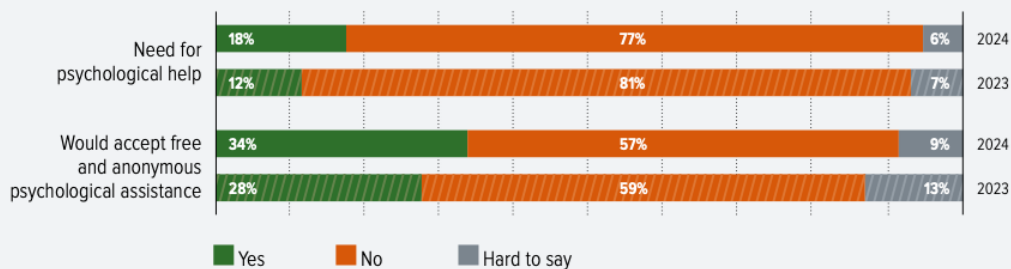
Note: 2023: N = 405, 2024: N = 436; young people who have moved abroad; all relevant options could be selected; the chart does not show the options selected by 9% or less of respondents.

ДОДАТОК Д

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ UNDP «ВПЛИВ ВІЙНИ НА МОЛОДЬ В УКРАЇНІ, 2024», СЕКЦІЯ МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ

Figure 4.

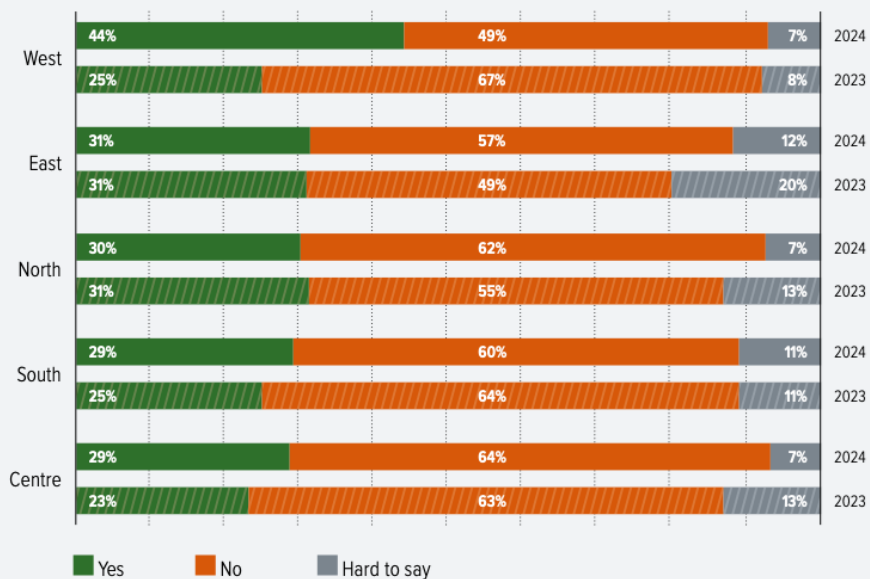
Distribution of responses to the question “Do you think you need psychological help? If you could get free and anonymous psychological support, would you seek it?”



Note: 2023: N = 2064, 2024: N = 2000.

Figure 5.

Distribution of responses to the question “If you could receive free and anonymous psychological support, would you seek it?” by region



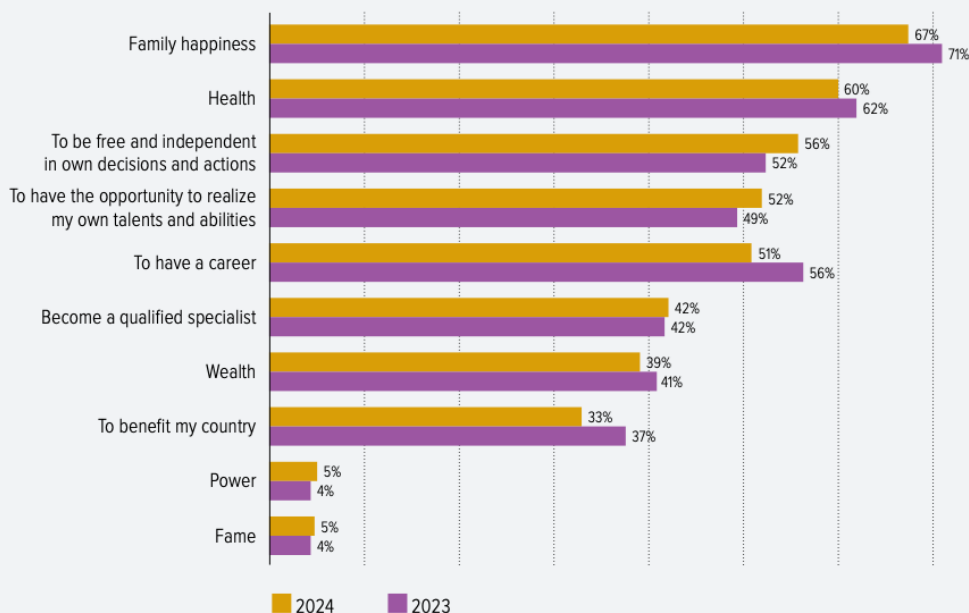
Note: 2023: N = 2064, 2024: N = 2000.

ДОДАТОК Е

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ UNDP «ВПЛИВ ВІЙНИ НА МОЛОДЬ В УКРАЇНІ, 2024», СЕКЦІЯ БАЖАНИХ ЦІЛЕЙ

Figure 6.

Distribution of responses to the question “What would you like to achieve most in life”



Note: 2023: N = 2,064, 2024: N = 2,000; all relevant options could be selected.

Table 3.

Distribution of responses to the question “What would you like to achieve most in life?” in the 2021, 2023 and 2024 surveys

What would you like to achieve most in life?	Youth in Ukraine			Youth abroad	
	2021	2023	2024	2023	2024
Family happiness	63%	71%	67%	69%	63%
Health	53%	62%	60%	60%	53%
To have a career	47%	56%	51%	51%	49%
To be free and independent in my own decisions and actions	28%	52%	56%	60%	61%
Wealth	32%	41%	39%	32%	39%
To be able to realize my talent and abilities	31%	49%	52%	49%	53%
To become a qualified specialist	14%	42%	42%	34%	35%
Peace of mind and the ability not to interfere in anything	12%	—	—	—	—
To benefit your country	6%	37%	33%	57%	30%
Power	6%	4%	5%	3%	5%
Fame	3%	4%	5%	4%	7%

ДОДАТОК Є

**ФРАГМЕНТ АВТОРСТЬКОГО ВОРКБУКУ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ ТА
РОЗВИТКУ МОЛОДІ З МЕНТОРСЬКИМ СУПРОВОДОМ**



ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Є

про воркбук

Цей воркбук створений для м'якої, безпечної роботи молодій людині з власним досвідом у процесі менторської взаємодії або самостійної рефлексії.

Він допомагає:

- осмислити прожитий досвід;
- побачити власні ресурси та сильні сторони;
- сформулювати реалістичні орієнтири розвитку;
- зберегти відчуття опори в умовах нестабільності.

🟡 Важливо: ти можеш працювати з воркбуком у власному темпі, обирати лише ті блоки, які зараз відгукуються, і повертатися до них пізніше.



ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Є



◆ *Блок 1*

ПІДСУМКИ РОКУ

Мета:
зупинитися, подивитися на пройдений шлях і
побачити власну стійкість.

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Є

 ЗАПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ

01

Які події цього року стали для мене справді важливими?

02

Якими досягненнями я можу пишатися, навіть якщо вони здаються невеликими?

03

Які труднощі були найскладнішими — і що допомогло мені з ними впоратися?

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Є

04

Які нові якості або навички я помічаю в собі зараз?



Мої нотатки:

місце для творчості і свободи

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Є

◆ БЛОК 2

ЦІННОСТІ ТА ВНУТРІШНІ ОПОРИ

Мета
усвідомити те, що підтримує зсередини.

приклади цінностей

свобода

автентичність

розвиток

турбота

прийняття

кар'єра

чесність

гроші

любов

сім'я

друзі

справедливість

розвиток

влада

сенси

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Є

 ЗАПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ

01

Які цінності залишалися для мене важливими навіть у складних умовах?

02

Які внутрішні якості допомагали мені бути в ресурсі та долати виклики?

03

У яких моментах цього року я відчувала/відчував внутрішню опору?

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Є

 Моя опора

Обери 3–5 слів або фраз, які хочеш зберегти як орієнтири,
зафіксуй або творчо зобрази їх на цій сторінці.



ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Є

◆ **БЛОК 3** КОЛО ПІДТРИМКИ

Хто був для мене підтримкою цього року?	У чому саме я відчувала/відчував цю підтримку?

Кому я сам/сама був опорою?	як мені з цим було, як я себе почувала/почував?

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Є



МОЄ КОЛО ПІДТРИМКИ:

намалюй або запиши імена та ролі
людей, які тебе підтримують

Якої підтримки мені зараз бракує?

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Є

◆ БЛОК 4 ОРІЄНТИРИ НА НАСТУПНИЙ РІК

Які 2–3 напрями розвитку для мене зараз найважливіші?

Яку одну ціль я хочу поставити в кожному з них?

Який найменший крок я можу зробити вже
найближчим часом?

Яка підтримка або ресурс мені для цього
потрібні?

 Мій перший крок:

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Ж

№	1 story ID	Age of the young person	Main area	Dominant emotion or attitude	Short summary of the core idea of the story	What is missing / should be changed according to the storyteller.	Suggested solution + whom it is addressed to	Space for direct quotes, additional observations, context.	
118	51	19-30	Ukrainian	Community (L...)	Gratitude	There is a supportive group environment.			IsabelNada
119	52	19-30	Ukrainian	Media/public...	Gratitude	Organizations respond fast to Russian propaganda.			IsabelNada
120	53	19-30	Ukrainian	Peers	Gratitude	There is a supportive group environment. The facilitator responds appropriately to Ukraine-related questions that are inappropriate, demonstrating a clear attitude that supports Ukrainians. The facilitator reacts promptly and thoughtfully, when conflicting issues concerning the war in Ukraine arise. Space is provided to talk openly and navigate potential conflicts. Participants are given the opportunity to speak. Facilitators can accurately "read the room" and therefore adapt their program accordingly.			IsabelNada
121	54	19-30	Ukrainian	Other	Gratitude	Initial emotion: boredom, curiosity, carelessness. Then shock, fear, anxiety, a strong sense of danger. Followed by awareness, caution, self-protective behavior, concern for family. Eventually, a sense of lost freedom, and a deep understanding of the importance of safety. Dangerous situations can teach essential life lessons — you can't always be truthful depending on who you are speaking with, and freedom and safety are not abstract values, but deeply personal and vital needs.	The boys faced real danger due to lack of awareness and the circumstances of occupation; there was no safe space or guidance for children during a time of war.	More spaces to talk openly and navigate potential conflicts + Sensitivity to contextual experiences	IsabelNada
122	14-16	Ukrainian			Childhood experience of sexual violence within the family and the realization of personal boundaries, safety, and rethinking the meaning of "family". Confusion, helplessness, fear (in the moment of the event). Later: anger, clarity, strength, and distance toward family. Deep reflection and the emergence of inner resilience. A strong sense of betrayal by people who should have offered protection. Shock, grief, confusion, abandonment. Pain from losing a loved one and not being able to say goodbye. Disappointment and mistrust due to the way the news was delivered and who delivered it. A deep sense of emotional disconnection from family and in how painful news was communicated.	Safety and personal boundaries are fundamental. Family is not always a source of protection — sometimes the people closest to us can cause the deepest harm. Grief is made harder when people we trust fail to support us with empathy. How we communicate painful news deeply impacts relationships and healing.	Organize informational sessions for children in conflict zones about risks, safe behavior, and how to recognize danger. Provide emotional support and recovery tools, such as reflective conversations, peer sharing, or art. Avoid judgment — the story shows a high level of self-reflection and emotional intelligence that should be acknowledged and supported. To parents, caregivers, educators, and social workers: ► Provide children with age-appropriate education about personal safety, bodily autonomy, and consent. ► Normalize conversations about feelings, danger, and how to ask for help. ► Ensure safe channels for disclosure and response, nonjudgmental support when a child opens up. To institutions and communities: ► Offer psychological support and trauma-informed services for survivors. ► Promote awareness campaigns about the fact that abuse can come from within the family. ► Encourage the understanding that "chosen family" can be as valuable and real as blood ties.	This story is a powerful example of how children absorb and process war through emotional experiences, even if it starts as "just an adventure". It reflects a transformation from a playful mindset to a mature understanding of fear, risk, and responsibility. Important not to romanticize such stories but rather use them to develop a trauma-informed approach in working with youth. This story could be valuable in training programs on critical thinking, safety, trust, crisis awareness, and personal development.	STAN
123	14-16	Ukrainian			Loss of a loved one (grandmother), grief, and betrayal of trust in how painful news was communicated. Shock, grief, confusion, abandonment. Pain from losing a loved one and not being able to say goodbye. Disappointment and mistrust due to the way the news was delivered and who delivered it. A deep sense of emotional disconnection from family and in how painful news was communicated.	Grief is made harder when people we trust fail to support us with empathy. How we communicate painful news deeply impacts relationships and healing.	Communicate difficult news directly, with care and respect, especially to children and young people, as the person receiving the news has support, space, and compassion. Acknowledge grief and include young family members in the mourning process. To schools, camps, and youth workers: Be prepared to offer emotional support if a young person receives devastating news while away from home. Teach communication and emotional literacy to all youth.	"She said it with a cheerful voice" shows the emotional mismatch that intensified the pain. "No one in the family told me" points to emotional neglect and broken communication within the family. "I couldn't say goodbye" highlights the importance of closure in grief. "Trust in her dropped" signals how trauma affects interpersonal bonds and reinforces the need for empathy in communication. The story reveals layers of pain: grief, confusion, emotional isolation, and betrayal — all at a young age. It calls for more humane, mindful, and inclusive practices in how we support people through loss.	STAN
124	14-16	Ukrainian			Betrayal of trust in friendship, theft, and the resulting development of personal values around money and boundaries. Confusion, disappointment, and hurt due to betrayal by a friend. Later: clarity. A need for awareness, and a sense of value and caution toward money and possessions. Trust can be easily broken, even by those we consider close. Experiencing betrayal taught me to value money and protect what belongs to me.	Lack of boundaries and awareness in a friendship. No adult intervention or support mentioned, which might have helped process the betrayal. A need for early guidance on personal space, property, and trust in relationships.	To parents and educators: ► Teach children about respect for others' belongings and the importance of trust and honesty in relationships. ► Encourage open conversations when children feel uncomfortable or sense betrayal. ► Provide guidance on how to set boundaries and protect their emotional and material space. To children and teens: ► Learn to speak up when something feels off. ► Understand that true friendship doesn't involve taking advantage of others. To storytelling facilitators and methodologists: Expand the set of reflective prompts for the core storytelling block to allow more layers of expression. Separate creative emotional reflection from analytical debriefing, allowing time for both. Maintain and repeat successful tools like: ► The "Circle" format ► "Gally" walls of values ► "Flowers" introduction method ► Grounding techniques and energizers ► Openers and program designers Consider how group composition (familiar vs. unfamiliar) impacts safety vs. authenticity. Retain the non-pressured, voluntary nature of sharing — it builds real trust and validates silence as a response.	"She started stealing money from my wallet" — a painful realization, especially at a young age. "Then my gloves were found with her" — a moment of confirmation that deepened the sense of betrayal. "That's why I really value money and take care of it" shows how a difficult situation helped form a lasting personal value. The story illustrates how early experiences of violation of trust can shape one's relationship with money, boundaries, and friendships.	STAN
125	15-18	Ukrainian			Creation of a safe, trust-based space for youth to share their experiences through the methodology of empathic listening and storytelling. The process aimed to support self-expression, healing, and group connection. At the beginning: Openness in progress, curiosity, social silence, vulnerability. During the main part: Silence, vulnerability, empathy, trust. At the end: Calmness, depth, reflection, a gentle emotional tending. Overall emotional tone: safe support, facilitated by the facilitator as "deep blue" — calm, respectful, and meaningful.	When a safe, pressure-free space is created with empathic facilitation, young people are capable of deep reflection, emotional openness, and mutual support. Even silence or refusal to speak can be a powerful and valid part of the storytelling experience.	Consider how group composition (familiar vs. unfamiliar) impacts safety vs. authenticity. Retain the non-pressured, voluntary nature of sharing — it builds real trust and validates silence as a response.	Quote: "I feel like a stalk of wheat swaying freely in a field with others." — powerful image of freedom, connection, and calm presence. Quote: "The absence of pressure or constraints" — named by multiple participants as what helped them feel safe. The facilitator highlighted the emotional quality of the session as "perfect deep blue" — not heavy, but soothing and deep, capturing the tone of the whole event.	STAN
126		Ukrainian			Integration through shared values — a personal journey from experiencing bullying and cultural isolation to building a new sense of belonging through activism and value-based communities. Caution, vulnerability, and shyness shaped by experiences of exclusion and cultural isolation. Gradual emergence of inner strength, resilience, and a sense of purpose. A quiet but powerful commitment to self-respect and collective connection.	Lack of acceptance in educational and peer environments due to cultural and religious differences. Experiences of bullying and judgment caused emotional harm and social isolation. A need for inclusive spaces where diversity is respected and identities are affirmed.	Foster inclusive environments where differences in language, religion, or culture are not just tolerated but welcomed. Address and prevent bullying rooted in otherness, particularly in school and peer settings. Support youth-led spaces and activities that allow young people to form bonds based on shared values rather than superficial similarities. Find meaning through volunteering, debate, and activism allowed her to redefine integration as her own terms. She did not try to blend in by abandoning herself — instead, she created space where others could meet her authentically. A valuable story for exploring intercommunity, community building, and non-assimilative inclusion.	Her story reveals how exclusion based on personal traits (language, faith, interests) can deeply affect self-esteem, but also become a source of motivation for social engagement. Finding meaning through volunteering, debate, and activism allowed her to redefine integration as her own terms. She did not try to blend in by abandoning herself — instead, she created space where others could meet her authentically. A valuable story for exploring intercommunity, community building, and non-assimilative inclusion.	STAN
128		Ukrainian			The right to emotional autonomy in family relationships — a personal journey from challenging the taboo of not loving one's parents and asserting the right to emotional honesty. Tears, vulnerability, and inner tension. Frustration around love or detachment from parents. Pressure to suppress difficult emotions in order to conform to cultural expectations. Loving your family should be a choice, not a duty. Emotional honesty, even when uncomfortable, is a fundamental part of personal freedom and self-respect.	Lack of space in society for complex emotional truths — especially those that go against traditional family ideals. Social stigma around openly expressing non-love or detachment from parents. Pressure to suppress difficult emotions in order to conform to cultural expectations.	To facilitators, therapists, and youth workers: Normalize non-ideal narratives about family in group processes. Create spaces where people can speak without fear of being shamed or judged for their emotional truths. Encourage conversations about emotional consent and choice in love. To communities and educators: Challenge harmful taboos and rethink narratives of "unconditional family love" as universal. Emphasize the value of honesty, boundaries, and the right to define one's emotional landscape. To parents, caregivers, and guardians: Shift from control to dialogue, especially during adolescence and in crisis contexts. Recognize young people's need for emotional independence, not just physical safety. Understand that trusting your child builds confidence and long-term relational strength. To facilitators and youth mentors: Use Katya's story to explore topics like boundaries, consent, emotional autonomy, and family systems. Encourage young people to reflect on how they define trust — from themselves and others — and how it shapes their decisions. To parents, educators, and community leaders: Support young people's development by balancing safety with trust — especially during crises. Acknowledge and encourage healthy boundary-setting as a sign of growth, not rebellion. Shift from control to dialogue and mutual respect, particularly when youth are forced into adult roles early due to war or displacement. To youth programs and facilitators: Create spaces for young people to reflect on autonomy, control, and trust in personal and societal contexts. Include intergenerational dialogue exercises to explore trust and mutual expectations. To community facilitators, peacebuilders, and civil society organizations: Center dialogue and relational trust in post-trauma recovery processes. Support storytelling spaces where participants can not only speak, but also feel seen and held. Use stories like Lena's to model grounded leadership and group-centered care. To educators and cultural workers: Integrate narratives of mutual care and connection into collective memory work. Recognize the importance of trust in healing and intentional dialogue in processing crisis.	Olya's voice was soft yet unwavering, embodying a truth rarely spoken aloud. Her words created a silent wave of tension and deep empathy in the room — a moment of shared recognition. She did not ask for forgiveness — she claimed space for her own truth. This story powerfully illustrates the theme of self-permission, and the liberation that comes from emotional clarity and defiance of norms.	STAN
129		Ukrainian			Trust and autonomy during adolescence — growing up amid war while navigating parental control, emotional boundaries, and the fight for personal agency. Rationality, critical reflection, and a touch of irony. Underlying feelings of frustration, longing for self-direction, and determination to be trusted. A calm but clear assertion of independence and maturity.	Excessive parental control, rooted in fear, but limiting emotional growth and decision-making. Lack of a mutual trust-based relationship between Katya and her parents. A need for emotional space and acknowledgment of Katya's capacity to be responsible.	Use Katya's story to explore topics like boundaries, consent, emotional autonomy, and family systems. Encourage young people to reflect on how they define trust — from themselves and others — and how it shapes their decisions.	Katya's forced relocation abroad becomes a metaphor for emancipation — painful but transformative. The moment when control ended is framed as a turning point of recognition — her parents, perhaps unconsciously, began to trust her. The story is valuable for exploring post-war family dynamics, youth empowerment, and the quiet complexity of becoming an adult in turbulent times.	STAN
130		Ukrainian			Coming of age during war — a personal journey of seeking trust, autonomy, and healthy boundaries while navigating family control and self-definition in times of crisis. Rationality, critical thinking, and mild irony. Frustration around control, but also maturity and a clear desire for independence. An underlying tone of self-assertion and a need for recognition as an adult.	Over-controlling parental behavior, even during a time of crisis, limited Katya's sense of self and autonomy. Lack of emotional and psychological space for her to safely grow into her own identity. The need for recognition of youth agency, especially in the context of war-induced displacement and transitions.	To parents, educators, and community leaders: Support young people's development by balancing safety with trust — especially during crises. Acknowledge and encourage healthy boundary-setting as a sign of growth, not rebellion. Shift from control to dialogue and mutual respect, particularly when youth are forced into adult roles early due to war or displacement. To youth programs and facilitators: Create spaces for young people to reflect on autonomy, control, and trust in personal and societal contexts. Include intergenerational dialogue exercises to explore trust and mutual expectations. To community facilitators, peacebuilders, and civil society organizations: Center dialogue and relational trust in post-trauma recovery processes. Support storytelling spaces where participants can not only speak, but also feel seen and held. Use stories like Lena's to model grounded leadership and group-centered care. To educators and cultural workers: Integrate narratives of mutual care and connection into collective memory work. Recognize the importance of trust in healing and intentional dialogue in processing crisis.	The use of a "locator app" by parents symbolizes emotional control, not just physical safety. The forced relocation abroad becomes a metaphor for freedom hard-won — not chosen, but claimed. Katya's tone mixes irony with sharp self-awareness, showing an emotionally mature yet critical mind. Her story challenges traditional views on obedience, youth, and control, advocating instead for earned responsibility and relational trust.	STAN
131		Ukrainian			Dialogue and rebuilding trust — a reflection on the experience of occupation framed through the lens of human connection, collective healing, and the power of shared presence. Calmness, inner composure, and thoughtful reflection. A deep sense of care, responsibility, and attentiveness to the group. Resilience expressed not through dialogue and genuine connection but through clarity and grounded wisdom.	Trust is not just given — it must be negotiated, especially during the transition into adulthood. Gaining trust from others and learning to trust oneself are both essential for becoming truly responsible and autonomous.	Integrate narratives of mutual care and connection into collective memory work. Recognize the importance of trust in healing and intentional dialogue in processing crisis.	Lena's speech served as both a closure and a synthesis of the group experience. Her tone was gentle but precise, carrying emotional weight without dramatization. The framing of occupation not only as a geopolitical fact but as a human rupture — and connection as the path to recovery — was especially powerful. A model of empathic leadership and the transformative role of communication.	STAN

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Ж

5	1 story ID	Age of the young person	Main area	Dominant emotion or attitude	Short summary of the core ideas of the story	What is missing / should be changed according to the storyteller.	Suggested solution + whom it is addressed to	Space for direct quotes, additional observations, context.		
133		33	Ukrainian	Patriotism during occupation – a powerful personal story about moral resistance, trauma of war, family conflict, and the cost of upholding one's civic values under occupation.	Determination, inner strength, and civic responsibility Mixed with pain, grief, anger, and fatigue moral clarity, despite emotional conflict	Lack of support systems for people escaping occupation with health issues or disabilities. Emotional trauma from family betrayal during war, leading to internal conflict and identity rupture. A need for recognition and validation of diverse forms of patriotism beyond the mainstream narrative.	To civil society organizations, mental health professionals, and facilitators: Provide psychosocial support to individuals affected by both political and family-based trauma. Open spaces for exploring patriotism as a lived experience, not just ideological identity. Facilitate dialogue and healing for those torn between family ties and civic values, especially youth. Recognize and honor resistance through refusal – such as declining collaboration under occupation.	The storyteller, Nasya, redefines patriotism through action: "Patriotism for me is not symbols or slogans — it's concrete choices and responsibility." Her story set a strong emotional tone for the group, possibly opening space for other deep and politically charged stories. Highlights the invisible burdens of escape and survival — navigating disability, lack of support, medication needs. Loss of trust in parents creates a sharp emotional paradox: "Love for family vs. moral clarity." This tension deserves further space for reflection and healing.	STAN	
134		18-30	Ukrainian	Mental health	Exhaustion	Ongoing exposure to stress, danger, and overwork with no structured support	Integrate reflective, non-productive spaces in youth programs where participants are not expected to "move on" but simply be. Youth workers should be trained in trauma-informed facilitation.	"Трепетаму щоб жити" (to live, one must first live through).	Nasya	
135		18-30	Ukrainian	Community i...	Gratitude	Participation in organized projects helped avoid feeling like an outsider	Being pushed into the role of war spokesperson creates emotional exhaustion and reduces youth to their trauma.	Train educators and journalists on consent in storytelling. Do not treat displaced youth as automatic informants.		Nasya
136		18-30	Ukrainian	Media/public...	Frustration	A strong need for recognition, care, and recovery spaces for civic-minded individuals	Integration efforts often miss spontaneous, human interaction. Youth feel invisible without peer initiative.	Support local initiatives that foster invitation culture – shared dinners, clubs, buddy systems.		Nasya
137		18-30	Ukrainian	Peers	Gratitude	When Germans casually invited Ukrainians into everyday activities, it broke isolation and routine.	There's a lack of spaces where listening is the only goal. Structured programs often rush to solve or redirect.	Train staff to sit with discomfort.		Nasya
138		18-30	Ukrainian	Mental health	other	Sessions where youth could talk about difficult experiences without interruption were deeply needed.	Both aggressive questioning and passive silence can feel violent. Emotional literacy is missing in peer interactions.	Train local youth on empathy, non-intrusive communication, and active witnessing. Addressed to schools and NGOs.	"A cluster bomb fell in the yard when my mother was at home."	Nasya
139		18-30	Ukrainian	Peers	Sadness	A participant was interrogated about her trauma by part of the group while others stayed silent.	The teacher enabled an unsafe dynamic where Ukrainians felt stigmatized and powerless. Power was abused in a vulnerable situation.	Train language instructors in conflict sensitivity. Avoid forced interaction between groups without support.		Nasya
140		18-30	Ukrainian	Authorities	Anger	In a Jobcenter-funded language course, Ukrainians and Russians were deliberately pained by the teacher, with no political sensitivity or moderation.	Power was abused in a vulnerable situation. Youth lacked autonomy and accuracy in communication.	Ensure informed consent on interpreter choice. Prioritize Ukrainian-speaking interpreters. Create complaint channels.		Nasya
141		18-30	Ukrainian	Authorities	Anger	At a Jobcenter meeting, a Russian-speaking translator was assigned without asking, and deliberately mistranslated.	Institutional or workshop settings are often too formal, missing emotional sincerity.	Train facilitators to lead with genuine interest and care. Emotional presence is a core skill.		Nasya
142		18-30	Ukrainian	Community i...	Gratitude	Facilitators who checked in with real care made youth feel seen. Human connection made a difference.	Public narratives reduce people to war symbols. This adds pressure and invisibility at once.	Highlight complexity, personality, and diversity.		Nasya
143		18-30	Ukrainian	Media/public...	Disappointment	Young people are tired of being seen as only victims. They want to be treated as individuals.	Comparison of trauma leads to guilt, resentment, and emotional suppression. Competitive grief creates shame and division.	Facilitate intercultural reflection sessions, foster cross-group networking and connections; teach to validate all grief experiences and promote mutual support. Facilitators to frame all experiences as valid.		Nasya
144		18-30	Ukrainian	Discrimination	other	Tensions between migrant groups over who "had it worse"; self-blocking grief for "not having it as bad as someone else" (regardless of migration group belonging, it's important not to compare suffering or enforce hierarchy of trauma).				
145		31	Ukrainian	Other	Helplessness	experience of being forced to flee to a safer region in western Ukraine. It recounts the atmosphere of fear and violence that emerged when Russian-backed forces took control of the city. In the early months of the occupation, many residents resisted. Pro-Ukrainian protests took place despite the growing danger. People raised Ukrainian flags, held peaceful rallies, and tried to defend their identity and dignity. But the consequences were brutal. Ukrainian activists were abducted, tortured, and in some cases, killed. Ordinary citizens who supported a united Ukraine were threatened or forced to flee. This story is about the pain of leaving home, the fear of persecution, and the strength it takes to start over in a new place. It's a personal testimony of resistance, survival, and the deep emotional scars left by war and occupation. This story is about a woman who took part in a pro-Ukrainian protest in Donetsk in 2014 – a city that quickly fell under Russian-backed occupation. While many across the world may not know this, there were people in Donetsk who stood up for Ukraine, despite the immense risks. Her husband was one of them. Because of his open support for a united Ukraine, he was brutally beaten. His injuries were a direct consequence of expressing a political opinion – something that, overnight, became dangerous under occupation.	Facing with injustice		Yulia	
146		30	Ukrainian	Other	Helplessness	Fearing for their safety, the couple was forced to flee their home and relocate to a safer part of western Ukraine. But even in their new surroundings, they faced misunderstanding. Many people believed the media narratives, which portrayed Donetsk as entirely pro-Russian. The voices of those who resisted were erased. As a result, displaced people from Donetsk were often unfairly labeled as separatists by their fellow Ukrainians. This story is not only about violence and forced displacement – it is also about the pain of being misunderstood, the erasure of truth in the media, and the quiet resilience of those who resisted, even when no one was listening.	Looking for support		Yulia	
147		28	Ukrainian	Other	Frustration	This story comes from a woman who lived through the Russian occupation of Sloviansk, a city in the Donetsk region of eastern Ukraine. When Russian forces seized control in 2014, her life – and the lives of those around her – changed overnight. Despite the extreme danger, she found small but powerful ways to resist. She painted Ukrainian flags in public places – a quiet act of defiance that could have cost her her life. In occupied Sloviansk, even symbols of Ukrainian identity were treated as crimes. Eventually, as the situation worsened, she was forced to flee. She spent days living in a forest, hiding in a tent without food, simply to avoid capture by Russian-backed forces. Her story is one of extraordinary bravery – a reminder that resistance doesn't always look like a battlefield. Sometimes, it's a woman with a paintbrush and a flag, risking everything for her country.			Yulia	
148		18	Ukrainian	Work	Motivation	Self-made and highly motivated guy. Trying to integrate in Polish community, see problems only in Polish political situation	what to do to stay legally in Poland with pesel UKR	alternative methods to stay legally in Poland for Ukrainians		Emma
149		15	Ukrainian	School	Indifference (apathy)	She is facing bullying in Polish school				Emma
150		19	Ukrainian	Work	Indifference (apathy)	He is frustrated by certain questions from Poles, especially about safety in Ukraine, the lack of elections, and comparisons with Belarus.	He wants more understanding and sensitivity in conversations, without repeating stereotypes or painful questions.	Poles should show empathy, avoid unnecessary comparisons, and respect Ukrainians' perspective.	"It annoys me when they ask why we don't change anything or why we have no elections. It feels like they don't understand our reality."	Anastasia
151		21	Ukrainian	Work	Indifference (apathy)	A girl shared her worries about unstable housing conditions: her family lives in a small dormitory-like shelter that was once free, then became paid, and now they are being forced to leave.	They need stable housing and more secure support systems for families in such situations.	Authorities and aid organizations should ensure long-term housing solutions for displaced families.	"Even with my health issues, my mom and I work, but we are still being pushed out of the place we live."	Anastasia

ДОДАТОК 3

СХЕМА РЕАЛІЗАЦІЇ МЕТОДУ MOST SIGNIFICANT CHANGE (MSC) У ПРОГРАМНОМУ ОЦІНЮВАННІ

The kernel

The kernel of the MSC process is a question along the lines of:

'Looking back over the last month, what do you think was the most significant change in [particular domain of change]?'

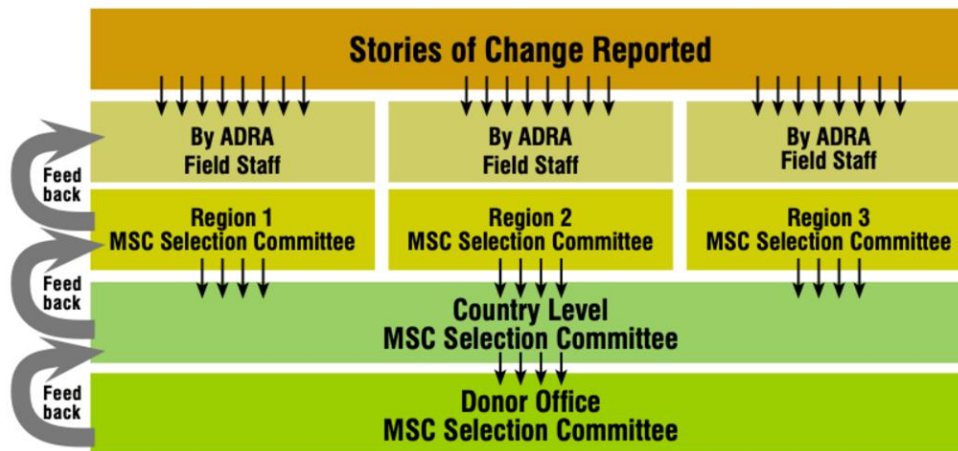
A similar question is posed when the answers to the first question are examined by another group of participants:

'From among all these significant changes, what do you think was the most significant change of all?'

This process provides a simple means of making sense of a large amount of complex information collected from many participants across a range of settings.

Telling each level about the choice of significant changes made at the higher levels is an essential component of the whole process. This helps readjust the focus of searches for significant change in each subsequent reporting period.

Figure 1. The MSC selection process (example from ADRA Laos)



ДОДАТОК И

ОСНОВНІ ЕТАПИ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДУ MOST SIGNIFICANT CHANGE (MSC)

Most Significant Change Guide

Chapter 2 • Ten Steps To Implementing MSC

Chapter Two: **Ten Steps to Implementing MSC**

In this chapter, we discuss how to implement MSC using the following steps:

1. *Getting started: establishing champions and getting familiar with the approach*
2. *Establishing 'domains of change'*
3. *Defining the reporting period*
4. *Collecting stories of change*
5. *Reviewing the stories within the organisational hierarchy*
6. *Providing stakeholders with regular feedback about the review process*
7. *Setting in place a process to verify the stories if necessary*
8. *Quantification*
9. *Conducting secondary analysis of the stories en masse*
10. *Revising the MSC process.*

Before we elaborate on the individual steps, it is worth considering which steps are fundamental, and which are discretionary. We believe that out of the ten MSC steps, steps 4, 5 and 6 fundamentally define the process.

- collection of SC stories (Step 4)
- selection of the most significant of these stories by at least one group of stakeholders (Step 5)
- feedback to relevant stakeholders concerning which SC stories were selected and why they were selected (Step 6).

Whether the other steps are included will depend on the organisational context and purpose for implementing MSC.

ДОДАТОК К

МІСЦЕ МЕТОДУ MOST SIGNIFICANT CHANGE (MSC) У СИСТЕМІ МОНІТОРИНГУ ТА ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

MSC as a specific type of monitoring

When Rick first documented MSC, he looked at the types of outcomes that could be monitored, and noted how different forms of monitoring were needed to track these different types of outcomes. These factors are summarised in the table below.

Table 2: Types of outcomes

Outcomes are	Expected	Unexpected
Of agreed significance	Predefined indicators are most useful	MSC is useful
Of disagreed significance	Indicators are useful and MSC is useful	MSC is most useful

ДОДАТОК Л

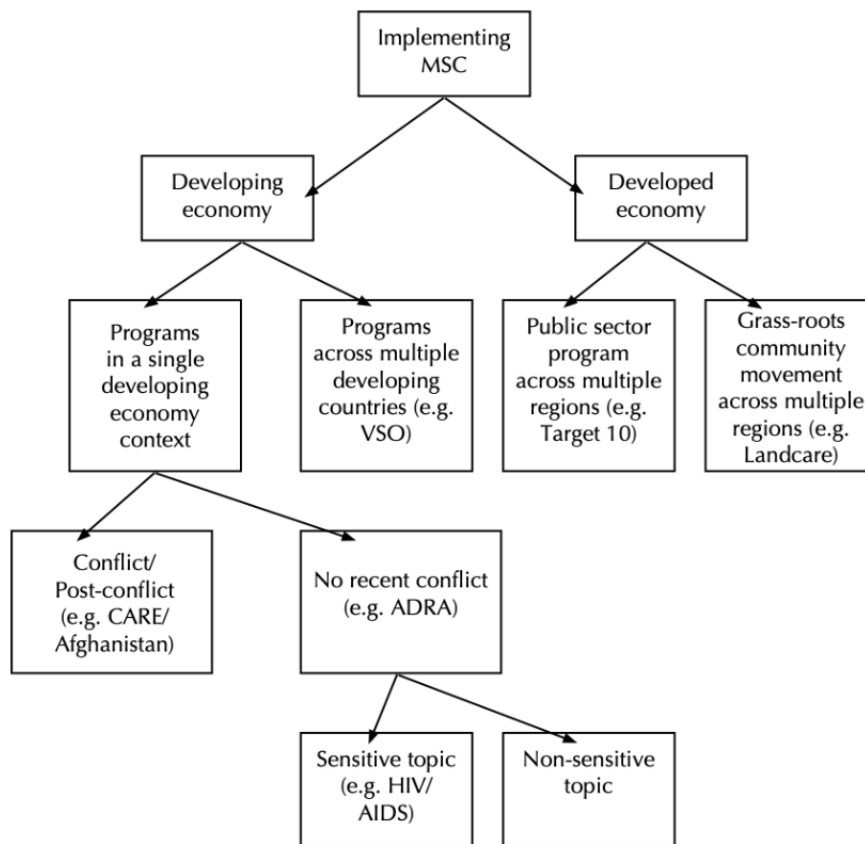
КОНТЕКСТНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ MOST SIGNIFICANT CHANGE (MSC) У КРИЗОВИХ ТА ПОСТКОНФЛІКТНИХ СЕРЕДОВИЩАХ

Most Significant Change Guide

Chapter 8 • The History of MSC

The 'differences that make a difference' in implementing MSC

Figure 3. The central differences in program context that we believe have affected the way MSC has been implemented to date



Key difference 1: Use of MSC in 'developed' versus 'developing' countries

Some of the most obvious differences occur between implementing MSC in a developing economy and implementing it in a developed economy. The differences are vast, and beyond the scope of this Guide, so we highlight only three: cross-cultural communication, specialisation in the program context, and levels of power and social capital.

Cross-cultural communication

MSC has been used in a wide range of developing countries including Bangladesh, Brazil, Mozambique, Tanzania, Ghana, Philippines and Laos. A key challenge in these contexts was the cross-cultural communication of what MSC is all about: the idea of monitoring without