

FEATURES OF LIFE COMPETENCE IN WAR CONDITIONS

**ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В УМОВАХ
ВІЙНИ**

Natalia Chepeleva

The full member of the NAES of Ukraine, Doctor of Psychological Sciences,
Professor, Deputy Director of Research Work

Наталія Чепелєва

Дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор,
заступник директора з науково-дослідної роботи

E-mail: chepelevan@gmail.com

ORCID iD 0000-0002-2085-4148

*G.S. Kostiyk Institute of Psychology
of the NAES of Ukraine*

2, Pankivska str., Kyiv, 01033

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Паньківська, 2, Київ, 0103

ABSTRACT

The purpose of the article: to characterize the features of the person's life competence transformation in the conditions of traumatic, unpredictable circumstances associated with a full-scale war.

Life competence is interpreted as the individual property that provides a productive solution to life problems that arise before a person throughout his life. It is an important factor in overcoming difficult, unpredictable, traumatic circumstances and finding a way out of difficult situations that a person faces. The

source of a person's life competence is his or her realized, interpreted and senseful life experience. It determines the transformation of difficult life circumstances into self-set tasks and finding effective ways to solve them.

The peculiarities of the life competence manifestation in the conditions of a full-scale war are characterized: difficulties with accepting and independently setting life tasks adequate to the current situation; change in the structure of life situations; transformation of a person's semantic system; inability to find in one's own life experience equivalents corresponding to the existing traumatic situation and difficulties with the processes of analysis and interpretation of individual experience.

Ways out of a traumatic, unpredictable situation are identified: active search for meanings associated with mastering new types of activities, and reflection. The first makes it possible not only to perform tasks set from the outside, but also to set one's own, aimed first at adaptation to new types of activities, and then at finding means of their effective implementation. Reflection allows you to find new sense relevant to a complex, unpredictable situation.

Key words: life competence, life experience, life task, psychological situation, reflection, sense.

АНОТАЦІЯ

Мета статті: схарактеризувати особливості трансформації життєвої компетентності особистості в умовах травмівних непередбачуваних обставин, пов'язаних із повномасштабною війною.

Життєва компетентність тлумачиться як властивість особистості, що забезпечує продуктивне розв'язання життєвих задач, які постають перед людиною упродовж її життя. Вона є вагомим чинником, подолання складних, непередбачуваних, травмівних обставин та знаходження виходу із складних ситуацій, з якими стикається людина. Джерелом життєвої компетентності особистості є її усвідомлений, проінтерпретований та осмислений життєвий досвід. Він зумовлює трансформацію складних життєвих обставин в самостійно поставлені задачі та знаходження ефективних способів їх розв'язання.

Схарактеризовано особливості прояву життєвої компетентності в умовах повномасштабної війни: ускладнення із прийняттям та самостійною постановкою життєвих задач, адекватних чинній ситуації; зміна структури життєвих ситуацій; трансформація смислової системи людини; неможливість знайти у власному життєвому досвіді відповідні наявній травмівній ситуації еквіваленти та складності з процесами аналізу та інтерпретації індивідуального досвіду.

Визначено шляхи знаходження виходу із травмівної непередбачуваної ситуації: активний пошук смислів, пов'язаних із опануванням новими видами діяльності, та рефлексія. Перший дає змогу не лише виконувати поставлені ззовні задачі, а й ставити власні, спрямовані спочатку на адаптацію до нових видів діяльності, а потім і на пошук засобів ефективного їх виконання. Рефлексія дозволяє віднайти нові смисли релевантні складній непередбачуваній ситуації.

Ключові слова: життєва компетентність, життєвий досвід, життєва задача, психологічна ситуація, рефлексія, смисл.

Вступ

Життєва компетентність є вагомим чинником, подолання особистістю складних непередбачуваних обставин, знаходження виходу із складних ситуацій, які на перший погляд не мають ефективного вирішення, сприяючи породженню різноманітних психологічних розладів, появі відчуття безпорадності та безнадії. До таких травмівних, непередбачуваних обставин, безперечно, належить повномасштабна війна, з якою зіткнулося українське суспільство в 2022 році. Умови життя мільйонів українців різко погіршилися і багато хто виявився неспроможним пристосуватися до негативних змін та побудувати нові алгоритми дій в обставинах, що різко ускладнилися. Інакше кажучи, більшість українців опинилися в незвичних соціальних та психологічних умовах, що зумовило необхідність розвитку життєвої

компетентності як вагомого чинника подолання негативних психоемоційних та соціальних наслідків ситуації, що склалася.

Проблема життєвої компетентності особистості здебільшого досліджується у педагогічних дослідженнях. Однак зазначимо, що акцент робиться на підготовці учнів та студентів до майбутнього самостійного життя та розвитку здатності до гнучкого пристосування й мобільності в сучасному інформаційному суспільстві (Нищета В.А., 2011; Помилуйко, 2020; Ящук, 1999; Bernhardsson & Lattke, 2011; Cazal & Dietrich, 2003; Key Competencies for a Successful Life..., 2003; Klein, 1996; Mansfield, 1996). Наголошується також увага на необхідності розробки системи розвитку життєвої компетентності, з метою продуктивного здійснення життя як індивідуального проекту (Єрмаков, 2005, 2016).

У своєму дослідженні ми спираємося на підхід Л.В. Сохань, яка вбачає в життєвій компетентності здатність особистості вирішувати проблеми в усіх сферах життєдіяльності. У структурі життєвої компетентності дослідниця виокремлює такі блоки життєвих здатностей: життєтворчі знання, уміння та навички; життєтворчі здатності; життєвий досвід і життєві досягнення (Сохань, 2003).

Серед психологічних підходів до проблеми життєвої компетентності особистості особливої уваги, на наш погляд, заслуговують дослідження М.А. Холодної, яка розглядає поняття компетентності у взаємозв'язку з процесами мислення та інтелекту. На думку дослідниці, компетентність – це особливий тип організації знань, який забезпечує можливість прийняття ефективних рішень в певній предметній галузі діяльності, наголошуючи на вирішальній ролі метакогнітивних процесів, які забезпечують управління власною інтелектуальною діяльністю і є результатом рефлексивного самоконтролю (Холодная, 2002).

Проблема життєвої компетентності особистості розглядається нами в контексті психолого-герменевтичного підходу, котрий тлумачить особистість як оповідача історій, в яких відображено її життєвий досвід, зокрема, способи

успішної дії в складних ситуаціях (Bruner, 1991; Anders, 2004 & Norberg, 2004; Особистість та її історія, 2018; Рудницька, 2023; Denne & Thompson, 1991).

Спираємося ми також на ситуаційний підхід, зокрема, на дослідження проблем суб'єктивної інтерпретації ситуацій (Росс & Нісбет, 2000; Кантор, 2001; Чепелева, 1999), взаємодії людини і ситуації (Webster, 2009; Magnusson, 1981), визначення основних особливостей ситуацій (Argyle, 1981; Бурлачук & Михайлова, 2002), дослідження ситуаційних чинників розуміння та інтерпретації особистого досвіду (Зарецька, 2008).

Життєва компетентність, з огляду на зазначені вище дослідження, тлумачиться нами як властивість особистості, що забезпечує продуктивне розв'язання життєвих задач, які постають перед людиною упродовж її життя. Вона базується на аналізі, інтерпретації та усвідомленні особистого та соціального досвіду і є вагомим чинником саморозуміння, саморозвитку та самоздійснення. У свою чергу, розвинена життєва компетентність збагачує особистісний досвід людині, дозволяючи їй не лише успішно долати життєві перешкоди, а й вибудовувати особисті та життєві проекти та створювати відповідні стратегії їх реалізації (Чепелева, 2023). Саме опанування власної поведінки в ситуаціях невизначеності, здатності до самостійної постановки життєвих завдань у складних непередбачуваних ситуаціях зумовлюють ефективність життєздійснення особистості в сучасних складних умовах та експлікуються в її життєвій компетентності.

Отже, джерелом життєвої компетентності особистості є її усвідомлений, проінтерпретований та осмислений життєвий досвід, що зумовлює трансформацію складних життєвих обставин в самостійно поставлені життєві задачі та знаходження ефективних способів їх розв'язання. Саме це стає ресурсом підвищення ефективності особистості, розвитку її здатності до продуктивної діяльності в складних непередбачуваних життєвих обставинах. У цьому випадку людина стає здатною до розширення репертуару стратегій у розв'язанні складних задач, які вона ставить, намагаючись знайти вихід із складної життєвої ситуації. Це, своєю чергою, призводить до особистісних

змін, надаючи можливість аналізувати життєві події, передбачаючи їхній розвиток та віднаходячи вирішення труднощів та протиріч, які виникають протягом життя.

Мета статті: схарактеризувати особливості трансформації життєвої компетентності особистості в умовах травмівних непередбачуваних обставин, пов'язаних із повномасштабною війною.

Виклад основного матеріалу.

Нами було створено процесуально-сміслову модель розвитку життєвої компетентності особистості, яка включає: рівень складності життєвих проблемних ситуацій, ступінь осмислення особистістю життєвої проблеми, типи життєвих задач та спосіб їх постановки особистістю, стратегії формування образу бажаного результату, провідні смислові ресурси особистості (Рудницька, 2023).

Однак вказана модель відображає особливості прояву життєвої компетентності в обставинах, безпосередньо не пов'язаних з актуальною суспільною ситуацією, зумовленою повномасштабним вторгненням, яке безперечно, наклало свій відбиток на особливості прояву життєвої компетентності в умовах війни. Крім того, можна припустити, що багато людей втратили або знизили рівень власної життєвої компетентності, опинившись в ситуації, для аналізу та інтерпретації якої в них немає відповідного досвіду та необхідних ресурсів.

Зважаючи на викладене вище, спробуємо проаналізувати особливості прояву життєвої компетентності, відображені у зазначеній моделі, в контексті актуальних суспільних обставин.

Складові життєвої компетентності аналізувалися залежно від рівня розвитку особистості – рутинно-селективного, адаптаційного та інноваційного. Можна припустити, що люди, які знаходилися на найнижчому (рутинно-селективному) рівні розвитку, взагалі нездатні не лише розв'язувати складні життєві завдання, що поставила перед ними війна, а навіть інколи нездатні прийняти поставлені ззовні завдання, вони «опустили руки» і пливуть

за течією, кажучи собі «як то воно буде». Тобто людина не входить в задачну ситуацію, не лише не бачачи можливості якось діяти, а взагалі розглядає наявну ситуацію як незворотню, з якої немає (і не може бути) виходу. Наявна життєва ситуація, на відміну від типових, які часто повторюються, не має відповідного алгоритму в досвіді. Крім того, людина, перебуваючи в травмічному психоемоційному стані, нездатна навіть прийняти задачі, поставлені іншими або запропоновані суспільною практикою (наприклад, евакуюватися тощо). Можна також припустити, що особистість може регресувати до згаданого рівня розвитку, особливо це стосується рівня адаптаційного.

Звичайно, стратегії дії людини в складних непередбачуваних життєвих ситуаціях, які великою мірою зумовлені рівнем розвитку особистості, залежать не лише від згаданого чинника, а й від складності ситуації, яка виникла. Загалом впродовж життя людина перебуває в безлічі ситуацій, які зумовлені тими чи іншими зовнішніми обставинами. Однак деякі з них трансформуються в ситуації психологічні (Чепелєва, 1999) завдяки задіянню інтерпретаційних процесів, які й роблять ситуацію психологічно значимою для людини, такою, яка потребує пошуку шляхів виходу з неї, особливо якщо ситуація становить загрозу для психологічного благополуччя особистості.

Як зазначає Ю.М. Швалб, сукупність конкретних ситуацій, які постійно з'являються в різних сферах діяльності, утворює загальну життєву ситуацію індивіда. Дуже важливим є те, що ця сукупність зазвичай не носить системного характеру: кожна ситуація в конкретній сфері діяльності виникає внаслідок своїх причин, має свою внутрішню логіку і будову, потребує свого вирішення. У повсякденному житті ми так з ними і вчиняємо – розносимо у просторі й часі та вирішуємо кожен окремо (Швалб, 2017). Однак це стосується саме повсякденного життя. В складних життєвих обставинах, до яких належить війна, ця сукупність ситуацій та структура, в яку вибудовуються психологічні ситуації, кардинально змінюються. Домінантною стає актуальна непередбачувана ситуація, для виходу з якої в людини немає ні звичних

алгоритмів, ні наявних відповідників у життєвому досвіді. Інакше кажучи, наявна ситуація, пов'язана з війною, стає домінантною, витісняючи всі інші ситуації, якими складними вони б не здавалися особистості в її повсякденному досвіді. Наявна ситуація починає усвідомлюватися не лише як кризова, із якої слід шукати вихід, а як екзистенційна, пов'язана із самою можливістю існування людини.

І тут важливим є ступінь осмислення життєвої проблеми, яка відображається в ситуації – від неусвідомленого до рефлексивного. Однак запинимося насамперед на характеристиці завдань, які має поставити перед собою особистість, відшукуючи способи виходу із складної ситуації, пов'язаної з війною.

На думку деяких дослідників, життєві задачі можна тлумачити як проблеми, над якими люди працюють у певний період життя або при зміні таких періодів, наділяючи повсякденне життя смыслом (Cantor, 1990). Погоджуючись певним чином із цією думкою, однак, зазначимо, що зведення задач до проблем не відповідає вітчизняній традиції задачного підходу (Костюк, 1969; Балл, 1990; Машбиць, 2019; Смутьсон, 2020). Задача, справді народжується в проблемній ситуації, але особистість має проробити значну роботу з аналізу такої ситуації, її сприйняття та переведення в ситуацію психологічну, а вже потім або прийняти як схвалену соціумом задачу або ж перейти до самостійної її постановки.

Життєві задачі, особливо такі, що виникають у складних ситуаціях, є задачами відкритого типу, для яких характерним є невизначеність умов або різні їх варіанти, тобто людина має самостійно проаналізувати наявну інформацію та прийняти рішення відносно релевантності такої інформації до чинних обставин. Крім того життєва задача передбачає можливість самостійного вибору мети, засобів та стратегій розв'язування. Причому засоби та стратегії можуть змінюватися залежно від зміни життєвих обставин, в яких опинилася людина. Інакше кажучи, життєві задачі, як правило, вимагають застосування творчого підходу на усіх етапах їх розв'язування.

Велике значення в процесі постановки та розв'язуванні життєвих задач має усвідомлення особистістю власного життєвого досвіду, а також засвоєного в процесі життя досвіду соціального. Це дає можливість людині чіткіше усвідомити власні можливості та обмеження, а також перешкоди, які містить наявна ситуація, та обрати відповідну стратегію дії.

На думку Ю.М. Швалба (Швалб, 2017), стратегії поведінки людей в складних життєвих умовах можна поділити на шість основних категорій:

- Розгляд ситуації як можливості для розгортання нових видів діяльності. На думку автора, за цим лежить певна особиста схильність до підприємництва, жага нового, якась частина авантюристична і, головне, внутрішня відкритість новому досвіду. До речі, під час евакуації за кордон у перші найстрашніші дні війни, коли більшість людей була у відчаї, а інколи навіть втратила будь яку орієнтацію та спроможність конструктивно розмірковувати і діяти, від декого можна було почути: «це шанс».

- Орієнтація на власну «інтуїцію», вважаючи, що інтуїтивне «відчуття» ситуації дозволяє їм приймати певні рішення. Віра у власну інтуїцію, як правило, супроводжується уявленням про наявність «удачі» або «щасливого випадку», що треба «впіймати», а для цього необхідно просто з'явитися в потрібний час у потрібному місці.

- Намагання зібрати якомога більше інформації та «прорахувати» ситуацію для прийняття раціонально обґрунтованого рішення. Такі люди покладаються на власний інтелект та свої аналітичні здібності.

- Стратегія пасивного очікування та виживання «у скрутні часи». У цьому випадку люди вважають, що події, які відбуваються, лежать за межами їх можливості впливати на ситуацію, але все як-небудь та колись «встане на свої місця». Більшість із цих людей залишаються в небезпечних місцях, відмовляючись евакуюватися навіть за наявності безпосередньої загрози їхньому життю. На початку війни можна було навіть почути такі фрази «Спробуємо пристосуватися до життя в окупації». Звичайно Буча, Ірпінь та й інші міста суттєво вплинули на такі настановлення.

- Стратегія подолання перешкод і боротьби з життєвими труднощами, що завжди виникають на шляху до власного благополуччя. Такі люди пов'язують благополуччя із соціальним статусом і місцем особистості в соціальній ієрархії суспільства.

- Звинувачення інших в тій ситуації, що склалася, і висунення до них вимоги на підтримку і забезпечення своєї життєдіяльності. Всю свою енергію вони спрямовують на відстоювання «своїх законних вимог», але покладають відповідальність за дії інших людей .

На думку цитованого вище автора, перші три стратегії організації життєдіяльності в системно складних життєвих обставинах є досить продуктивними. Хоча люди, які їх обирають, значно відрізняються один від одного за способами дії, і за результатами, але в психологічному плані вони виявляються достатньою мірою благополучними, здатними до змінювання і відчують власне життя як якісне і хороше. Проте три останні стратегії виявляються непродуктивними і призводять до виникнення серйозних особистісних проблем (Швалб, 2017).

На наш погляд, ці стратегії й справді працюють в повсякденному житті, але в умовах війни вони потребують докладнішого аналізу та трансформації. Досить важко говорити навіть про такі, на думку цитованого автора, продуктивні стратегії, як розгляд ситуації війни як «шанс» на благополучне життя за кордоном та покладання на власну інтуїцію, як такі, до дозволять суб'єкту успішно вийти із трагічної ситуації війни. На наш погляд, в такій ситуації найбільш продуктивною є третя стратегія, яка передбачає підключення розумових процесів, тобто докладний аналіз ситуації та критичне врахування як власних здатностей і ресурсів, так й особливостей зовнішньої ситуації, що склалася. Це дозволяє людині швидше бути готовою до зміни життєвої ситуації, прийнятті рішення про необхідність осмислення нової непередбачуваної ситуації та пошуку ефективних способів виходу з неї, тобто створити нову задачу адекватну новій зміненій ситуації.

Отже, можна припустити, що саме підключення процесів, які дозволяють особистості не лише проаналізувати, проінтерпретувати та усвідомити складну ситуацію, а й трансформувати її в задачу є вагомим чинником не лише віднайдення ефективних шляхів якщо не виходу, то хоча б осмислення такої ситуації, а отже й збереження здатності продуктивно діяти в складних життєвих обставинах. Інакше кажучи, особистість у цьому випадку стає суб'єктом власної долі, здатним ставити та розв'язувати задачі різної складності, які ставить перед ним життя. Тобто життєва ситуація стає психологічною, починає сприйматися як проблема, що трансформується в задачу, яка потребує вирішення.

Ступінь осмисленості проблеми може бути різною залежно від того, на якому рівні розвитку знаходиться особистість. На нижчих рівнях (рутинно-селективному та адаптаційному) вона може лише сприйняти задачу, поставлену ззовні, спираючись на характеристику проблемної ситуації, подану іншими або відому їй не з власного досвіду, а можливо, з художніх творів чи наративів старших людей, які мають досвід проживання подібних ситуацій (зокрема, ситуацій війни, евакуації, бомбардувань тощо). У цьому випадку задача лише приймається, або в найкращому разі довізначається людиною згідно чинного досвіду. На інноваційному рівні суб'єкт вже здатен проаналізувати ситуацію, включивши рефлексивні процеси та самостійно поставити задачу, спрямовану на пошук виходу із складної ситуації. Ситуація починає тлумачитися як екзистенційна, така, що потребує постановки нових нестандартних задач та пошуку нетривіальних засобів їх розв'язання.

Як зазначає Міхали Чіксентміхалі, існує два основних способи впоратися з складною ситуацією. Перший полягає в тому, щоб зосередити увагу на перешкодах, що заважають досягненню цілей, та усунути їх, таким чином відновивши гармонію у свідомості. Його можна назвати «прямим підходом». Другий шлях передбачає концентрацію на ситуації в цілому, включаючи себе самого, роздуми над тим, чи можна поставити інші, адекватніші їй цілі, і знайти нові рішення [Csikszentmihalyi, 2001]. Саме цей

другий шлях і передбачає задіяння інтелектуальних процесів з метою трансформації проблемної ситуації в задачу та віднайдення шляхів оптимального її розв'язання. Перший шлях, особливо в умовах повномасштабної війни, є непродуктивним, оскільки більшість перешкод неможливо або вкрай важко подолати.

Складність вказаного процесу в сучасних умовах війни полягає в тому, що трансформується, а іноді й руйнується смислова система людина, яка мала власні цілі, сподівання, проєкти, задум життя загалом, які, в силу непереборних зовнішніх обставин, пов'язаних з війною, виявилися неактуальними та й недосяжними, і людина має вибудовувати нові задуми, цілі, проєкти, які великою мірою звужені, порівняльно із задумами минулого мирного життя. Смислова система мов би «схлопується», звужується й трансформується залежно від міри розходження з минулими смисловими конструктами. Це великою мірою пов'язано з тим, що зовнішня ситуація поглинає людину, вона часто втрачає здатність відділити себе від ситуаційних чинників, втрачаючи межі власних прагнень і намагань.

До речі, це стосується не лише цивільних людей, які намагаються, але почасти не можуть жити звичним буденним життям, а й тих, хто свідомо й вмотивовано захищає державу зі зброєю в руках. Хоча звичайно, їх цілі, задуми, проєкти, смисли загалом суттєво відрізняються від таких у цивільних людей. Однак особливості трансформації смислової системи, способу постановки і розв'язання смислових задач військовими потребують окремого дослідження. Ми ж зосередимося на особливостях життєвої компетентності людей, не задіяних безпосередньо у військових діях.

Важка життєва ситуація, стрес є викликом індивідуальним психічним ресурсам, основне положення серед яких займає рефлексія, головна функція якої – розуміння, інтерпретація та усвідомлення того, що відбувається. Вона є ресурсом, що дозволяє суб'єкту підтримувати свою суб'єктність: демонструвати власну активність, а не емоційне реагування або уникнення вирішення проблеми, а також орієнтуватися в більшій мірі на внутрішні

ресурси, а не ресурси зовнішні, що задаються соціумом і, як наслідок, – бути психологічно благополучним.

Саме рефлексія дозволяє особистості зайняти позицію суб'єкта відносно себе, ситуації в якій вона опинилася, роблячи таким чином життя осмисленим. Крім того, рефлексія дозволяє подолати стереотипи, що склалися в минулому, досить стабільному досвіді, віднайти нові смисли релевантні новій непередбачуваній ситуації. Вона є також засобом мобілізації внутрішніх ресурсів особистості, сприяючи продуктивній трансформації смислів, діяльності, поведінки, ставлень до навколишнього (Чепелева, 2023). Можна припустити, що рефлексія є вагомим ресурсом, що сприяє особистості обрати ефективні стратегії виходу із складних життєвих ситуацій.

На думку багатьох дослідників, людина, проживаючи життя, створює його рефлексивний проєкт, що інтегрує реконструкцію минулого, теперішнього та майбутнього, сприяє вирішенню критичних ситуацій, життєвих проблем, віднайдення ресурсу подальшого розвитку (McAdams, 1995; Birren, Cochran, 2001; Ryff, Singer, 1998). Інакше кажучи, рефлексія сприяє віднайденню нових смислів та перспектив подальшого розвитку, пошуку шляхів виходу із складних життєвих ситуацій. Вона є важливим ресурсом смислоутворення, адаптації до життєвих змін, подолання складних життєвих ситуацій, дозволяючи включити чинні події в контекст свого життя. Останнє, своєю чергою, як зазначає С.Б. Кузікова, є однією з основних стратегій зарадної поведінки. Вміння віднайти смисл психотравмуючої ситуації, інтегрувати його в суб'єктивну картину світу дає можливість сприймати події як частину свого життя і свого досвіду (Кузікова, 2017).

Однак обставини, в яких опинилася більшість українців є настільки непередбачуваними, що їм важко інтегрувати такі ситуації у власний досвід, знайти смислові опори, на які можна було б спертися. Одним з шляхів трансформації смислової системи і, відповідно, індивідуального досвіду є, на наш погляд активний пошук нових смислів, пов'язаних із опануванням новими видами діяльності, наприклад волонтерською, військовою, взагалі будь якими

діями, спрямованими на допомогу іншим та на боротьбу із ворогом. У цьому випадку особистість поступово починає не лише виконувати поставлені ззовні задачі, а й ставити власні, спрямовані спочатку на адаптацію до нових видів діяльності, а потім і на пошук засобів ефективного їх виконання. Саме це, на наш погляд, є ефективним шляхом розвитку життєвої компетентності особистості в сучасних умовах війни.

На противагу життєвій компетентності як здатності ставити та розв'язувати задачі в складних непередбачуваних ситуаціях в особистості може виникнути синдром відкладеного життя, для якого характерні такі симптоми:

- Наявність поворотного моменту, після якого життя перетворюється з підготовчого на реальне. Життя ділиться на «період очікування», короткий період «досягнення» і «період винагороди» – «справжнє» життя. Ця точка відліку стає для людини надцінністю.

- При порівнянні життя «до» і «після» уявної точки відліку, життя після поворотного моменту є заповненим значними цінностями. Події, що відбуваються в даний час, видаються несуттєвими, другорядними.

- Присутнє почуття незручності та тривоги у ситуаціях прояву власних нахилів, здібностей.

- Життя після поворотного моменту уявляється нечітко, відсутні певні плани, цілі. Людина говорить про те, що «почнеться справжнє життя», «тоді заживемо».

- Є схильність до накопичення, економії, саморозради; прагнення придушення значних емоцій; підвищений інтерес до життя інших людей. (Павленко, 2015).

Синдром відкладеного життя базується на найбільш непродуктивній стратегії дії в травмівній ситуації – пасивній. Саме задіяння рефлексивних процесів, спрямованих на усвідомлення ситуації та інтеграції її складових у смислову систему особистості, її індивідуальний досвід і є чинником

запобігання вказаного вище синдрому, який блокує життєву компетентність суб'єкта.

Таким чином, для розвитку (або збереження наявного рівня) життєвої компетентності вкрай важливо, на наш погляд, віднайти життєтворчий сенс на тлі невизначеної, складної та травмівної соціальної ситуації, втримати його, незважаючи на складні життєві обставини, трансформувати в реальні смислові задачі та віднайти продуктивні шляхи їх розв'язування. Саме це дозволить суб'єкту зберегти свою ідентичність та життєву компетентність. У протилежному випадку людина може бути або поглинена ситуацією, що не дозволить відділити себе від неї, втративши межі власного існування.

Висновки:

Життєва компетентність – це властивість особистості, що забезпечує продуктивне розв'язання життєвих задач, які постають перед людиною упродовж її життя. Вона є вагомим чинником, подолання складних, непередбачуваних, травмівних обставин та знаходження виходу із складних ситуацій, з якими стикається людина.

Джерелом життєвої компетентності особистості є її усвідомлений, проінтерпретований та осмислений життєвий досвід, що зумовлює трансформацію складних життєвих обставин в самостійно поставлені задачі та знаходження ефективних способів їх розв'язання.

Особливості прояву життєвої компетентності в умовах повномасштабної війни зумовлені внутрішніми та зовнішніми чинниками. Основним зовнішнім чинником є війна, з якою зіткнулося українське суспільство і яка великою мірою зумовлює прояв внутрішніх чинників життєвої компетентності, трансформуючи основні її складові.

До найвагоміших особливостей і, відповідно, внутрішніх чинників прояву життєвої компетентності в умовах війни можна віднести ускладнення із прийняттям та самостійною постановкою життєвих задач, адекватних чинній ситуації; зміну структури життєвих ситуацій; трансформацію

сміслової системи людини; неможливість знайти у власному життєвому досвіді відповідні наявній травмівній ситуації еквіваленти та складності з процесами аналізу та інтерпретації індивідуального досвіду.

Одним із шляхів знаходження виходу із травмівної непередбачуваної ситуації є рефлексія, яка дозволяє особистості зайняти позицію суб'єкта відносно себе, ситуації в якій вона опинилася, роблячи таким чином життя осмисленим. Крім того, рефлексія дозволяє подолати стереотипи, що склалися в минулому, досить стабільному досвіді, віднайти смисли релевантні новій непередбачуваній ситуації.

Ефективним шляхом розвитку життєвої компетентності особистості в сучасних умовах війни, трансформації смислової системи особистості і, відповідно, її індивідуального досвіду є активний пошук смислів, пов'язаних із опануванням новими видами діяльності, що дає змогу не лише виконувати поставлені ззовні задачі, а й ставити власні, спрямовані спочатку на адаптацію до непередбачуваних видів діяльності, а потім і на пошук засобів ефективного їх виконання.

Конфлікт інтересів.

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

References

1. Ball, G.A. (1990). *Teoriya uchebnykh zadach: Psikhologo-pedagogicheskiiy aspekt*. [Theory of educational tasks: Psychological and pedagogical aspect]. Moscow: Pedagogika. [in Russian]
2. Burlachuk, L.F. & Mikhailova, N.B. (2002). *K psikhologicheskoy teorii situatsii* [Towards a psychological theory of the situation]. *Psikhologicheskiiy zhurnal - Journal of Psychology*, 1(23), 5–17. [in Russian]
3. Ermakov, I.G. (2016). *Metod proektiv u konteksti zhyttyevykh rezul'tativ diyal'nosti u systemi sotsial'noyi ta zhyttyevoyi praktyky uchniv*. Chastyna I. [The

method of projects in the context of life results of activities in the system of students social and life practice. Part I.]. *Postmetodyka - Postmethodology*, 2, 24–34.

Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Postmetodyka_2016_2_6 [in Ukrainian]

4. Ermakov, I.G. (Ed.) (2005). *Zhyttyeva kompetentnist' osobystosti: vid teorii do praktyky: naukovo-metodychnyy posibnyk* [Personality life competence: from theories to practice: a scientific and methodological guide]. Zaporizhzhia: Centrion. [in Ukrainian]

5. Kantor, N. (2001). *Vospriyatiye situatsiy: prototypy situatsiy i prototypy «cheloveka-v-situatsii»* [Perception of situations: situation prototypes and person-in-situation prototypes]. In *Psikhologiya sotsial'nykh situatsiy – Psychology of social situations* (pp. 212–216). St. Petersburg: Piter. [in Russian]

6. Zaretska, O.O. (2008). *Sytuatyvni chynnyky rozuminnya ta interpretatsiyi osobystoho dosvidu* [Situational factors of personal experience understanding and interpretation]. In *Sotsial'no-psykholohichni chynnyky rozuminnya ta interpretatsiyi osobystoho dosvidu – Socio-psychological factors of personal experience understanding and interpretation* (pp. 92–136). Kyiv: Pedahohichna dumka. [in Ukrainian]

7. Kostyuk, G.S. (1969). *Pryntsyp razvytyya v psykholohyy. Metodolohycheskye y teoretycheskye problemy psykholohyy* [The principle of development in psychology. Methodological and theoretical problems of psychology]. Moscow: Nauka. [in Russian]

8. Kuzikova, S. B. (2017). *Stratehiyi samorozvytku v zhyttyeviy kryzi osobystosti: resursnyy pidkhid* [Strategies of self-development in the personality life crisis: a resource approach]. In *Osobystist' yak sub"yekt podolannya kryzovykh situatsiy: psykholohichna teoriya i praktyka : monohrafiya – Personality as a subject of overcoming crisis situations: psychological theory and practice: monograph* (pp. 397–420). Sumy: Publishing House of Sumy DPU named after A. S. Makarenko. [in Ukrainian]

9. Mashbyts, Yu.I. (2019). *Psykhologichni mekhanizmy i tekhnolohiyi navchannya* [Psychological mechanisms and learning technologies]. Kyiv: Interservice. [in Ukrainian]
10. Nisheta, V.A. (2011). *Zhyttyeva kompetentnist' osobystosti: do pytannya stvorennya funktsional'noyi modeli* [Personality life competence: to the question creation of a functional model]. *Shkil'nyy svit – School World*, 37, 5–13. [in Ukrainian]
11. Pavlenko, O.V. (2015). *Stavlennya osobystosti do chasu svoho zhyttya* [The personality attitude to the time of his life]. *Aktual'ni problemy suchasnoyi pedahohiky ta psykholohiyi : Zbirnyk tez – Actual problems of modern pedagogy and psychology : Collection of theses of reports (G.Horban, Ed.)* (pp. 70–71). Mariupol: MDU. [in Ukrainian]
12. Pomylyuko, V.Yu. (2020). *Psykholohiya rozvytku klyuchovykh kompetentnostey u doroslomu vitsi* [Psychology of development of key competences in adulthood]. Doctoral dissertation. Kyiv: National Pedagogical Drahomanov University. Retrived from: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/39582> [in Ukrainian]
13. Ross, L., & Nisbett, R. (2000). *Chelovek i situatsiya. Uroki sotsialnoy psikhologii* [Person and situation. Lessons of social psychology]. Moscow: Aspect Press. [in Russian]
14. Rudnytska, S.Yu. (2023). *Protsesual'no-smyslova model' rozvytku zhyttyevoyi kompetentnosti osobystosti* [Procedural-semantic model of the personality life competence development]. *Tekhnolohiyi rozvytku intelektu – Intelligence development technologies*. Vol. 7, 1 (33). Retrived from: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/616/188
15. Smulson, M. L (2020). *Zadachnyy pidkhid do konstruyuvannya osobystisnoho dosvidu* [The problem approach to a personality experience constructing]. *Aktualni problemy psykholohiyi : zb. nauk. pr. In-tu psykholohiyi imeni H. S. Kostyuka NAPN Ukrayiny. Psykhologichna hermenevtyka – Actual problems of psychology: coll.*

Science. G.S. Kostyuk Institute of Psychology, National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Volume II, 12, 41–57. [in Ukrainian].

16.Sohan, L.V. (Ed.) (2003). *Zhyttyeva kompetentnist' osobystosti : Nauk.-metod. posib* [Life competence of the personality: Scientific method. Manual]. Kyiv: Bohdana. [in Ukrainian]

17.Kholodnaya, M.A. (2002). *Psikhologiya intellekta. Paradoksy issledovaniya* [Psychology of intelligence. Paradoxes of research]. St. Petersburg: Piter. [in Russian]

18.Chepeleva, N.V. (1999). *Zhyttyeva sytuatsiya osobystosti* [Life situation of the personality]. In *Osnovy praktychnoyi psykholohiyi - Basics of practical psychology* (pp.112–135). Kyiv: Lybid. [in Ukrainian]

19.Chepeleva, N.V., & Papucha, M.V. (Ed.) (2018). *Osobystist' ta yiyi istoriya: kolektyvna monohrafiya* [Personality and its history: a collective monograph]. Nizhin: NSU named after M. Gogol. [in Ukrainian]

20.Chepeleva, N.V. (2023). *Rozvyazannya smyslovykh zadach u zhyttyeviy kompetentnosti osobystosti* [Solving of sense problems in the personality life competence]. *Tekhnolohiyi rozvytku intelektu – Intelligence development technologies*, Vol. 7, 1 (33). Retrived from:

https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/618/190
[in Ukrainian]

21. Chepeleva, N.V. (2023). *Naratyv yak zasib rozv"yazuvannya smyslovykh zadach u sytuatsiyi nevyznachenosti* [Narrative as a means of solving meaningful problems in a uncertainty situation]. *Tekhnolohiyi rozvytku intelektu – Intelligence development technologies*, Vol. 7, 2 (34). Retrived from:
https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/633

22.Shvalb, Y. M. (2017). *Psykhologichna struktura skladnykh zhyttyevykh obstavyn* [Psychological structure of complex life circumstances]. In *Osobystist' yak sub"yekt podolannya kryzovykh sytuatsiy: psykholohichna teoriya i praktyka : monohrafiya – Personality as a subject of overcoming crisis situations:*

- psychological theory and practice: monograph* (pp.19-39). Sumy: Publishing House of Sumy DPU named after A.S. Makarenko. [in Ukrainian]
- 23.Erickson, E. (2008). *Tragediya lichnosti - Personal tragedy*. Moscow: Alistorus. [in Russian]
- 24.Yashchuk, I.P. (1999). *Formuvannya zhyttyevo kompetentnoyi osobystosti: Naukovo-metodychnyy posibnyk* [Formation of a life competent personality: Scientific and methodological manual]. Khmelnytskyi: Khmelnytskyi Humanitarian and Pedagogical Institute Publishing House. [in Ukrainian]
- 25.Anders, L. A., & Norberg, R. N. (2004). A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Caring Sciences*, 18(2), 145–153. Doi: <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2004.00258.x>.
- 26.Bernhardsson, N., & Lattke, S. (2011). Initial stages towards adult educational professional development in a European perspective – some project examples. In *Strauch u.a. (eds.): Flexible pathways towards professionalization. Senior adult educators in Europe* (pp.21–35). Bielefeld : wbv Media GmbH.
- 27.Birren, J. E., & Cochran, K. N. (2001). *Telling the stories of life through guided autobiography groups*. Johns Hopkins University Press.
- 28.Bruner J. (1991). The narrative construction of reality. *Critical Inquiry*. 18, 1–21.
- 29.Cazal, D., & Dietrich, A. (2003). Compétences et saviors: quels concepts pour quelles instrumentation. In: *Klarsfeld, A., & Oiry, E. (Eds). Gérer les Compétences: des Instruments aux Processus* (pp. 241–262). Paris: Vuibert.
- 30.Cantor, N. (1990). From thought to behavior: «having» and «doing» in the study of personality and cognition. *American Psychologist*, 45(6), 735–750. Doi : <https://doi.org/10.1037/0003-066X.45.6.735>
31. Cantor, N. (1990). Personality, cognition, and purposive behavior. In *Handboor of personality: theory and research* (pp.135–164). NY: Guilford Press.
- 32.Csikszentmihalyi Mihaly. (2001). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Book-of-th-Month-Club.

33. Denne, J. M., & Thompson, N. L. (1991). The experience of transition to meaning and purpose in life. *Journal of Phenomenological Psychology*, 22(2), 109–133. Doi: <https://doi.org/10.1163/156916291X00091>
34. Key Competencies for a Successful Life and Well-Functioning Society. (2003). Hogrefe Publishing.
35. Klein, A. I. (1996). Validity and Reliability for Competency-based Systems: Reducing litigation Risks. *Compensation and Benefits Review*, Vol. 28, 31–37.
36. McAdams, D. P. (1995). What do we know when we know a person? *Journal of Personality*, 63(3), 365–396. Doi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00500.x>
37. Mansfield, R. S. (1996). Building competency Model. *Human Resource Management*. Vol. 35, 7–18. Retrieved from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/%28SICI%291099-050X%28199621%2935%3A1%3C7%3A%3AAID-HRM1%3E3.0.CO%3B2-2>
38. Webster G. (2009). The person–situation interaction is increasingly outpacing the person–situation debate in the scientific literature: A 30-year analysis of publication trends, 1978–2007. *Journal of Research in Personality*, Vol. 43, 278–279. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/240209597_The_person-situation_debate_in_the_scientific_literature_A_30-year_analysis_of_publication_trends_1978-2007