

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ

Інститут психології імені Г.С. Костюка



**РОЗВИТОК ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В
УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ПІСЛЯВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ
УКРАЇНИ**

(монографія)

За редакцією Н.В. Чепелєвої

Київ – 2025

УДК: 159.923.2
ББК

**Рекомендовано до друку вченою радою Інституту психології імені
Г. С. Костюка НАПН України (протокол № 8 від 26 червня 2025 року)**

Розвиток життєвої компетентності особистості в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення України: монографія / Н. В. Чепелева, М. Л. Смульсон, С. Ю. Рудницька [та ін.]; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ, 2025. 207 с.

Рецензенти:

Коkun О.М. – дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор;

Жовтянська В.В. – доктор психологічних наук.

Монографія спрямована на висвітлення результатів дослідження розвитку життєвої компетентності особистості в умовах воєнного стану як здатності самостійно ставити та розв'язувати нагальні життєві задачі, що становить вагомі передумови її продуктивної самореалізації, спроможності до адаптації та виживання в мінливих умовах сьогодення. Обґрунтовано доцільність розгляду зазначеної проблематики в оптиці психолого-герменевтичного підходу. Схарактеризовано основні соціокультурні контексти розвитку життєвої компетентності особистості; процесуально-сміслову модель, механізми, закономірності, наративні технології її розвитку; динаміку життєвих задач особистості та стратегії їх розв'язання під час війни. Розглянуто особливості розвитку життєвої компетентності молоді, дорослих та людей похилого віку, у тому числі працівників освіти, волонтерів і користувачів технологій ІІІ в умовах повномасштабної війни, що становить потужне підґрунтя для сприяння її розвитку в післявоєнний період.

Монографія адресована як науковцям-психологам, так і практикам – викладачам ЗВО, психологам-консультантам, вчителям, аспірантам, студентам, керівникам установ та організацій, які зацікавлені в осмисленні та активному застосуванні практик розвитку життєвої компетентності особистості в умовах війни.

ISBN 978-617-7745-72-2

Номер державної реєстрації наукового дослідження: 0123U100154

ЗМІСТ

ВСТУП	4
⁴ РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ВИМІРИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	8
1.1. Особливості життєвої компетентності особистості в умовах війни	8
1.2. Процесуально-сміслова модель розвитку життєвої компетентності особистості	21
1.3 Розвиток життєвої компетентності особистості в умовах соціальної невизначеності.	27
1.3.1. Наратив як ресурс розвитку життєвої компетентності особистості в умовах невизначеності	27
1.3.2. Життєва компетентність Homo zwischens в умовах війни	35
1.4. Динаміка життєвих задач особистості та стратегії їх розв'язання в умовах війни	44
РОЗДІЛ 2. ДИСКУРСИВНІ КОНТЕКСТИ ТА ПРАКТИКИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	63
2.1 Особливості дискурсивних практик дорослих	63
2.2. Наративна технологія розвитку життєвої компетентності особистості	69
2.3. Розвиток життєвої компетентності молоді в контексті війни	79
2.4. Життєва компетентність дорослих у контексті дискурсу війни	97
2.4.1. Кризовий дискурс у соціальних мережах	101
2.4.2. «Смисли війни» як втілення індивідуального переживання війни і відображення складових життєвої компетентності	110
2.5. Життєва компетентність людини похилого віку	121
2.5.1. Розв'язування життєвих задач в старості	121
2.5.2. Мудрість і ставлення до смерті	125
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ КОНТЕКСТІ ВІЙНИ	138
3.1. Соціокультурні контексти розвитку життєвої компетентності української молоді під час війни	138
3.2. Розвиток життєвої компетентності працівників освіти в умовах війни	143
3.3. Особливості розвитку життєвої компетентності волонтерів	159
3.4. Штучний інтелект як ресурс розвитку життєвої компетентності особистості в умовах війни в Україні	167
ВИСНОВКИ	182
ЛІТЕРАТУРА	186

ВСТУП

У сучасному світі, що переживає глибокі соціальні й економічні зміни, людство не встигає оговтатись від масштабних потрясінь – пандемій, воєн, терористичних актів, природних і техногенних катастроф. У цих умовах інформаційне суспільство висуває нові вимоги до формування суб'єктності. Особистість сьогодення повинна бути адаптивною, життєстійкою та здатною конкурувати в умовах нестабільності, підвищеного ризику, соціальної напруги та високої мобільності. Вона має не лише ефективно вирішувати актуальні соціальні проблеми, а й уміти самостійно визначати та реалізовувати власні життєві цілі та задачі.

У цьому контексті, в травні 2018 року Рада Європейського Союзу запропонувала рекомендації щодо визначення фундаментальних компетентностей, необхідних особистості для адаптації в сучасному мінливому світі, згідно яких JRC у співпраці з Департаментом Комісії з питань освіти, молоді, спорту та культури (ЕАС) було розроблено еталонну модель LifeComp як концептуальну основу для визначення спільного розуміння ключових життєвих компетентностей: особистої, соціальної та метанавчальної (Sala et al., 2020).

Згідно цієї моделі LifeComp включає компетентності особистості, які визначено фундаментальними для досягнення життєвої реалізації людини та задоволення її основних життєвих потреб; саморозвитку та комунікацій з іншими; навчання вчитися та залишатися працездатною, що також є необхідними для соціальної інтеграції та громадянської участі в житті суспільства. У результаті опанування зазначених компетентностей особистість формуватиме здатність вибудовувати власне осмислене життя, справлятися з труднощами, розкривати свій динамічний потенціал, регулювати власні емоції, думки та поведінку, бути успішними, рефлексивними, відповідальними соціальними суб'єктами, які здатні навчатися впродовж усього життя (lifetime learning).

На сьогоднішній день в українському суспільстві провідним соціальним чинником, що спричинює необхідність інтенсифікації процесів розвитку життєвої компетентності особистості, постає довготривала повномасштабна війна, під час якої спроможність особистості самостійно ставити та розв'язувати нагальні життєві задачі впливає не тільки на ефективність її життєздійснень в кризових умовах, але й на здатність до виживання в принципі. У цьому контексті 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, появи відчуття безпорадності та безнадії.

Проблема життєвої компетентності особистості здебільшого вивчається 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 (Ницета, 2011; Ящук, 1999; Bernhardsson & Lattke, 2011; Cazal & Dietrich, 2003; Key Competencies ..., 2003; Klein, 1996; Mansfield, 1996). Наголошується також увага на необхідності розробки системи розвитку життєвої компетентності з метою продуктивного здійснення життя як індивідуального проєкту (Єрмаков, 2005, 2016).

У нашому дослідженні проблема життєвої компетентності розглядається 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 & Norberg, 2004; Проблеми психологічної герменевтики, 2004; Рудницька, 2023; Denne & Thompson, 1991). Спираємося ми також на ситуаційний підхід, зокрема, на дослідження проблем суб'єктивної інтерпретації ситуацій (Ross & Nisbett, 1991; 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 впродовж її життя. Вона базується на аналізі, інтерпретації та усвідомленні особистого та соціального досвіду і є вагомим чинником саморозуміння, саморозвитку та самоздійснення. Своєю чергою, розвинена життєва компетентність збагачує особистісний досвід людині, дозволяючи їй не лише успішно долати життєві перешкоди, а й вибудовувати особисті та життєві проєкти та створювати відповідні стратегії їх реалізації (Чепелева, 2023). 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.

Саме проблемі розвитку життєвої компетентності особистості як однієї з передумов продуктивності її життєздійснень під час повномасштабної війни і присвячена дана монографія.

У *першому розділі* монографії висвітлено результати теоретико-методологічного аналізу проблеми. Зокрема, схарактеризовано концепцію дослідження, згідно якої життєва компетентність тлумачиться як властивість особистості, що забезпечує продуктивне розв'язання життєвих задач, які постають перед людиною впродовж її життя. Схарактеризовано особливості прояву життєвої компетентності в умовах повномасштабної війни; процесуально-сміслову модель розвитку життєвої компетентності; стратегії дій в складних непередбачуваних ситуаціях; особливості життєвих задач особистості

в умовах повномасштабної війни. Показано, що джерелом життєвої компетентності особистості є її усвідомлений, проінтерпретований та осмислений життєвий досвід, який зумовлює трансформацію складних життєвих обставин в самостійно поставлені задачі та знаходження ефективних способів їх розв'язання. При цьому провідною інтерпретаційною схемою, яка зумовлює трансформацію досвіду особистості, його адаптацію до нової ситуації є наратив, який доцільно тлумачити як засіб розв'язування смислових задач, що постають перед особистістю в ситуації невизначеності.

Другий розділ присвячено характеристиці дискурсивних практик, які відіграють значну роль у розвитку життєвої компетентності особистості як здатності не лише усвідомлювати власний досвід, а й активно діяти в різних життєвих обставинах, особливо складних та непередбачуваних. Під дискурсивною практикою розуміється діяльність, спрямована на усвідомлення соціально та індивідуального досвіду мовними засобами, створення на цій основі власного смислового простору та наявності у особистості здатності до трансляції отриманого досвіду за допомогою дискурсивних утворень. Визначено наративні практики розвитку життєвої компетентності в умовах війни та представлено наративну модель розвитку життєвої компетентності особистості, на основі якої розроблено технологію конструювання особистісного досвіду. Схарактеризовано особливості розвитку життєвої компетентності молоді, дорослих та людей похилого віку в дискурсивному контексті війни.

У третьому розділі висвітлено особливості розвитку життєвої компетентності особистості в соціокультурному контексті. Схарактеризовано специфіку розвитку життєвої компетентності в інституціональних та особистісно-орієнтованих дискурсах. Виділено конституційні ознаки вказаних дискурсів та висвітлено особливості їх впливу на розвиток життєвої компетентності української молоді в складних життєвих обставинах та ситуаціях невизначеності, а також провідні тенденції домінування окремих дискурсів у воєнний період.

Схарактеризовано також основні психологічні проблеми та труднощі, з якими стикаються українські педагоги під час війни та висвітлено необхідність розвитку їхньої життєвої компетентності з метою адаптації до критичних умов, розвитку здатності ініціювати позитивні зміни, забезпечувати емоційну підтримку учням, реалізовувати освітні завдання в ситуації багатофакторного стресу. Окреслено ефективні стратегії підтримки педагогів у межах освітньої системи воєнного часу. В розділі також визначено основні складові життєвої компетентності волонтерів та ключові мотиви, які спонукають особистість до волонтерської діяльності. Показано, що волонтери з високим рівнем психологічного капіталу демонструють кращу адаптацію до стресових умов, легше долають труднощі, пов'язані з ризиками, емоційним та фізичним навантаженням.

Обґрунтовано можливості використання технологій штучного інтелекту для забезпечення інформаційно-психологічного супроводу, соціально-психологічної адаптації та інноваційно-прогностичної підтримки особистості в контексті ключових вимірів розвитку життєвої компетентності українців в умовах війни.

Монографію підготовлено співробітниками лабораторії когнітивної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України за результатами фундаментального наукового дослідження «Розвиток життєвої компетентності особистості в дискурсивному просторі» (2023 – 2025 рр.). Автори окремих розділів та підрозділів: Чепелева Н. В. (Вступ 1.1, 1.3, 2.1, Висновки), Рудницька С. Ю. (1.2, 1.3, 2.2.), Смульсон М. Л. (2.5), Зарецька О. О. (2.4), Зазимко О. В. (1.4, 2.3), Шиловська О. М. (1.4, 3.2.), Гуцол К. В. (3.1, 3.4), Гудінова І. Л. (3.3).

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ВИМІРИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Особливості життєвої компетентності особистості в умовах війни

Життєва компетентність є вагомим чинником, подолання особистістю складних непередбачуваних обставин, знаходження виходу із складних травмівних ситуацій. Такі ситуації на перший погляд не мають ефективного вирішення, сприяючи породженню різноманітних психологічних розладів, появи відчуття безпорадності та безнадії. До них, 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 звернення особливої уваги до проблеми розвитку життєвої компетентності як вагомого чинника подолання негативних психоемоційних та соціальних наслідків ситуації, що склалася.

У своєму дослідженні ми спираємося на підхід вітчизняних дослідників, які наголошують на необхідності розробки системи розвитку життєвої компетентності, що складає знання, вміння, життєвий досвід особистості, необхідні для розв'язання життєвих завдань і продуктивного здійснення життя як індивідуального проєкту (Сохань, 2003; Єрмаков, 2005; 2016).

Життєва компетентність, з огляду на зазначені вище дослідження, тлумачиться нами як вагома передумова успішного розв'язання різноманітних життєвих та особистісних задач, які постають перед людиною, особливо в складних травмівних ситуаціях. Такі ситуації почасти викликають у людини відчуття хаосу, неможливість здійснювати контроль над ситуацією, віднайти її смисл та способи виходу з неї. Крім того, характерним для таких ситуацій є суб'єктивна неможливість прогнозу її розвитку, неможливість передбачити перебіг тих чи інших подій. Саме аналіз, інтерпретація та осмислення таких ситуацій спонукають особистість до самостійної постановки та успішного розв'язання задач, насамперед, задач на пошук та віднайдення смислу (Чепелева, 2024).

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. Причому у взаємодії людини з ситуаціями одні форми діяльності та поведінки відбираються, ампліфікуються, підтримуються особистістю в стані готовності. Саме вони становлять актуальну сферу життєвого досвіду особистості. Інші форми адаптивного або

дезадаптивного впливу суб'єкта на світ в малозначущих в той або інший час обставинах фіксуються в потенційній сфері життєвого досвіду. І саме вони становлять, за певних умов, значні потенційні резерви, коли людина потрапляє в нові, незвичні, непередбачувані ситуації (Baltes, 1987).

Перебіг досвіду людини в звичних буттєвих ситуаціях великою мірою залежить від наявності в неї готових схем інтерпретації таких ситуацій та сценаріїв поведінки в них. Такі схеми та сценарії закладені в культурі, зокрема, в її текстах, і трансформуючись у свідомості особистості, закладають основу її суб'єктивного досвіду. Крім того, велику роль відіграє найближче оточення людини, забезпечуючи її груповими, сімейними міфами та історіями, в яких також відображені типові схеми реагування на ситуацію.

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 самотійною постановкою життєвих задач, адекватних чинній ситуації; зміну структури життєвих ситуацій; трансформацію смислової системи людини; неможливість знайти у власному життєвому досвіді відповідні наявній травмітній ситуації еквіваленти та складності з процесами аналізу та інтерпретації індивідуального досвіду.

Інакше кажучи, життєва компетентність особистості потребує розвинутої системи діяльності, спрямованої на аналіз та осмислення життєвої ситуації. Це дозволяє визначити її проблемність, що, своєю чергою, за наявності в особистості відповідних смислових та інтелектуальних ресурсів, зумовлює трансформацію визначеної проблеми в життєву задачу, яка й стає основою для подальшого особистісного розвитку.

Як вже зазначалося, ми виходимо з того, що життєва компетентність є вагомою передумовою успішного розв'язання різноманітних життєвих та особистісних задач, які постають перед людиною, особливо в складних, травмітних або критичних ситуаціях. Саме аналіз, інтерпретація та осмислення таких ситуацій спонукають особистість до самотійної постановки та успішного розв'язання задач, насамперед, задач на пошук та віднайдення смислу.

Задачі, які постають перед людиною і спонукають її до певних дій, спрямованих на їх розв'язання, виникають у конкретних життєвих ситуаціях, які відрізняються за цілою низкою ознак. Розглянемо докладніше наше тлумачення ситуації як джерела зародження тих чи інших життєвих та особистісних задач.

Ми визначаємо ситуацію як систему зовнішніх відносно суб'єкта умов, які спонукають та опосередковують його активність (Чепелева, 1999). Зупинимося

детальніше на тому, про які саме зовнішні умови йдеться. Це насамперед усі реальні предмети, люди, дії, які просторово відокремлені від суб'єкта. Зазначимо також, що будь-яка ситуація висуває перед людиною певні вимоги, що зумовлюють характер її дій в певних обставинах. Ці вимоги, особливо коли йдеться про типові життєві ситуації, як правило, закріплені у вигляді норм, правил, приписів, соціальних ролей. Іноді поведінка в таких ситуаціях навіть набуває характер ритуалу. Головна специфіка таких ситуацій полягає в тому, що вони трапляються в житті кожної особи, причому вимоги до сприйняття та дій у таких ситуаціях досить жорсткі і, як правило, засвоюються в процесі соціалізації.

Буденні життєві ситуації, зазвичай, не спонукають людину до роздумів, реагування на них, відповідна поведінка в таких ситуаціях є рутинною, набуваючи іноді характер автоматизму. Крім того, дії людини в таких ситуаціях є досить передбачуваними, і відхід від загальноприйнятих норм, правил, приписів може навіть викликати подив в оточуючих. Життя при цьому не спонукає особистість до аналізу ситуації – вона не стає для неї проблемною.

Основоположні ситуації людського буття зафіксовані в міфах, традиціях, ритуалах, тобто в семіотизованій формі, яка набуває характеру метанаративу. Хоча навіть такі досить усталені ситуації, їх сприйняття, характер реагування та поведінки в них варіюються залежно від індивідуального досвіду людини, який об'єктивується в автонаративах.

Однак кожна людина протягом свого життя потрапляє в безліч ситуацій, які не мають жорстко окреслених меж і потребують гнучкого реагування залежно від конкретних життєвих обставин. Це проблемні ситуації (кризові, травмівні, непередбачувані тощо), які не мають однозначного розв'язку, зумовлюють різні способи їх інтерпретації і, відповідно, реагування на них, інакше кажучи, потребують переведення ситуації в задачу. Навіть у соціальних ситуаціях, що містять закріплені в культурі способи їх тлумачення, трапляється безліч варіацій реальних обставин, аналіз яких вимагає від людини значного напруження всіх її внутрішніх ресурсів.

Справа ускладнюється тим, що люди, реагуючи на ситуацію, здебільшого спираються не на співвідношення реальних обставин, фактів, подій, а на результати свого бачення ситуації, тобто сенс, який вони вкладають у своє сприйняття ситуації, видається їм єдино вірним, таким, що віддзеркалює «об'єктивну» характеристику подій і ситуації загалом. Відбувається це через незбіг індивідуальних досвідів різних людей і, як наслідок, накладання на ситуацію різних інтерпретаційних схем, що сформувалися протягом досвіду життя.

Отже, людині досить складно розібратися в об'єктивних особливостях ситуації. Дуже часто вона бачить у ситуації не фактичний стан речей, а своє уявлення про нього, мов би «накладаючи» на ситуацію власний досвід, свою життєву концепцію, пропускаючи реальні факти через «решето» власних

особистісних смислів. Можна припустити, що в деяких обставинах суб'єкт навіть несвідомо підміняє завдання на пошук смислу завданням на приховання смислу. Інакше кажучи, людина спотворює не лише сприймання навколишньої дійсності, несприятливих обставин, намагаючись, наприклад, уникнути травмівних переживань, а й уявлення про себе, свій внутрішній світ. Саме цей механізм лежить в основі феномену психологічного захисту особистості. Можна припустити, що головне значення для людини мають не самі події, які відбуваються з нею, а той смисл, який вона надає зовнішнім обставинам, а також ті ситуативні смислові єдності, котрі виникають на основі накладання на ситуацію певних інтерпретаційних схем, які сформувалися в досвіді особистості.

Таким чином, слід розрізняти фактичну життєву ситуацію, тобто явний комплекс оточуючих людину обставин, зовнішніх умов її діяльності, та відображення цієї ситуації в свідомості суб'єкта. В останньому випадку ми будемо говорити про психологічну ситуацію (Чепелєва, 1999), тобто проінтерпретовані, проаналізовані, осмислені життєві обставини, умови, події тощо. Інакше кажучи, ми визначаємо психологічну ситуацію як відображення реальних життєвих обставин у смисловій сфері особистості.

До аналізу, інтерпретації та осмислення життєвої ситуації людину спонукають як зовнішні, так й внутрішні чинники. До останніх належать внутрішні проблеми особистості, які змінюють звичний погляд на знайомі зовнішні обставини, тобто ставлення людини до самої життєвої ситуації. Однак проблему може містити й сама ситуація, тобто за певних причин вона із звичної, рутинної перетворюється на проблемну або ж з'являються зовсім нові, непередбачувані обставини, тобто ситуація стає проблемною за своєю суттю. Як правило, це ситуація, яка характеризується співвідношенням обставин та умов, що містять протиріччя, тобто вона не має однозначного вирішення.

І зовнішні, і внутрішні проблеми зумовлюють аналіз, інтерпретацію, осмислення ситуації, перетворюючи її на суто психологічну. Хоча можна припустити й випадок, коли ситуація здається особистості настільки складною, або в неї немає відповідних ресурсів до її осмислення, що людина відкидає таку ситуацію, відмовляючись від пошуку виходу з неї. Інакше кажучи, життєва ситуація не стає психологічною, залишаючись невирішеною проблемою, з якою людина не може (або не хоче) впоратися або перевизначає її таким чином, щоб вона здавалася знайомою, такою, що може бути розв'язана.

Зазначені проблеми, як правило, виступають у вигляді зовнішніх і внутрішніх перешкод, які утруднюють діяльність, досягнення мети, задоволення потреби тощо. У ролі таких перешкод можуть виступати соціальні умови, інші люди з власними мотивами, інтересами, прагненнями, природні катаклізми, відсутність у людини внутрішніх ресурсів для їх подолання. Ці перешкоди зумовлюють появу смислів, неадекватних поточній ситуації, завдяки накладанню на неї власних інтерпретаційних схем, які відображають, скоріше, бажання,

прагнення, сенси людини, її соціокультурні зразки, норми, що не збігаються з наявними обставинами. До таких перешкод у сучасних умовах насамперед належить війна, яка великою мірою змінила не лише соціокультурний контекст діяльності більшості українців, а й значно трансформувала їх смислову сферу, висунувши на перший план проблеми, пов'язані зі зміною соціальних умов існування.

Нами були визначені найбільш типові проблеми, які постають перед особою, спричиняючи виникнення тих чи інших психологічних ситуацій (Чепелєва, 1999). Однак у сучасних обставинах повномасштабного вторгнення РФ ці проблеми набули значної трансформації під впливом ситуації, що склалася. Зупинимось на цьому докладніше.

Передусім, майбуть найголовніша проблема, яка раніше чи пізніше постає майже перед кожною людиною, – це проблема сенсу життя та життєвої перспективи. Тобто одна з найголовніших для людини психологічних ситуацій – це екзистенційна ситуація, яка породжує проблему осмислення себе, свого місця в житті, головного смислу буття. На жаль, у поточній військовій ситуації екзистенційна проблема набула нового, часто дуже гострого та болючого сенсу. Це вже не питання для чого жити, а питання, як вижити; не питання сенсу життя – він для більшості набув спільних рис: що треба зробити, щоб здобути перемогу, як відстояти Державу. Відповідно змінилася й психологічна ситуація. Для декого – це ситуація порятунку будь-якими засобами, для інших – ситуація захисту себе, своєї родини, країни загалом. Відповідно перебудовується і смислова система людини, виводячи як домінантні або сенси страху, безнадії, або ж сенси звияти, героїзму, патріотизму. Трансформувалася й життєва перспектива особистості – одні її майже зовсім втратили, для інших вона набула нового сенсу – сенсу перемоги і життя у вільній державі.

Важливими є й особистісні проблеми, з якими доводиться стикатися кожному. Це проблеми самоідентифікації, самореалізації, самоствердження і на найвищому рівні розвитку – самопроєктування як себе, так і власного життя. Тобто ще одним важливим видом психологічної ситуації є особистісна ситуація, яка також набула, на наш погляд, значної трансформації залежно від інтерпретації та осмислення зовнішньої ситуації, що склалася в період війни, зокрема, це може стосуватися зміни змісту особистісного проєкту, на який людина орієнтується, плануючи власне життя,

На наш погляд, проблема самопроєктування особистості в умовах війни потребує окремого дослідження. Однак можна припустити, що перелік особистісних проєктів та їх змістове наповнення набувають значної трансформації залежно від сенсу, якого надає суб'єкт, інтерпретуючи наявну ситуацію війни й аналізуючи власні можливості та ресурси, які сприяють можливості ефективно діяти в такій ситуації. Можна припустити, що деякі люди взагалі відмовляються від будь-яких життєвих проєктів, надаючи перевагу

існуванню «тут і зараз», дбаючи лише про власну безпеку. На противагу їм, ми впевнені, багато хто трансформує свій життєвий проєкт, знаходячи потенційні можливості у власному досвіді, відповідно до воєнної ситуації, а особистісний проєкт будує як проєкт воїна, що відстоює власну Державу.

І, нарешті, багато проблем постає перед людиною в процесі взаємодії з іншими та з соціумом. Отже третій вид психологічної ситуації – соціальна ситуація. Звичайно, і цей вид ситуації набув значної трансформації під впливом війни – одні ховаються і не виходять з дому, інші йдуть служити добровольцями або волонтерами; одні уникають спілкування й «капсулюються» у власній бульбашці, інші – намагаються усіляко допомагати тим, хто опинився в більш скрутних обставинах.

Звичайно, в реальному житті ці ситуації та проблеми, які в них закладені, можуть бути тісно взаємопов'язані та взаємопереплетені. Складнощі у відносинах з іншими або з соціумом можуть зумовлюватися внутрішніми конфліктами та кризами, які переживає особистість. Несприятливі міжособистісні стосунки можуть поглиблювати екзистенційні проблеми і т. ін.

Зазначимо також, що кожна з вказаних ситуацій може виявлятися на різному рівні осмислення та усвідомлення. Вони можуть по-різному оцінюватися людиною та справляти різний (позитивний чи негативний) вплив на неї. Це залежить як від характеру та змісту самої психологічної ситуації, так і від психологічних ресурсів людини: чи може вона самостійно проаналізувати та осмислити ситуацію, або ж використовує різноманітні механізми психологічного захисту, відходячи від проблем, висуваючи хибні оцінки, інтерпретації тощо.

Таким чином, психологічні ситуації можуть відрізнятися за рівнем усвідомлюваності проблем, що лежать в їхній основі, за ставленням до них людини, наявністю в неї внутрішніх ресурсів, які забезпечують розв'язання складних проблем, і, як підсумок, за тим впливом, який ці ситуації здійснюють на особистісний розвиток суб'єкта.

Як зазначає Ю. М. Швалб, сукупність конкретних ситуацій, які постійно з'являються в різних сферах діяльності, створює 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 й 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.

Можна виділити групи внутрішніх перешкод, що сприяють породженню неадекватних ситуації смислів. До них належать: наявність інших, конфліктних смислів, від яких людина не може відмовитися за будь-яких обставин; відсутність внутрішніх ресурсів, які дозволяють адекватно діяти в ситуації, наприклад, індивідуальні особливості людини, несформованість інтерпретаційної компетентності, брак основних метакогніцій (рефлексії, стратегічності, інтелектуальної ініціації та децентрації); ціннісні орієнтації людини, що не відповідають цінностям, закладеним в ситуації; негативні очікування від ситуації, які можуть призвести до відмови занурення в ситуацію, віднайдення шляхів виходу з неї тощо.

До зовнішніх перешкод осмислення ситуації, насамперед належать самі характеристики ситуації: невизначеність, складність, травмівність, критичність, а також те, що Ф. Василюк назвав «ситуацію надможливості», тобто абсолютний успіх, до якого веде дія в актуальній ситуації, коли повністю реалізується життєвий задум, і виникає завдання пошуку нового смислу.

Розрізняються і стратегії поведінки людей в складних життєвих умовах.

Так, Г. Томе були визначені техніки, спрямовані на зміну життєвої ситуації людини та її самої в контексті тієї чи іншої теми, яка закладена в ситуації: дії, орієнтовані на успіх; пристосування до інституціональних аспектів ситуації та соціальних норм; пристосування до своєрідності та потреб інших людей; турбота про встановлення та підтримання соціальних контактів; прийняття ситуації такою, якою вона є (Thomae, 1988).

Звичайно, усі ці техніки використовуються людьми в тих чи інших ситуаціях, однак ситуація війни потребує докладнішого аналізу стратегій, зусиль людини на пошук або можливостей пристосування до ситуації або ж віднайдення ефективного шляху виходу з неї.

Ю. М. Швалбом виділено шість основних категорій таких стратегій (Швалб, 2017), які, на наш погляд, зумовлюють і особливості життєвих задач, які ставить перед собою людина. До таких стратегій належать:

- 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 його треба «впіймати», а для цього необхідно просто опинитися 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 «в 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 у 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 на 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 у 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, що дозволять суб'єкту успішно вийти із трагічної ситуації війни. На наш погляд, в цій ситуації найбільш продуктивною є третя стратегія, яка передбачає підключення розумових процесів, тобто докладний аналіз ситуації та критичне врахування як власних здатностей і ресурсів, так і особливостей зовнішньої ситуації, що склалася. Це

дозволяє людині швидше бути готовою до зміни життєвої ситуації, прийняття рішення про необхідність осмислення нової непередбачуваної ситуації та пошуку ефективних способів виходу з неї, тобто створити нову задачу, адекватну новій змінній 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, але 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 розв'язку.

Однак це стає можливим завдяки сформованій життєвій компетентності особистості, котра, як вже зазначалося, може бути ефективною за умови розвитку в особистості здатності до розв'язання життєвих задач, які постають перед людиною впродовж її життя. Останні, своєю чергою, спонукаються життєвими ситуаціями, в які занурена особистість. При цьому життєва ситуація не обов'язково трансформується в задачу, тим самим не сприяючи розвитку особистості, а навіть може призводити до блокування особистісного зростання, тобто до особистісної стагнації. Однією із вагомих передумов самостійної постановки людиною життєвої задачі є зародження психологічної ситуації. Саме інтерпретація, аналіз та осмислення життєвої ситуації є першим кроком на шляху до проблематизації ситуації і, як наслідок, зародження процесу хоча б прийняття, а на більш високому рівні розвитку й самостійної постановки задачі та успішного її розв'язання.

Велике значення в процесі постановки та розв'язування 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.

Зупинимося на характеристиці задач, 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 смислом (Santor, 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 зароджується 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.

Розглянемо цей процес докладніше, спираючись на дослідження М. Л. Смультсон стосовно особливостей трансформації проблемної ситуації у власне задачу (Смультсон, 2020).

На думку дослідниці, задача від її знаходження (відчуття її наявності, паростку) в діяльності до ймовірного розв'язування проходить такі основні стадії:

- Проблема ситуація, характерними ознаками якої є відчуття (часто неусвідомлене) дискомфорту, чогось незвичного, несхожого тощо; розриву, «люфту» в діяльності.

- Проблематизація, для якої характерним є усвідомлення дискомфорту. Якщо ж особистість все ж таки наважується проблематизувати ситуацію, то вона розпочинає процес її інтерпретації, однак, здебільшого, накладаючи на неї вже відомі з минулого досвіду інтерпретаційні схеми. Іншими словами, людина шукає в минулому досвіді знайомі (або типові, відомі із соціуму) ситуації та детерміновані ззовні життєві задачі, які здаються адекватними наявній ситуації.

- Проблема (ознаки: проблема усвідомлюється в найзагальнішому вигляді, суб'єкту ще не зрозуміло, чи є в нього засоби для її розв'язування). В цьому випадку, незважаючи на усвідомлення наявної проблеми, людина може відмовитися від подальшої інтерпретації проблемної ситуації, зводячи її до вже знайомої, рутинної, для розв'язання якої в неї є усталені процедури. Інакше кажучи, ситуація не експлікується як проблемна, завдання на пошук смислу можуть навіть перевизначатися як завдання на його приховання. У ліпшому разі приймаються вже відомі способи постановки життєвих задач, які мають рутинний характер, тобто особистість відмовляється проблематизувати ситуацію, йдучи шляхом найменшого спротиву. Тут можливі два шляхи: вона може зупинитися в аналізі ситуації, шукаючи в індивідуальному або соціокультурному досвіді знайомі (або типові) способи розв'язання проблеми, тлумачачи задачу як зовнішньо детерміновану, або ж перейти до наступного етапу проблематизації ситуації, тобто на задачний етап діяльності, інакше

кажучи, до процесу розв'язування задачі. Саме другий шлях є продуктивним, таким, що сприяє успішному виходу із проблемної ситуації.

- Інтелектуальна ініціація. Саме на цьому етапі відбувається самостійна постановка задачі і розпочинається власне процес розв'язування. Проблема усвідомлюється як задача, і особистість, залежно від поточної ситуації та рівня розвитку (адаптаційного чи інноваційного), приймає задачу та до визначає її залежно від власних намірів, потреб та наявних ресурсів і переходить до наступного етапу, тобто до пошуку засобів розв'язання задачі.

- Якщо немає засобів, починається їх пошук, який йде паралельно з подальшою постановкою задачі. На цьому ж етапі, на наш погляд, активніше працює інтерпретація та задіюються рефлексивні процеси.

- Задачна ситуація. За наявності засобів або їх віднайдення, а інколи ще й до початку цього процесу, відбувається постановка задачі, поки що в несистемній, або, інакше, в несистематизованій, формі, з'являються контури задуму, стратегії розв'язування. На цьому етапі важливо також усвідомлення наявних ресурсів та шляхів їх використання в процесі розв'язування задачі.

- Задача як система (за Г. О. Баллом) (ознаки – суб'єкт розуміє і може описати не тільки вихідний стан системи, але й потрібний, бажаний; стратегія як тенденція намічена). На цьому етапі багато чого залежить від рівня розвитку, на якому знаходиться особистість. Якщо вона має високо розвинену смислову систему, сформовані інтелектуальні метакогніції і, відповідно, наративну компетентність, тобто знаходиться на інноваційному рівні розвитку, то процес побудови задачної структури є продуктивним. В іншому випадку, тобто на адаптаційному рівні розвитку, особистість здебільшого орієнтується на актуальні ситуаційні умови, не беручи до уваги часову узгодженість власного досвіду, що притаманна інноваційному рівню.

- Задачна структура (відбулася знакова інтерпретація задачі у певній знаковій системі, стратегія як система засобів майже визначена, тобто відбувся вибір засобів, для чого включається така метакогніція, як стратегічність інтелекту). Зазначимо, що перехід на цей рівень можливий саме за умови перебування людини на інноваційному рівні розвитку. Тільки в цьому випадку вона здатна адекватно проінтерпретувати, проаналізувати та осмислити ситуацію, обрати необхідні ресурси, за необхідності до визначити задачу згідно із зазначеними умовами. які весь час ставить перед нею життя.

- Процес розв'язування, який відбувається, стає очевидним для суб'єкта, інколи й для оточуючих.

- Розв'язок (не завжди). Можливо, навіть за наявності перебування особистості на інноваційному рівні розвитку, проблема виявляється настільки складною та невизначеною, що потребує подальшого аналізу, осмислення та постановки нової, більш адекватної задачі.

Таким чином, ми можемо говорити про сформовану життєву компетентність особистості лише за умови проходження нею усіх зазначених вище етапів розв'язування життєвої задачі, навіть за умови, коли розв'язок не є цілком ефективним і потребує від людини подальшого аналізу ситуації й самостійної постановки нових життєвих задач, спираючись на ситуації, що виникають, та проблеми, які весь час ставить перед нею життя.

Ступінь осмисленості проблеми й відповідно здатність до самостійної постановки задачі та успішного її розв'язку 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 доводиться 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 Мігай Чиксентмігаї, існує два основних способи впоратися зі складною ситуацією. Перший полягає в тому, щоб зосередити увагу на перешкодах, що заважають досягненню цілей, та усунути їх, таким чином відновивши гармонію в 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 людини, яка мала власні цілі, сподівання, проекти, 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, проекти, які великою мірою звужені, порівняльно із задумами минулого мирного життя. Смислова система мов би «схлопується», звужується й трансформується залежно від міри розбіжності 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, проекти, 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 переважно 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 проект, 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).

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 в 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 чинниками запобігання вказаному 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 поглинена ситуацією, що не дозволить відділити себе від неї, втративши межі власного існування.

1.2. Процесуально-смислова модель розвитку життєвої компетентності особистості

У руслі дослідження проблеми розвитку життєвої компетентності особистості широкі перспективи відкриває психолого-герменевтичний підхід (Anders, & Norberg, 2004), який становить методологічну базу наших наукових розвідок та розглядає життєву компетентність як емерджентну здатність особистості, що зумовлює ефективність її соціальної взаємодії в мінливих реаліях

сьогодення за рахунок продуктивності постановки та розв'язання нею основних життєвих задач (Denne, & Thompson, 1991; Paul, & Erin, 2020; Wrosch, 2010).

У межах зазначеного підходу, життєва компетентність відрізняється внутрішньою спрямованістю, переходом від особистості, що розвивається «за допомогою» інтерпсихічних факторів, до особистості, що самодетермінується, керує власним розвитком, спрямована на досягнення власних цілей, розв'язання соціальних та особистих задач, опанування особистісних смислів (Bruce, 2018; Cantor, Norem, Niedenthal, Langston, & Brower, 1987; Cantor, Norem, Langston, Zirkel, Fleeson, & Cook-Flannagan, 1991). У цьому контексті якісні відмінності в стратегіях розвитку життєвої компетентності особистості визначаються особливостями перебігу її когнітивних та метакогнітивних процесів, що зумовлюють різні конфігурації смислових ресурсів особистості (передсмислові, смислові та метасмислові), які, в свою чергу, і детермінують основні виміри розвитку життєвої компетентності: рутинно-селективний, адаптаційний, інноваційний (Рудницька, 2023). Зупинимося на їх більш детальній характеристиці.

1. *Рутинно-селективний вимір.* Сформованість у особистості лише передсмислових ресурсів зумовлює рутинно-селективний вимір розвитку її життєвої компетентності. Суттєвою ознакою цих ресурсів є слідування «призначенням», заданим ззовні смислам. Основними механізмами процесу конструювання досвіду особистістю тут постають когнітивні операції: структурування і переструктурування елементів досвіду, його стиснення і семантичне зважування (Чепелева, 2015). А визначальні механізми розвитку життєвої компетентності особистості – провідні когніції, інтерпретація, наративізація – формуються за рахунок використання готових інтерпретаційних схем шляхом звернення до соціокультурного та/або власного минулого повсякденного звичного досвіду.

Водночас зазначені механізми не є статичними, вони перманентно відтворюються в процесі взаємодії особистості з мінливими життєвими обставинами, соціокультурними контекстами та ситуаціями невизначеності. Саме здатність особистості до гнучкого перегляду, реконструкції та збагачення існуючих схем дозволяє їй адаптуватися до нових викликів, формувати продуктивні наративи власного життя (що відповідатиме адаптаційному виміру розвитку її життєвої компетентності) та інтегрувати новий досвід у власну смислову систему (що відбуватиметься на інноваційному рівні розвитку). Відповідно, чим більш диференційованими та відрефлексованими постають зазначені особистісні процеси, тим більш розвинутою буде здатність особистості усвідомлено управляти процесом становлення та розвитку власної життєвої компетентності в мінливих умовах сучасного соціуму.

Так, на рутинно-селективному щаблі розвитку життєвої компетентності особистості рівень складності її життєвих проблемних ситуацій можна визначити

як базовий. Він передбачає, що особистість здатна розв'язати задачі лише за допомогою вже відомих їй алгоритмів. Осмислення життєвої проблеми особистістю ще не експлікується. Її життя детермінується причинами, є відчуженим (не сприймається людиною як «своє власне»), мотивується необхідністю.

Рутинність не вимагає від особистості творчого підходу щодо постановки задач, бо людина тут стикається переважно з типовими життєвими ситуаціями, які часто повторюються. Отже, «програми поведінки» практично вже вироблені, випробувані та «автоматизовані» особистістю. Одночасно, наявність селективного аспекту передбачає опанування людиною певних ключових навичок (розробку плану дій, аналіз інформації тощо) та ініціативи (в окреслених межах). Отже, результативність розв'язання задач тут залежить відповідно від здатності особистості обирати максимально «економічну» та ефективну серед альтернативних, але вже знайомих, асимільованих, «освоєних» людиною можливостей. Самостійно ставити власні життєві задачі особистість ще не навчилася. Саме тому вона отримує їх ззовні. У випадку, коли людина вводить їх у власне смислове поле, задачі отримують статус «прийнятих». Вони також відрізняються принциповою детермінованістю: кожна дія (будь-яка альтернативна поведінкова мікростратегія) призводить до одного конкретного, заздалегідь відомого, результату. А формуючи бажаний образ цього результату, особистість спирається на минулий досвід, майже його не реконструюючи.

2. *Адаптаційний вимір.* В особистості крім базових когніцій поступово формуються метакогнітивні процеси, саме завдяки яким і здійснюється регуляція процесуальних та результативних аспектів власної когнітивної активності. Так, згідно концепції М. Л. Смульсон, опановуючи метакогнітивні ресурси, особистість значною мірою й стає «сама Собою» (Смульсон, 2020).

На думку М. Л. Смульсон, серед метакогнітивних процесів (метакогніцій, метакогнітивних інтеграторів) ключовими постають:

- інтелектуальна ініціація (здатність до самостійної постановки задач);
- стратегічність (адекватність усіх виборів у процесі аналізу виокремленої проблеми);
- рефлексія (здатність осмислення себе, власних станів, своєї поведінки, власного життєвого досвіду);
- децентрація (здатність подивитися на проблему з точки зору Іншого) (Смульсон, 2019; Смульсон, 2020).

З нашої точки зору, провідна роль тут належить рефлексії, адже завдяки їй особистість усвідомлює, оцінює та спрямовує власну когнітивну активність. Рефлексія виступає системним механізмом, що інтегрує й координує роботу інших метакогнітивних процесів, забезпечуючи їхню продуктивну взаємодію з внутрішніми та зовнішніми життєвими контекстами особистості.

Отже, при сформованості в людини не тільки когнітивних, але й на достатньому рівні саме метакогнітивних механізмів, вона стає здатною продукувати власні смислові особистісні ресурси. У свою чергу, згенерованість смислових ресурсів визначає адаптаційний вимір розвитку її життєвої компетентності.

У межах цього виміру людина спроможна ефективно діяти за кризових суспільних умов та в критичних ситуаціях життя (Park, 2010). Це зумовлено в першу чергу тим, що життєві задачі тут вже не тільки прийняті особистістю ззовні, а й власно довизначені нею. Довизначення задачі, на думку Н. В. Чепелевої, полягає у привнесенні в задачу особистісного сенсу, що спирається на розуміння та інтерпретацію особистого досвіду і призводить саме до трансформації її смислового простору, спонукаючи людину до саморозвитку (Чепелева, 2019а, 2019b).

Отже, особистість тут вже здатна усвідомлювати життєві проблеми, а її життєві задачі мають, відповідно, недетермінований імовірнісний характер. Імовірнісні життєві задачі ми розуміємо як задачі в умовах ризику, в результаті розв'язання яких можуть бути отримані різні результати, причому вони або заздалегідь відомі, або наперед може бути оцінена ймовірність їх досягнення. Формуючи образ бажаного результату, особистість керується актуальними ситуативними умовами. Адаптивність тут полягає в узгодженості життєвих задач і результатів їх розв'язання.

3. *Інноваційний вимір.* Високий рівень розвиненості в особистості метакогнітивних інтеграторів, призводить до сформованості в неї метасмислових ресурсів, що, у свою чергу, зумовлює інноваційний вимір розвитку її життєвої компетентності. Безумовно, при продукуванні метасмислових ресурсів в особистості максимально задіяні як метакогнітивні, так і когнітивні процеси, проте провідну роль тут відіграють саме метакогніції, завдяки яким людина стає здатною до екзистенційного вибору, постановки власних «задач на смисл», «задач на втілення потенційного», формування відкритої смислової системи.

Специфікою «задач на смисл» є продукування особистістю вчинків, що характеризуються високим ступенем невизначеності за формою, змістом та результатами, оскільки лише за їх підсумками людина може визначити свій власний потенціал. При постановці задач за умов невизначеності невідомо, які саме результати взагалі можуть бути реальними. Однак зазвичай існують уявлення про певні межі, в яких результати «знаходяться». Крім актуальних ресурсів, особистість тут продуктивно використовує й ресурси, що формуються безпосередньо в процесі розв'язання задачі. Як зазначає М. Л. Смульсон, когнітивні і метакогнітивні компоненти взаємодіють та в кожний момент часу інтегруються «під задачу», забезпечуючи умови для ампліфікації і перетворення ментальних моделей світу людини (Смульсон, 2020).

Важливими характеристиками життєвих «задач на смисл» також є їх принципова складність та динамічність. Складність визначається кількістю факторів, які необхідно враховувати людині в процесі їх постановки та розв'язання, а також конкретною конфігурацією їхнього взаємозумовлюючого зв'язку. Ці фактори можуть бути як зовнішніми (економічні, екологічні, демографічні, науково-технічні, політичні, соціокультурні та інші фактори зовнішнього середовища), так і внутрішніми (певні психологічні характеристики суб'єкту, ступень актуальності завдань, їхнє ціннісно-сміслові значення для нього, різні мотиваційні фактори, атрибутивні схеми, міжрівневі регулятори, стратегії життєздійснень, механізми самодетермінації та розвитку особистості тощо).

У свою чергу, динамічність завдань пов'язана з високим рівнем нестійкості, мінливості, непередбачуваності зовнішніх та внутрішніх факторів життєвого середовища особистості. Динамічністю середовища також зумовлюються часові обмеження реалізації людиною певних рішень у процесі розв'язання задачі. Саме з розв'язанням творчих життєвих задач може бути пов'язане «психологічне експериментування», що реалізується у процесі розвитку життєвої компетентності особистості. Під творчими життєвими задачами ми розуміємо клас задач, які самостійно ставляться особистістю та пов'язані з пошуком та/або реалізацією нею власних невиявлених можливостей. Розв'язання таких задач не обов'язково приводить людину до прямого прагматичного результату; «енергією» такої активності виступають не досягнення певних результатів, цінних на рівні прагматики, а висока особистісна значимість самої діяльності, активності, поведінки. На наш погляд, тут також доречно використовувати поняття «самотрансценденція» (В. Франкл) як інтенціональність, властиву самому буттю людини, його векторність і орієнтацію на «вихід за власні межі».

Постановка творчих задач неадаптивного характеру передбачає суперечливі відносини між актуальними ресурсами особистості та образом бажаного результату, що й постає потенціальним джерелом особистісного розвитку. Ці задачі принципово не можуть бути розв'язані завдяки лише відтворенню попереднього досвіду або засвоєних «традиційних» стратегій. Вони змушують людину вийти за межі звичних когнітивних фреймів, розширити горизонт можливостей та мобілізувати потенційні, приховані ресурси особистості. Саме тому їх розв'язання пов'язано з творчим переосмисленням власних можливостей, цілей, а також глибинних цінностей, життєвих та особистісних смислів. А визначальною стратегією формування образу бажаного результату тут постає часова узгодженість, інтеграція ретроспективних, актуальних і перспективних часових планів.

Розвиток життєвої компетентності особистості в інноваційному вимірі свідчить про її готовність слідувати «поклику потенційного» (О. С. Сухоруков), яка проявляється в здатності розпізнавати, приймати та реалізовувати приховані

або ще не реалізовані можливості власного розвитку, що забезпечує відкритість до нових життєвих проєктів. Ця готовність носить факультативний характер та визначає конфігурацію трансформації смислової системи особистості. Саме спроможністю особистості самостійно ставити та розв'язувати творчі завдання і визначається рівень розвитку її життєвої компетентності в умовах критичної невизначеності та напруги в сучасному суспільстві (Damásio, & Koller, 2015; Harlow, & Cantor, 1996; Johnson, Noble, Slavin, & Hartshorne, 2022; Sean, & Cynthia, 2001; Zirkel, 1992; Zirkel, & Cantor, 1990). Викладені вище концептуальні положення систематизовані та представлені в таблиці 1.1.

Отже, особливості перебігу когнітивних і метакогнітивних процесів особистості зумовлюють різні конфігурації смислових ресурсів особистості (передсмислові, смислові та метасмислові), що, в свою чергу, детермінує основні виміри розвитку життєвої компетентності особистості: рутинно-селективний, адаптаційний, інноваційний.

Серед ключових факторів, що характеризують ці виміри, можна виділити: рівень складності життєвих проблемних ситуацій, з якими стикається людина; ступінь осмислення нею власних життєвих проблем; типи життєвих задач та спосіб їх постановки особистістю; стратегії формування образу бажаного результату; провідні смислові ресурси особистості.

Таблиця 1.1.

Модель розвитку життєвої компетентності особистості

Складові Виміри розвитку	Рівень складності життєвих проблемних ситуацій	Ступінь осмислення життєвої проблеми	Типи життєвих задач	Спосіб постановки життєвих задач	Стратегії формування образу результату	Провідні особистісні ресурси
Рутинно-селективний	Базовий	Не експлікується	Детерміновані	Прийняті	Орієнтованість на минулий досвід	Передсмислові
Адаптаційний	Кризовий	Усвідомлюються	Недетерміновані, Імовірнісні	Прийняті, довизначені	Орієнтованість на актуальні ситуативні умови	Смислові
Інноваційний	Екзистенційний	Рефлексуються	Творчі	Самостійно поставлені	Часова узгодженість, інтеграція ретроспективних, актуальних і перспективних часових планів	Метасмислові

Запропонована процесуально-смилова модель розвитку життєвої компетентності особистості може слугувати концептуальною основою для розробки психологічних практик і технологій психологічного супроводу

вразливих категорій населення під час воєнного стану в умовах соціальної невизначеності.

1.3. Розвиток життєвої компетентності особистості в умовах невизначеності

1.3.1. Наратив як ресурс розвитку життєвої компетентності особистості в умовах невизначеності

Перебіг досвіду людини в звичних буттєвих ситуаціях великою мірою залежить від наявності в неї готових схем інтерпретації таких ситуацій та сценаріїв поведінки в них. Такі схеми та сценарії закладені в культурі, зокрема, в її текстах, і трансформуються в свідомості особистості, закладають основу її суб'єктивного досвіду. Крім того, велику роль відіграє найближче оточення людини, забезпечуючи її груповими, сімейними міфами та історіями, в яких також відображені типові схеми реагування на ситуацію.

Велику роль в усвідомленні особистого досвіду відіграють зовнішній та внутрішній контексти. Під зовнішнім контекстом ми розуміємо систему зовнішніх факторів навколишньої дійсності прямого та непрямого впливу, множинних умов як експліцитного, так і імпліцитного впливу на індивіда, соціокультурних, природних, людських факторів, різних ситуацій повсякденності та їх окремих елементів. Внутрішній контекст ми пропонуємо артикулювати як смислову рамку, фрейм, який людина застосовує для інтерпретації досвіду: явищ, фактів, подій, що відбуваються або можуть статися з нею та/або іншими.

З одного боку, внутрішній контекст неминує є обмежувачем досвіду: людина бачить світ крізь його призму, певну оптику тих чи інших смислів. З іншого боку, наявність внутрішнього контексту постає ключовою умовою того, щоб діалог людини зі світом у принципі став можливим. Накидаючи власні смислові фрейми на навколишню дійсність, індивід набуває можливості її інтерпретувати та реінтерпретувати – надавати світові смислового виміру, здійснювати ціннісно-смислову детермінацію власного життя (Дискурсивне конструювання..., 2022).

Якщо говорити про ситуацію, в якій опинилося українське суспільство з початком повномасштабної війни, то зазначені вище контексти, як зовнішній, так і внутрішній, звужуються завдяки смисловій трансформації соціального та особистісного світів. Зовнішній контекст в сучасних умовах великою мірою визначається воєнною ситуацією, внутрішній – особистісними смислами, також трансформованими під впливом несприятливих зовнішніх обставин. Останній набуває рис унікальності, фатальності, непередбачуваності, смислової невизначеності, по суті, стає травмівним для особистості. Звична система

смислів, зумовлена перебуванням людини в буденних ситуаціях, ламається, нова ж система потребує задіяння наявних у людини ресурсів, насамперед смислових, для вибудовування сценаріїв дії в нових непередбачуваних обставинах та віднайдення нових інтерпретаційних схем для їх тлумачення.

Як зазначають А. Шюц і Т. Лукман, людина опиняється в ситуації зі своєю системою мотиваційних та інтерпретаційних релевантностей, тобто привносить в ситуацію певні настановлення, плани, начерки дій та запас вже сформованих тлумачень та типізацій (Шюц & Лукман, 2004). Інакше кажучи, сам факт перебування людини в однотипних або близьких за змістом, а значить і за способом реагування ситуаціях робить їх заданими, типовими. Крім того, зовнішня схожість життєвих проблем різних людей є передумовою для виникнення схожих тем у соціокультурних дискурсах.

Однак кожна людина протягом свого життя потрапляє в безліч ситуацій, які не мають жорстко окреслених меж і потребують гнучкого реагування залежно від конкретних життєвих обставин. Це проблемні ситуації (кризові, травмівні, непередбачувані тощо), які не мають однозначного розв'язку, зумовлюють різні способи їх інтерпретації і, відповідно, реагування на них, інакше кажучи, потребують переведення ситуації в задачу. Навіть у соціальних ситуаціях, що містять закріплені в культурі способи їх тлумачення, трапляється безліч варіацій реальних обставин, аналіз яких вимагає від людини значного напруження всіх її внутрішніх ресурсів.

Найбільш травмівними, на наш погляд, є ситуації невизначеності, які викликають у людини відчуття хаосу, неможливість здійснювати контроль над ситуацією, віднайти її смисл та способи виходу з неї. Крім того, характерним для таких ситуацій є суб'єктивна неможливість прогнозу її розвитку, неможливість передбачити перебіг тих чи інших подій. Причому, чим вищий потенціал невизначеності ситуації, тим більше прагнення особистості до її визначення, пошуку її смислу, який спрямував би людину до віднайдення шляхів виходу із такої ситуації.

Інакше кажучи, невизначеність можна розглядати як непередбачувану проблематизацію майбутнього, неможливість вибудувати рефлексивний проєкт власного майбутнього (Гіденс, 1999), більше того, втрату здатності репрезентувати більш широкий спектр «можливих майбутніх», ніж ті, що можуть бути реалізовані (Harré, 2002). Це значною мірою пов'язано з тим, що однією із провідних ознак невизначеності є неможливість контролювати ситуацію.

У зв'язку з цим невизначеність часто зумовлює неможливість або нездатність до адаптації до нових, постійно змінюваних умов життя, пов'язаних з відсутністю звичної стабільності. Деякі люди, потрапляючи в такі умови, відсторонюються від реальності, обираючи неконструктивні види поведінки, як то алкоголізм, відстороненість від реальності, нездатність до продуктивного аналізу ситуації, відсутність ефективної комунікації з іншими. Великою мірою це

зумовлене неможливістю встановити смислові зв'язки між минулим особистісним та соціокультурним досвідом і вимогами поточної ситуації.

Невизначеність виникає в різних сферах життя людини, особливо в процесі розв'язання багатьох задач, як навчальних, професійних, так і задач, що виникають у повсякденному житті. Особливо ця проблема загострилася в умовах повномасштабної агресії РФ проти України, занутивши українців у зовсім нові, до того ж травмівні обставини, які не мають аналогів в їх минулому досвіді, поставивши перед ними зовсім нові задачі, які потребують задіяння усіх смислових та ментальних ресурсів особистості.

Невизначеність ситуації може спричинятися багатьма чинниками. Найрозповсюдженішими серед них є дефіцит інформації про ситуацію, тобто неможливість віднайти в культурі, соціумі або власному досвіді відповідні еквіваленти; суперечливість інформації, що стає на заваді її впорядкуванню, організації; новизна ситуації, яка теж стає на заваді віднайденню знайомих зразків; складність ситуації, яка часто спонукає конфлікт інтерпретацій, що теж утруднює її адекватне сприймання та розуміння.

Однак, на наш погляд, найбільш суттєвим чинником, що утруднює діяльність людини в ситуації невизначеності, є саме смислова невизначеність, яка спонукається усіма зазначеними вище причинами. Саме дефіцит, суперечливість, новизна та складність ситуації стають на заваді її осмисленню, перешкоджаючи успішному виходу з неї. Крім того, смислова невизначеність породжує в особистості тривожний стан, пов'язаний з майбутніми невизначеними подіями, до яких важко підготуватися, оскільки в індивідуальному досвіді немає відповідних еквівалентів, які б дозволили подолати смисловий хаос.

Коли ми стикаємося в житті з чимось, що виходить за межі звичного, неконгруентного нашому досвіду, то ми намагаємося вловити його смисл, трансформуючи наші інтерпретаційні схеми таким чином, щоб нова, невідома досі подія, новий факт стали сумісними та узгодженими з нашим досвідом, насамперед з нашою смисловою системою. Інакше кажучи, потрапляючи в невизначену ситуацію, людина має перебудувати, трансформувати власний досвід з метою віднайдення нового смислу, що відкриває шлях до переведення ситуації в стан визначеності.

На наш погляд, одним із вагомих способів тлумачення невизначених ситуацій є інтерпретація. Вона є когнітивним процесом наділення конкретним сенсом багатовимірних складових досвіду особистості, спробою співвіднесення її внутрішньої «мапи світу» із зовнішньою реальністю, прагненням наділити значеннями певні поняття та явища; способом розуміння, процесом привнесення сенсу в різні життєпрояви (дії, вчинки) особистості, об'єктивування її досвіду в знаковій формі (Дискурсивне конструювання..., 2022). Однак для цього особистість має віднайти нові інтерпретаційні схеми, які б дозволили узгодити невизначену ситуацію з наявним досвідом або ж вибудувати нові шляхи

тлумачення й подальшого виходу з ситуації невизначеності, надавши їй нового сенсу, тобто трансформувати в ситуацію, яка підлягає інтерпретації, стає більш визначеною. Інакше кажучи, повністю нова, невизначена ситуація потребує від особистості вироблення нових схем інтерпретації, нових типізацій, релевантних цій ситуації. Якщо з'ясовується невідповідність схеми інтерпретації інформації, що надходить, то людина має звернутися до тлумачення із застосуванням інших інтерпретаційних схем, які до цього не були релевантними.

Таким чином, для віднайдення виходу з ситуації невизначеності особистість має збудувати нову смислову конструкцію, яка відкривала б для неї «горизонт можливостей» породження нового смислу, який показав би альтернативні шляхи діяльності в такій ситуації. На наш погляд, такою конструкцією є наратив, який задає людині горизонт нового досвіду, що відповідає як змінам зовнішньої невизначеної ситуації, так і особистісним змінам, які зумовлюють аналіз широкого спектру можливих продуктивних дій у складних ситуаціях і, як наслідок, побудову рефлексивного проєкту власного майбутнього (Giddens, 1990).

Ми визначаємо наратив як замкнену оповідну структуру, що надає життєвим подіям послідовності й завершеності, організує їх у хронологічному або ж іншому, підпорядкованому якійсь єдиній логіці, порядку. Наратив містить також оцінки найбільш значимих подій, афективне ставлення до них оповідача. Він породжується, виходячи з загальної життєвої концепції оповідача, його особистісного міфу. Інакше кажучи, наратив – це смислова структура, що включає усі основні ознаки оповідального тексту (автора, героїв, події, сюжет тощо). Він являє собою культурну рамку (фрейм), в яку «вміщуються» реальні події, з тим, щоб їх зрозуміти, осмислити, включити в особистісний досвід за допомогою розповіді або історії (Проблеми психологічної герменевтики, 2004).

Наратив таким чином можна тлумачити як когнітивну схему інтерпретації будь-яких ситуацій – як соціальних, так і особистісних. Це зумовлено тим, що більшість дослідників розглядають його як універсальну схему конструювання смислу через тематичне розташування фактів, подій у вигляді організованих сюжетів, які своєю чергою вміщені в часовий, соціальний та особистісний простори (Bruner, 1991; Sarbin, 1986; Polkinghorne, 1988; McAdams, 1993).

Крім того, наратив, особливо якщо мова йде про опис травмівної, невизначеної ситуації, як правило, зосереджується на головній темі – лейтмотиві, в якому відбивається ставлення людини до травмівних подій. Безперечно в сучасних умовах повномасштабної війни такими невизначеним, непередбачуваним, а отже й кризовим, травмівним є усе, що пов'язано із викликами та ризиками, які несе в собі війна.

На думку Дж. Брунера та П. Рікера, особистість не є фіксованою сутністю; вона постійно змінюється завдяки наративам. Причому Брунер віддає перевагу засвоєнню культурних моделей, на які спирається особистість, створюючи

власну історію, а Рікер наголошує, що особистість – це процес, тобто ми постійно переосмислюємо власні наративи, тим самим змінюючи себе (Bruner, 1991; Ricoeur, 1983).

Однак обидва дослідники сходяться на тому, що особистість не є фіксованою, вона постійно змінюється, використовуючи культурні моделі, сценарії, постійно «переписуючи» свій досвід. Інакше кажучи, ми не просто живемо, а постійно інтерпретуємо власний досвід, вписуючи його в культурні й особисті моделі та постійно трансформуючи протягом життя. Причому наратив може бути як ресурсом, що допомагає долати кризи, так і перешкодою у випадку, коли людина надмірно зосереджується на негативних оповідях про себе, звертаючись до власного досвіду.

Таким чином, наратив є соціокультурним засобом структурування та впорядкування особистого досвіду, що опосередковує розв'язання складних задач, які спонукаються ситуацією невизначеності. Тим самим він виступає універсальним засобом розвитку особистості шляхом залучення інтерпретаційних процесів, які зумовлюють не лише осмислення наявного досвіду, а й його трансформацію, дозволяючи інтегрувати минуле, сучасне й майбутнє. Це є вагомим чинником успішного виходу із травматичних кризових ситуацій.

Наратив також є засобом, за допомогою якого людина опановує себе, має можливість управляти собою, трансформувати себе. Як зазначав М. Мамардашвілі, свідомість знаходиться, як правило, в неструктурованому стані, а призводить до осмислення досвіду лише певна структура, яку може надати свідомості якесь переживання, текст, твір мистецтва тощо. На думку Т. Сарбіна, виживання в світі смислів та значень було б проблематичним, якщо б ми не мали здатності створювати та інтерпретувати історії про переплетіння людського життя (Sarbin, 1986).

Наратив є одним із провідних засобів розв'язання складних ситуаційних задач ще й тому, що важливою його характеристикою є проблемність, тобто центральним у сюжеті наративу є подія, що перериває звичний перебіг речей, тобто кризова подія, яка змушує особистість по-новому інтерпретувати звичний перебіг життя, перебудовуючи його згідно нових обставин. Тобто наратив зосереджений на поворотних моментах людського життя, подіях, які змінюють як зовнішню звичну ситуацію, так і саму особистість. (Labov, 2001). Інакше кажучи він стає ядерним, таким, що зумовлює провідний лейтмотив теперішнього і подальшого життя особистості.

Нами було виділено основні типи наративів, які створює людина, переживаючи травматичний досвід війни:

Наратив безсилля. В цьому випадку особистість зосереджується на руйнуваннях, втратах, страху й непередбачуваності, відчуваючи власне безсилля

та неможливість адаптації до нової ситуації, втрачаючи великою мірою сенс життя.

Наратив незламності. В цьому випадку війна сприймається як виклик, який слід подолати. Людина шукає спосіб протистояти складним обставинам, шукаючи нові способи дії, нові сенси. Це – шлях до посттравматичного зростання через віднайдення власних ментальних ресурсів, підвищення резильєнтності, поглиблення соціальної відповідальності, загалом до розвитку життєвої компетентності особистості.

Наратив уникнення. Людина мов би відсторонюється від травмівних подій, полинає в рутинні справи, відмовляючись не лише продуктивно діяти, а почасти й думати про ситуацію, що склалася. Вона втрачає цінності, здатність проєктувати майбутнє. Цей шлях також є непродуктивним, на відміну від попереднього, оскільки веде до емоційного відчуження, стагнації особистості.

Як вже зазначалося, наратив – це не лише оповідь про минуле, але й про зв'язок минулого з теперішнім та майбутнім. Аналізуючи свій минулий досвід, власні дії в тих чи інших складних ситуаціях, людина має прийти до себе теперішнього й усвідомити, що саме в минулому досвіді допомогло їй вийти з складної ситуації, що саме послугувало ресурсом для збирання себе та надало сил жити далі, тобто намітити шляхи виходу із складної ситуації, траєкторію розвитку себе в майбутньому. На наш погляд, вагому роль у цьому процесі відіграє рефлексія, яка й дозволяє трансформувати власний досвід і, відповідно, свої дії в складних обставинах, віднайти шляхи подальшого саморозвитку. Інакше кажучи, рефлексія стає засобом породження наративу, який, крім іншого, дозволяє вибудувати сценарій власного майбутнього в нових непередбачуваних обставинах.

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. Інакше кажучи, рефлексія стає одним з провідних засобів побудови наративу, з одного боку, адекватного наявній ситуації, з іншого – засобом породження когнітивно-сміслової моделі ймовірного майбутнього.

Таким чином, рефлексія відіграє важливу роль в осмисленні, організації та структуруванні особистого досвіду, а отже вона є провідним засобом конструювання особистісного наративу. Крім того, рефлексія є вагомим механізмом розвитку особистості, що особливо важливо в складних непередбачуваних ситуаціях, які в іншому випадку призводять до стагнації особистісного розвитку. Як зазначає У. Штаудингер, рефлексія, насамперед

рефлексія життя, – це ресурс, який особистість застосовує для вибору нових стратегій життя, на відміну від стратегій, що ведуть до регресу (Staudinger, 2001).

На думку багатьох дослідників, людина, проживаючи життя, створює його рефлексивний проєкт, що інтегрує реконструкцію минулого, теперішнього та майбутнього, сприяє вирішенню життєвих проблем у критичних ситуаціях, віднайдення ресурсу подальшого розвитку (McAdams, 1995; Birren, Cochran, 2001; Ryff, Singer, 1998).

Інакше кажучи, рефлексія особистого досвіду сприяє віднайденню нових смислів та перспектив подальшого розвитку, пошуку шляхів виходу із складних життєвих ситуацій. Вона є важливим ресурсом смислоутворення, адаптації до життєвих змін. Задіяння рефлексії в процесі створення наративу сприяє аналізу та переосмисленню індивідуального досвіду, постановці актуальних наявній ситуації життєвих задач, створенню рефлексивного проєкту подальшого життя і, як наслідок, продуктивному розв'язанню складних життєвих проблем.

Таким чином, рефлексивні процеси відіграють вирішальну роль в інтерпретації особистого досвіду, сприяючи трансформації наративу як засобу закарбування такого досвіду в смисловій сфері людини. На нашу думку, основними механізмами інтерпретації особистого досвіду є семіотичний та комунікативний (Чепелева, 2003).

Семіотичний механізм дозволяє означувати реальність, накладаючи на неї ті чи інші когнітивні структури, організуючи та концептуалізуючи її. Починає перебудовуватися старий тезаурус (в його традиційному розумінні) за рахунок формування нових значень, що своєю чергою дозволяє визначити нові денотати, краще зрозуміти, що відбувається. Потім, коли новий тезаурус вибудовано, починається структурування або навіть переструктурування нової інформації на основі нової концептуальної структури. Цей процес сприяє створенню нових концептуальних схем, які починають діяти як схеми інтерпретації нової інформації.

Комунікативний механізм, на відміну від семіотичного, спрямований на Іншого, в тому числі на внутрішнього Іншого. В результаті дії цього механізму реальність конструюється в наративній формі, тобто формі, що дозволяє оповісти про своє розуміння реальності як собі, так і Іншому. При цьому на початкових етапах її осмислення особистість намагається задіювати готові інтерпретаційні схеми, не вдаючись до рефлексії як ситуації, так і свого ставлення до неї. Інакше кажучи, людина намагається застосовувати вже наявні наративні структури.

Однак за наявності складної, невизначеної травмівної ситуації людина постає перед необхідністю вибудовувати нові наративи, трансформуючи за допомогою інтерпретаційних процесів не лише власний Я-наратив, але іноді й власну ідентичність. Обидва механізми інтерпретації особистого досвіду в ситуаціях невизначеності спрямовані на трансформацію базового наративу особистості, виступаючи вагомим чинником успішного виходу з таких ситуацій.

Як правило, в ситуації невизначеності, тобто у раптово виниклій, непередбачуваній ситуації, особливо якщо вона є травмівною, критичною, смислова система руйнується – виникає смисловий хаос, смислова система розпадається, що відбивається на структурі тексту наративу. Це варіант спрощення світу, тобто зведення його до двох-трьох базових вимірів, що дає можливість реагувати на непередбачувану ситуацію знайомим, простим елементарним способом (*Mobilis in mobili...*, 2018).

Інакше кажучи, людина відмовляється (або не в спроможності) від задіяння інтерпретаційних процесів і, відповідно, від рефлексії як одного із провідних способів інтерпретації і починає спрощувати ситуацію, вдаючись до стратегії перевизначення. Можна припустити, що ситуація не тлумачиться як задача, яку слід розв'язати за допомогою нових нетрадиційних засобів, а йде пошук вже відомих з минулого досвіду алгоритмів. Тобто у випадку спрощення ситуації людина використовує стратегію її перевизначення.

Спираючись на ідеї Ю.І. Машбиця про перевизначення та довизначення учінневих задач (Машбиць, 2019), під перевизначенням задачі на смисл, яка виникає в процесі сприймання та інтерпретації ситуації, ми розуміємо зміну структури задачі з метою адаптації її до власної психічної реальності людини без зміни її внутрішнього сенсу та без усвідомлення необхідності внутрішніх змін, спрямованих на трансформацію особистого досвіду.

Якщо говорити про наратив, то в процесі перевизначення смислових задач змінюється лише його зовнішня структура, тобто інакше компонуються події, деякі вилучаються, інші, навпаки – додаються та стають ключовими у той чи інший період життя, але внутрішня (смислова) структура тексту залишається незмінною (Чепелева, 2019а, 2019b).

Отже, у випадку спрощення ситуації та задіяння стратегії її перевизначення, змінюється лише зовнішня структура наративу, але особистість залишається в тих же смислових межах. По суті це намагання (як правило, непродуктивне) адаптуватися до нової ситуації, нічого не змінюючи в своїй смисловій системі досвіду. Смислова структура особистості настільки спрощується, досвід настільки редукується до вже наявних схем, що система смислів і наративів, що їх відображують, костеніють і, як наслідок, особистість починає стагнувати (*Дискурсивне конструювання...*, 2022).

Інший спосіб впорядкування хаосу, який спричиняє невизначена ситуація, – спробувати самому ускладнитися, тобто вибудовувати нову структуру: структуру світу, структуру пояснення власної поведінки, структуру управління собою та власним життям, намагаючись наздогнати складність світу (*Mobilis in mobili...*, 2018). Провідною стратегією продуктивного реагування на ситуацію невизначеності є стратегія довизначення.

На думку Ю.І. Машбиця, довизначення задачі – це привнесення особистісного сенсу у задачу, що залежить як від об'єктивних, так й від

суб'єктивних чинників (Машбиць, 2019). Такий особистісний смисл базується на розумінні та інтерпретації особистого досвіду, а процес довизначення задачі веде до трансформації смислового простору особистості, спонукаючи її до самозмін, саморозвитку, самопроектування.

У цьому випадку конструюється альтернативний наратив, котрий відображає можливі смисли, розширює смислові рамки, що дозволяє виробити стратегію осмислення нової ситуації та віднайти (за допомогою альтернативного наративу) шляхи дії в обставинах, що змінюються. Саме інтерпретація, що здійснюється за допомогою рефлексії та створення відповідних дискурсів (наративів), дозволяє впоратися з ситуаціями невизначеності, для тлумачення яких в особистості немає готових схем (Дискурсивне конструювання..., 2022).

Отже, для розв'язання внутрішнього конфлікту, що виник у зв'язку з появою нової, невизначеної ситуації, можливими є два шляхи – новий досвід відкидається, а сталий наратив відновлюється у своїй цілісності та завершеності або ж він переосмислюється, трансформується, наповнюючись новим смислом і вибудовується новий текст і, відповідно, новий досвід, який відповідає як змінам зовнішньої інформаційної ситуації, так і особистісним змінам.

Перший шлях є непродуктивним, таким, що веде до стагнації особистості та її травматизації, другий – до особистісного зростання, відкритості новому досвіду, віднайденню продуктивних шляхів розв'язання смислових задач, що постають у ситуації невизначеності. Тобто здатність ефективно діяти в ситуації невизначеності є одним важливих смислових ресурсів успішного розв'язання складних життєвих задач та передумовою розвитку життєвої компетентності особистості.

Таким чином, війна не лише руйнує стале життя особистості, а й може сприяти формуванню нових способів адаптації, подолання криз та осмислення власного досвіду. В цьому контексті життєва компетентність як здатність людини успішно долати виклики, розв'язувати нові життєві задачі, приймати рішення, зберігаючи загалом цілісність особистості, тісно пов'язана з наративами, в яких осмислюється війна.

1.3.2. Життєва компетентність *Homo zwischens* в умовах війни

Загальна невизначеність сучасного нестабільного світу набуває виражених ознак радикальності під час військових конфліктів. Війна руйнує традиційні орієнтири, розбиває усталені цінності, залишаючи глибокі рани в колективній пам'яті, примушуючи людину сумніватися у власних силах та майбутньому, стимулюючи переосмислення сенсу власного життя.

Саме в таких умовах життєва компетентність особистості – її здатність продуктивно інтегруватися в соціокультурне середовище, самостійно ставити і розв'язувати важливі життєві задачі, приймати конструктивні рішення – набуває

принципового значення, постає ключовим чинником виживання та самореалізації особистості: в ситуації критичної невизначеності і напруженості потенційні ресурси людини можуть зазнати вираженої акумуляції та розвитку, що, у свою чергу, сприятиме опануванню ефективних стратегій смислотворення та життєздійснення особистості в цілому.

У контексті розв'язання наведеної вище проблеми, надзвичайної актуальності набуває концепція *Homo zwischens* (від німецького слова *zwischen* – «між»), що закарбовує сутність сучасної людини, яка перебуває між різними культурними, соціальними та особистісними реальностями. Попри відносно нову назву, ідеї, близькі до цього поняття, мають глибоке інтелектуальне коріння у філософії, психології та соціології. Витоки цієї концепції сягають екзистенційно-філософської традиції, яка розглядає людину як істоту, що перебуває у фундаментальній міжситуації чи міжпросторі.

Так, М. Heidegger у праці «*Sein und Zeit*» (1927) досліджував феномен «буття-в-світі», акцентуючи, що людина (*Dasein*) перебуває «між» народженням і смертю, ідентичністю та небуттям (Heidegger, & Herrmann, 1977). К. Jaspers у межах концепції «граничних ситуацій» (*Grenzsituationen*) визначив, як невизначеність (буття «між» різними станами) штовхає людину до пошуку сенсу та свободи (Jaspers, 1970). В. Frankl акцентував на тому, що людина завжди перебуває між зовнішніми обставинами і можливістю надати (або не надати) внутрішню відповідь на них (Frankl, 2006).

У сучасних дослідженнях концепт *Homo zwischens* відображає стан і процес постійного «переходу» особистості, її адаптації та балансування між різними світоглядами, ідентичностями та життєвими обставинами. У ці періоди під впливом певних умов особистість, трансформуючись, здійснює перехід від одного, умовно цілісного, «завершеного» фрагменту життєвого шляху, до іншого – якісно нового (або, принаймні, такого, що суб'єктивно так переживається), що неминуче потребує докладання відчутних внутрішніх зусиль і особистісних подолань.

Homo zwischens в науковій літературі описується як модель особистості, що підкреслює гібридність її ідентичності, адаптацію до постійних змін і здатність інтегрувати різноманітний і часто суперечливий життєвий досвід. Дослідження *Homo zwischens* охоплює теми міжкультурної компетентності, психологічної стійкості, інноваційності та смислотворення, особливо в контексті соціальних конфліктів та глобалізації. *Homo zwischens* постає інтегративною концепцією, що дозволяє зрозуміти, як саме сучасна людина адаптується до постійних змін і знаходить сенс у мінливому світі, що постійно трансформується.

Серед науковців, які досліджували феномен *Homo zwischens*, можна виділити С. Hall, котрий вивчав проблему гібридної ідентичності та міжкультурної взаємодії (Hall, 1996); З. Bauman, що розробив концепцію «рідкої модерності» (*liquid modernity*), описуючи світ, у якому старі структури зникають,

а людина вимушена перебувати «між» усталеними формами і новими, ще не визначеними (Bauman, 2009); Н. К. Bhabha, який запровадив та обґрунтував поняття «третього простору» у культурологічних дослідженнях (Bhabha, 1994).

Концепція Homo zwischens набула принципової релевантності під час війни, коли перед мільйонами українців постала задача навчитися швидко адаптуватися до радикальних змін, зберігаючи при цьому власну ідентичність та розвиваючи життєву компетентність. Умови війни принципово підсилюють динаміку «переходу», створюють екстремальне середовище, де Homo zwischens стикається з необхідністю постійно балансувати між різними зовнішніми та внутрішніми реаліями, зберігаючи особистісну цілісність, розширюючи та збагачуючи власну смислову систему, вибудовуючи власну ментальну модель світу.

На сьогоднішній день для психологічної практики соціально значимою є проблема пошуку продуктивних стратегій взаємодії з вразливими категоріями населення, що переживають лімінальну фазу, усередині якої їм властиві, часом принципово складні, відчуття повної невизначеності, безвихідності, неможливості здійснення будь-якого вибору, що, у свою чергу, може призвести до неврозів, психосоматичних розладів, різноманітних залежностей, тривожно-депресивних розладів тощо.

Проте, незважаючи на актуальність і соціальну значимість зазначеної проблеми, у психологічному науковому дискурсі концепція Homo zwischens залишається малоопрацьованою, що стає перешкодою для розробки психологічних практик і технологій розвитку життєвої компетентності особистості під час війни в Україні.

З нашої точки зору, конструктивні можливості та перспективи розв'язання зазначеної проблеми відкриває психолого-герменевтичний підхід, згідно якому в процесі розвитку життєвої компетентності особистості – реалізації її екзистенційної потреби в осмисленні світу, створенні образу реальності, підтримці константності символічних культурних контурів – значну роль відіграють соціокультурні дискурси, занурюючись в які особистість вибудовує власний життєвий твір, що втілює певні поведінкові моделі, характерні, насамперед, для граничних, поворотних, лімінальних, перехідних періодів життя.

Різнопланові дослідження перехідних періодів життя Homo zwischens мають давню історію у гуманітарному знанні. Так, згідно позиції А. Genper, ритуал переходу (rites de passage), є обов'язковою складовою будь-якого типу мінливості й актуалізує дихотомію, що існує між «стабільною» і «змінною» структурами. З його погляду, усередині процесу переходу доцільно виокремити три етапи:

- сепарацію (відчуження, відділення), яка припускає ізоляцію певної індивідуальної форми або індивіда (ініціанта) від фіксованої соціокультурної структури, що «відриває» його від реального часу/простору;

- маргинальність або лімінальність, що характеризується амбівалентним станом ініціанта (або «транзитного мандрівника»), його переходом у проміжну амбівалентну соціальну зону (лімбо);

- інкорпорацію (об'єднання), яка відповідає «реагрегації» індивіда, повернення ініціанта в соціальну реальність в оновленому статусі, що пов'язана із церемоніалом інкорпорації у «новий світ» (Genper, 1960).

Виходячи з концепції А. Genper, ритуал переходу може бути представлено як цілісну інтегральну єдність прелімінальної, лімінальної та постлімінальної фаз; а збереження послідовності стадій ритуалу для різних вікових груп дозволяє зробити висновок про наявність універсальних закономірностей подібних ритуалів та їхнє значення як для різноманітних спільнот, так і для окремо взятого індивіда (там само).

Під фазами «переходу» (проміжними, лімінальними періодами) життєвого шляху Номо *zwischen* ми будемо розуміти суб'єктивно диференційовані «зазори у триваючому досвіді» (В. П. Зінченко), що сполучені з рефлексією смислової завершеності певних життєвих фрагментів, які вимагають подолання «Себе наявного» і проєктування «Себе іншого».

Термін «лімінальний», уперше використав у науковій практиці А. Genper у 1908 році. Це поняття походить від латинського слова «*limin*», що означає межу, поріг, прохідний коридор, і, в його концепції, артикулюється як специфічна транзитна динамічна кондиція, що є проміжним станом між стабільною і вже трансформованою структурами. У своїх дослідженнях А. Genper інтерпретує лімінальну фазу як проміжну, медіативну, що спонукається імпульсом мінливості (там само).

Розвиваючи ідеї А. Genper, V. Turner визначає лімінальний період як «інтерструктуральну ситуацію», що розгортається між «різними позиційними структурами» (Turner, 1995). З його погляду, «в умовах лімінальної фази індивід перебуває ні «там», ні «тут». Він перебуває «між» юридично, традиційно, конверсійно та церемоніально встановлених позицій. Відповідно, припиняється дія як «попереднього», так і «майбутнього» його статусу, індивід перебуває в позиції відчуження й невизначеності, у стані очікування реалізації реконструйованих і оновлених культурних моделей і парадигм» (Turner, 1995, с. 126).

Проте, як підкреслює М. І. Spariosu, лімінальність містить не тільки ізоляцію від стабільних структур, а й потенційні можливості створення альтернативних структур, «лімінальність для Тернера є формою не тільки транзитності, а і потенційності» (Spariosu, 1997, с. 113).

На думку R. E. Palmer, «в індивіда, що переходить у лімінальну фазу, є індивідуальний потенціал, але він перебуває в розломі, існуючому між світами, тобто рівною мірою є концептуальним медіумом для альтернативних структур, які існують «там» і «тут» (Palmer, 1980, с. 8).

Отже, Homo zwischens – це людина, яка перебуває в перехідному (пороговому, межовому, проміжному, маргінальному) стані, постійному процесі адаптації та змін, опинилася перед вибором, вагається, сумнівається, змушена в умовах невизначеності приймати ризиковані рішення.

У тисках цвишенізму під час війни особистість здійснює вибір між альтернативами: «привласнення»/«заперечення», «віра»/«зневір'я», «особистісне»/«колективне», «страх»/«обов'язок», «справедливість»/«вигода», «життя»/«смерть», «індивідуальність»/«колективність», «любов»/«ненависть», «вірність»/«зрада», «гуманність»/«жорстокість», «надія»/«розчарування», «гідність»/«підкорення», «активність»/«пасивність», «співчуття»/«байдужість», «сім'я»/«обов'язок», «відповідальність»/«інфантилізм», «принципальність»/«компроміс» тощо.

Так, наприклад, в умовах війни вибір між сім'єю і обов'язком перед Батьківщиною може стати надзвичайно складним і болючим. У процесі такого вибору людина може відчувати себе розірваною між особистими прихильностями та почуттям обов'язку перед державою. Безумовно, цей вибір пов'язаний із проблемою ідентичності, цінностей, а також з глибинними моральними дилемами.

У контексті війни також може актуалізуватися вибір між безпекою та благополуччям родини з одного боку та необхідністю захистити свою країну і своїх співгромадян з іншого. Ситуація необхідності здійснення такого вибору може також мати серйозні наслідки для ментального здоров'я особистості, впливаючи на її психологічний стан, відчуття провини або гордості, а також на її стосунки з близькими, що може також визначати специфіку розвитку її життєвої компетентності в умовах війни.

У свою чергу, життєва компетентність Homo zwischens характеризується здатністю адаптуватися до перманентних трансформацій та невизначеностей, що є центральним аспектом виживання в сучасному світі, особливо в контексті війни в Україні. Війна, вочевидь, принципово впливає на Homo zwischens як на особистісному, так і на колективному рівнях.

Так, в особистісному вимірі війна змушує Homo zwischens переосмислити власне місце у світі, адаптувати свої життєві стратегії та знайти нові сенси у своїх життєздійсненнях. Особистість трансформується, поєднуючи в собі досвід війни з попередніми культурними та соціальними контекстами, що призводить до формування нової гібридної ідентичності.

На колективному рівні Homo zwischens взаємодіє з іншими людьми, формуючи нові спільноти, засновані на спільних цінностях, смислах та цілях. Цей процес включає створення нових соціальних структур, які допомагають особистості виживати та формувати життєву компетентність в умовах війни. Колективна ідентичність стає важливим джерелом смислів та підтримки, що дозволяє Homo zwischens зберігати цілісність і мотивацію.

З нашої точки зору, в умовах війни розвиток життєвої компетентності *Homo zwischens* доцільно представити як інтеграцію трьох перманентно взаємодіючих процесів: *актуалізації власної ідентичності, особистісного смислотворення та розвитку соціокультурної адаптивності*. Зупинимося на їх більш детальній характеристиці.

Гібридна ідентичність постає однією з ключових характеристик *Homo zwischens*. Вона формується шляхом інтеграції різних культурних, соціальних та особистісних аспектів. В умовах війни людина змушена поєднувати досвід мирного часу з реаліями воєнного стану, що дозволяє їй витримувати екстремальні умови існування. Так, S. Hall підкреслює важливість контексту конфлікту для формування нових, гібридних форм ідентичності (Hall, 1996), що актуально для розуміння *Homo zwischens* в умовах війни в Україні.

Гібридна ідентичність *Homo zwischens* підсилюється через поєднання національних, локальних та військових аспектів. Люди змушені одночасно бути захисниками своєї країни, переселенцями, волонтерами і зберігати зв'язок зі своєю культурою та спільнотою. Травматичний досвід, втрати, вимушена міграція та адаптація до життя в зоні конфлікту формують нові аспекти ідентичності, які включають витривалість, солідарність, сумісність тощо. В умовах, коли традиційні цінності піддаються випробуванням, а соціальні структури руйнуються, люди змушені здійснювати ревізію цінностей, вибудовувати, добудовувати та перебудовувати ієрархії смислів, актуалізовувати власні ідентичності відповідно до нової реальності.

Специфікою постмодерного світогляду є своєрідне розуміння самої природи реальності та дискредитація ідеї «об'єктивної реальності». «Сама по собі» реальність не існує, а лише – численні її версії, що створюються за допомогою різних способів її означування. Особистість, реалізуючись, може обирати занадто багато версій реальності, рухаючись у континуумі, що задається фундаментальними опозиціями «гіпо-»/«гіпер-» («ресурси»/«дефіцитарності»), та асимілюючи як базові різні динамічні тимчасові нестійкі конфігурації «заперечення»/«привласнення».

Характер цієї реалізації можна описати, звернувшись до запропонованих Ж. Лаканом та поширених Ж. Деррідою положень про децентрований суб'єкт («особистість-поле»), що зберігає себе як особистість, уникаючи при цьому жорсткого самовизначення (Straub, 2021). Стикаючись з чужими для нього цінностями, децентрований суб'єкт прагне уникнути їхньої ідентифікації зі своїми поглядами та переконаннями, ніби переміщуючись в іншу точку «поля». При цьому межі цього поля теж рухливі. Багаторазові засвідчення власної несхожості стають характерною тенденцією його дискурсивних практик.

Іншою характерною особливістю ідентичності *Homo zwischens* постає плинність. Особистість *Homo zwischens* не має жорсткої «зафіксованості», «укоріненості», а постійно змінюється у відповідь на нові виклики, що дозволяє

людині швидко адаптуватися до нових умов, змінюючи свою поведінку, цінності та переконання залежно від нових життєвих ситуацій.

Саме інтеграція різних життєвих досвідів *Homo zwischens* і є ключовим процесом у формуванні її ідентичності. Людина об'єднує свої минулі та теперішні переживання, культурні впливи та соціальні ролі в єдиний суперечливий автонаратив.

Підсилення національної ідентичності та її інтеграція з локальною ідентичністю під час війни становить важливий аспект формування життєвої компетентності *Homo zwischens*, що включає процеси відновлення та актуалізації національної ідеї, символів, мови та культури, а також їх інтеграцію в повсякденні життєві практики. Так, для багатьох українців війна стала каталізатором для переосмислення своєї національної приналежності, ідентифікації з певними регіонами чи соціальними групами.

Ще однією з ключових особливостей розвитку життєвої компетентності *Homo zwischens* є запит «на смисл» (смысловизначення, смыслопоглощения, смыслотворения), тобто пошук нових сенсів у пережитому досвіді та їх реінтеграція в новий досвід війни, що, у свою чергу, може включати перегляд життєвих цілей, формування нових життєвих стратегій та прийняття нових соціальних ролей, які відповідають реаліям війни. Реінтерпретація досвіду війни дозволяє *Homo zwischens* вибудувати контури нової цілісності, зберігаючи психологічну стійкість, незважаючи на зовнішні виклики. Особистість асимілює нові смисли в «постійному діалозі» з травматичним досвідом, суспільними цінностями та власним екзистенційним пошуком.

Соціокультурна адаптивність постає критичним аспектом виживання *Homo zwischens* в умовах війни, принциповою складовою розвитку її життєвої компетентності. Під час війни людина змушена навчатися пристосовуватися до нових соціальних умов, які можуть включати вимушену міграцію, втрату попередніх соціальних зв'язків та необхідність інтеграції в нові соціальні та культурні середовища.

Отже, соціокультурна адаптивність включає здатність особистості встановлювати нові соціальні зв'язки, вибудовувати підтримуючі мережі та адаптуватися до нових культурних норм і цінностей.

У свою чергу, до ключових складових життєвої компетентності *Homo zwischens* під час війни вважаємо за доцільне віднести *психологічну стійкість, критичне мислення та рефлексію, здатність особистості до творчого розв'язання життєвих задач*, що забезпечують продуктивне життєздійснення особистості в кризових умовах.

Так, психологічна стійкість характеризує здатність особистості зберігати емоційну стабільність, витримувати стрес і залишатися високофункціональною в умовах тривалої напруги та кризи, характерних для війни. Ця складова включає кілька важливих аспектів саморегуляції особистості як здатності управляти

власними емоціями, запобігати паніці та депресії, підтримувати позитивний настрій і знаходити внутрішні ресурси для подолання складних ситуацій:

- резильєнтність, здатність до відновлення (відтворення): Homo zwischens може швидко відновлюватися після травматичних подій, актуалізувати мотивацію для продовження діяльності навіть після серйозних втрат чи поразок;
- самовладання – уміння контролювати свої реакції на стресові події, приймати конструктивні рішення в умовах емоційного тиску та/або напруги, зберігати внутрішню рівновагу в критичних ситуаціях.

Критичне мислення постає важливою складовою життєвої компетентності під час війни, становить здатність продуктивно аналізувати життєві ситуації, оцінювати інформацію з різних джерел, ідентифікувати потенційні загрози та можливості, що є особливо важливим у воєнних умовах:

- інтерпретувати/реінтерпретувати життєві ситуації, розглядати різні аспекти складних ситуацій, оцінювати їх значущість і вплив на особисте та колективне благополуччя, що дозволяє приймати обґрунтовані рішення;
- виявляти помилки та ризики, критично оцінювати минулі події та власні дії в них, виявляти особистісні дефіцитарні зони та запобігати їх «впливу», що підвищує ефективність прийняття рішень у майбутньому.

У свою чергу, використання рефлексивних ресурсів уможливорює осмислення людиною особистого та життєвого досвіду, здатність вчитися на помилках, формувати власні переконання, конструювати настановлення щодо реалізації стратегій подальшого розвитку та/або функціонування.

Здатність до творчого розв'язання життєвих задач зумовлює можливість генерувати нові ідеї та підходи до вирішення проблем, особливо в умовах задач з неповною базою даних, обмежених ресурсів і невизначеності, характерних для війни. Homo zwischens шукає нестандартні способи розв'язання задач, які можуть виникнути в кризових умовах, що може включати ефективне використання актуальних ресурсів, оптимізацію процесів або впровадження нових методів і підходів щодо власної життєдіяльності.

Творчий підхід до особистісного життєздійснення дозволяє швидко адаптуватися як до несподіваних, так і до перманентних змін, знаходити альтернативні шляхи досягнення цілей, що знижує вплив зовнішніх загроз на особистість та постає особливо важливим в умовах війни, де спільні зусилля можуть значно підвищити шанси на життя в принципі.

Узагальнення вищенаведених факторів розвитку життєвої компетентності Homo zwischens під час війни представимо у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2.

**Структурно-змістова модель розвитку життєвої компетентності
Homo zwischens в умовах війни**

Ідентичність Homo zwischens	Соціокультурна адаптивність	Специфіка смислотворення	Складові життєвої компетентності
Гібридна ідентичність; плинність ідентичності; колективна ідентичність	Адаптація до нових соціальних умов	Реінтерпретація життєвих подій	Психологічна стійкість
Інтеграція різних досвідів	Побудова нових соціальних зв'язків	Реконструкція смислових орієнтирів	Критичне мислення та рефлексія
Підсилення національної ідентичності та її інтеграція з локальною ідентичністю	Реінтерпретація соціокультурного досвіду	Інтеграція досвіду війни	Творче розв'язання життєвих задач

Отже, життєва компетентність як метаресурс особистості під час довготривалої війни набуває принципове значення та постає ключовим фактором адаптації людини до екстремальних умов, забезпечуючи її фізичне виживання і психічну стабільність, збереження та відновлення ментального здоров'я, продуктивність соціальної взаємодії, здатність до пошуку нових джерел сенсу, формування нових навичок та спроможність особистісного розвитку в цілому.

Як базові складові життєвої компетентності Homo zwischens – людини, що перебуває в перехідному стані, постійному процесі адаптації та змін, що опинилася перед вибором, вагається, сумнівається, змушена в умовах невизначеності приймати ризиковані рішення – виокремлено: *психологічну стійкість, критичне мислення та рефлексію, здатність особистості до творчого розв'язання життєвих задач*, що, у свою чергу, уможлиблюють продуктивне життєздійснення особистості в кризових умовах війни.

Розроблена структурно-змістова модель відображає розвиток життєвої компетентності Homo zwischens як інтеграцію трьох перманентно взаємодіючих процесів: *актуалізації власної ідентичності, особистісного смислотворення та розвитку соціокультурної адаптивності особистості*. Кожен компонент моделі координується з іншими, забезпечуючи цілісне розуміння того, як саме Homo zwischens асимілює нові особистісні смисли та досвіди, підвищує рівень власної соціокультурної адаптивності в кризових умовах. Запропонована модель відтворює динамічний процес розвитку життєвої компетентності Homo zwischens, в якому особистість постійно трансформується під впливом актуальних соціокультурних викликів; висвітлює специфіку виживання, самовизначення та самореалізації особистості в умовах довготривалої війни.

Перспективи застосування запропонованої моделі розвитку життєвої компетентності Homo zwischens під час війни ми пов'язуємо з можливостями

розробки на її основі програм реабілітації ветеранів, психологічної допомоги вразливим категоріям населення, підтримки біженців та інших постраждалих від війни; з подальшими дослідженнями, спрямованими на вивчення адаптивних механізмів відтворення ментального здоров'я особистості в умовах екстремальних соціальних змін.

1.4. Динаміка життєвих задач особистості та стратегії їх розв'язання в умовах війни

Війна різко впливає на життя людей, змінюючи їх цінності, пріоритети та життєві задачі. При цьому життєві цілі та задачі динамічно змінюються залежно від стадії військового конфлікту, психологічного стану особистості, зовнішнього середовища тощо. Коли починається війна, люди часто перебувають у стані шоку. Цей період характеризується підвищеною тривожністю, страхом життя, невпевненістю в майбутньому. У цій ситуації життєві задачі зосереджені на основних потребах, таких як виживання, забезпечення безпеки сім'ї, пошук притулку та забезпечення основних потреб. Люди намагалися зрозуміти нову реальність і прийняти рішення, адаптовані до умов війни. З часом, у міру того, як війна тривала, люди почали адаптуватися до нових складних умов. Переглядаються життєві пріоритети: на перший план виходять такі питання, як стабільність, забезпечення довгострокової безпеки, підтримка соціальних стосунків, психологічне та психічне здоров'я. У цей період можуть виникнути нові життєві задачі, ще детально не вивчені в психологічній науці.

Провідна роль життєвих завдань у самоздійсненні особистості стала визначатись з часу повернення фокусу уваги психології з біологізаторських тенденцій на соціальні та індивідуальні особливості особистості. Саме засновник школи індивідуальної психології А. Адлер ввів термін «життєві завдання» та виділив три основні життєві завдання, які зумовлені межами й можливостями адаптації людини до соціального середовища, а саме завдання, пов'язані з роботою чи навчанням, дружбою (взаємодією в суспільстві), коханням (відносини між протилежними статтями з метою продовження роду) (Адлер, 1996).

На сьогодні вирішення проблеми якості життя західні теоретики та практики пов'язують саме з тим, які для цього життєві завдання необхідно вирішити людині. Так, Дж. Вітмер та Т. Суїні вказують на п'ять таких життєвих завдань: духовність (пошук єдності, сприйняття внутрішнього життя, наявність мети, оптимізму та цінності), саморегуляція (піклування про себе та здатність емоційно реагувати, маючи самоконтроль, яка включає почуття власної гідності, реалістичні переконання, спонтанність, інтелектуальну стимуляцію, вирішення проблем і креативність, почуття гумору, фізичну форму та здоров'я), робота (вибір взаємодії зі світом, що має вимірні психологічні, економічні та соціальні

переваги), дружба (відчуття причетності, яке пов'язане з соціальними інтересами та зв'язком, соціальною підтримкою, здоров'ям та міжособистісними стосунками), любов (передбачає близькість, довіру, співпрацю та щиру відданість) (Witmer & Sweeney, 1992).

Вітчизняні вчені проблематику життєвих завдань розглядають у широкому контексті самопроектування та саморозвитку особистості (Чепелева, 2023; Зарецька, 2013; Татенко, 2007; Титаренко, 2007; Шиловська, 2023) та в окремих сферах життєздійснення особистості чи на певному віковому її проміжку (Кляпець, 2009; Ларіна, 2010; Зазимко, 2012 та ін.).

В проведеному дослідженні ми ставили за мету дослідити динаміку життєвих задач, які ставить перед собою особистість у кризових умовах, що пов'язані з війною, та стратегії вирішення означених задач.

Опитування респондентів проводилось в режимі он-лайн за допомогою анкети, створеної Google Forms, спрямованої на розуміння соціально-демографічних характеристик респондентів, а також оригінальної анкети «Життєві задачі» (Зазимко О. В., Шиловська О. М.). Дослідження проводилося в два етапи. Перший етап, проведений протягом першого року повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну, включав інтерв'ю з 220 респондентами віком від 17 до 54 років. В опитуванні взяли участь 174 жінки та 46 чоловіків. Другий етап дослідження, спрямований на визначення динаміки індивідуальних життєвих задач, буде проведено у 2024 році. Другий етап опитування охопив 207 респондентів віком від 18 до 53 років, з них 160 жінок і 47 чоловіків.

Аналіз отриманих результатів дав змогу визначити основні сфери життєвих задач, які ставлять перед собою українці в кризових ситуаціях. Зокрема, були виокремлені: особистісна сфера, сфера дружніх стосунків, сімейна, навчальна/професійна, соціальна, матеріальна, сфера інтимних стосунків/кохання, сфера самореалізації, здоров'я (ментального та фізичного) та сфера безпеки.

На першому етапі дослідження респонденти описували життєві задачі в семи різних сферах. Найпоширенішими життєвими задачами респондентів були: самоосвіта, освіта, розвиток, саморозвиток, самовдосконалення та допомога іншим, волонтерство, донорство. Тобто найбільш важливими для респондентів були життєві задачі, пов'язані з трьома сферами: соціальною, самореалізаційною та освітньою/професійною.

Життєві задачі, що пов'язані з самореалізацією особистості, виокремлювали 18,5% респондентів. Задачі, що пов'язані з матеріальним забезпеченням, були важливими для 16,7%. Життєві задачі, які ми віднесли до соціальної сфери (допомога оточуючим, волонтерство, донати тощо), на першому етапі дослідження виокремили 17,65%. Майже п'ята частина опитуваних (19,3%) життєві задачі насамперед пов'язувати зі сферою навчання

та професійної діяльності. Для 16,7% важливими виявилися задачі, що пов'язані зі сферою здоров'я, як фізичного, так і ментального. 11,3% досліджуваних на першому році війни пов'язували свої життєві задачі з сім'єю. Насамперед, це стосувалося підтримки сімейних стосунків та збереження й рятування власної сім'ї. 4,5% респондентів виокремлювали задачі, що віднесено до сфери дружніх стосунків. Однак 3,2% досліджуваних на першому етапі дослідження не змогли визначитися із життєвими задачами.

Під час війни життєві задачі, пов'язані з навчанням, освітою та самореалізацією, допомагають особистості справлятися з психологічними та соціальними викликами, забезпечуючи підтримку життєстійкості та внутрішньої стабільності. Зокрема, ставлячи перед собою задачі в сфері навчання та освіти, особистість намагається знайти сенс і контроль над своїм життям. Освіта може стати джерелом впевненості й структурованості в умовах невизначеності. Крім того, навчання та освіта можуть стати засобом для збереження особистісного розвитку та підвищення власних можливостей. У важких умовах війни люди часто шукають способи зберегти свою ідентичність і продовжувати особистісний ріст. І нарешті, вирішення життєвих задач, що пов'язані з освітою та самореалізацією можуть бути одним із способів підтримувати соціальні зв'язки, спілкуватися з іншими, ділитися знаннями та досвідом, що, в свою чергу, сприяє збереженню соціальної інтеграції та підтримці психологічного стану.

Що стосується пріоритетності життєвих задач, які відносяться до соціальної сфери, варто зауважити наступне. Участь у волонтерській діяльності та допомозі іншим допомагає людям зменшити відчуття безпорадності та тривоги. Залучення до соціальних ініціатив надає відчуття контролю над ситуацією, що може бути важливим для підтримки психологічної стійкості. У контексті війни життєві задачі, пов'язані із соціальною сферою, є важливим засобом підтримки спільноти, зміцнення психологічної стійкості та збереження почуття сенсу та відповідальності в умовах хаосу й невизначеності.

Разом з тим, тривала війна та кризові ситуації чинять глибокий вплив на особистість, змінюючи її психічний стан, поведінку, цінності та соціальні зв'язки. Незважаючи на ці виклики, багато людей знаходять у собі сили адаптуватися до нових умов, переосмислити своє життя та рухатися вперед.

Наступний етап дослідження мав на меті дослідити сталість життєвих задач особистості, які вона ставить перед собою в кризових умовах або ж виявити їх динаміку. Авторська методика «Життєві задачі» надавала можливість виокремити сім таких задач, і достатня кількість досліджуваних дійсно визначила для себе всі сім життєвих задач. Однак свою увагу ми зосередили на перших трьох, оскільки, на наш погляд, саме вони для особистості є найбільш пріоритетними.

Відразу зауважимо, що 6,3% досліджуваних не змогли означити вже першу життєву задачу. Нагадаємо, що на першому етапі дослідження таких

респондентів було 3,2%. При визначенні третьої життєвої задачі кількість досліджуваних, які з тих чи інших причин не відповіли на запитання, зросла до 19,3%.

Отримані результати дають підстави для наступних висновків. Постійний стрес та емоційні навантаження можуть призвести до виснаження, що робить будь-яке планування або визначення життєвих задач особистістю майже неможливим. Війна створює постійне відчуття небезпеки, що може призвести до стресу, тривоги та навіть депресії. У такому стані важко зосередитися на будь-яких довгострокових планах. Крім того, війна може змусити людей відчувати, що вони не контролюють власне життя, що ускладнює визначення та досягнення особистих цілей та важливих життєвих задач. І, нарешті, для даної категорії досліджуваних можлива наявність загрози життю. У такій ситуації основною метою особистості стає виживання, а не довгострокові життєві задачі.

Можливо, саме тому на другому етапі дослідження, на відміну від першого, з'явилася сфера життєдіяльності, яку ми умовно назвали «особистісна мета «жити, вижити». Ця назва є умовною, оскільки охоплює кілька сфер життєдіяльності, зокрема, матеріальну, особистісну, сферу здоров'я та безпеки.

За результатами дослідження 39,1% респондентів пов'язали першу життєву задачу з навчальною/професійною сферою. Порівняно з першим етапом, кількість досліджуваних, що описували дану життєву задачу, зросла вдвічі. Варто також звернути увагу, що вона домінує при описі як другої, так і третьої життєвої задачі. Пріоритетними також виявилися задачі, що пов'язані з матеріальною сферою (життєва задача 1 – 11,6%, життєва задача 2 – 18,8%, життєва задача 3 – 15%). Таку тенденцію вибору життєвих задач ми пов'язуємо з тим, що у нестабільних умовах війни, в ситуації невизначеності людина часто шукає опору в тому, що може забезпечити відносну стабільність та впевненість у майбутньому. Професійні та навчальні задачі можуть створити відчуття контролю над життям. Крім того, під час війни економічні умови часто погіршуються, і це підштовхує людей до того, щоб більше зосереджуватися на матеріальному забезпеченні себе та своєї родини. Важливо мати ресурси для виживання, тому професійна діяльність і отримання освіти можуть сприйматися як спосіб досягнення цієї мети. Разом з тим, незважаючи на зовнішні загрози, люди прагнуть до самореалізації та розвитку своїх здібностей. Освіта й кар'єра стають важливими аспектами цього розвитку. Таким чином, вибір цих задач дає змогу забезпечити хоча б відносну стабільність.

Важливими також виявилися життєві задачі, що пов'язані з особистісною сферою (життєва задача 1 – 10,6%, життєва задача 2 – 15%, життєва задача 3 – 17,9%) та сферою самореалізації (життєва задача 1 – 13,5%, життєва задача 2 – 10,6%, життєва задача 3 – 6,8%). Зауважимо, що ці сфери були пріоритетними і на першому етапі дослідження. У складні часи війни багато людей переосмислюють свої пріоритети та шукають глибокий сенс свого існування.

Особистісний розвиток та самореалізація допомагають знайти цей сенс, незважаючи на зовнішні обставини, вони можуть давати відчуття, що життя триває, що є майбутнє, на яке можна вплинути й якого варто прагнути. Крім того, фокусування на особистісному розвитку може бути способом підтримувати психічне здоров'я. Це допомагає відчувати контроль над своїм життям, навіть коли зовнішні обставини нестабільні.

Однак життєві задачі, які ми віднесли до соціальної сфери, порівняно з першим етапом дослідження для значної кількості респондентів вже не мають суттєвого значення. Якщо ще рік тому життєві задачі, що стосувалися цієї сфери, виокремлювали 17,7% досліджуваних, то на сучасному етапі це лише 2,4% (життєва задача 3). Можливо, це пов'язано з тим, що постійний стрес і тривога призводять до емоційного виснаження, через що людина просто не має енергії для активного соціального життя, яке на початку війни, навпаки, давало хоча б мінімальне відчуття стабільності. Однією з причин також може бути рівень довіри до оточуючих, що з часом знижується через загальну нестабільність, страх зради або небезпеки. Це може змусити людину уникати нових соціальних контактів або обмежувати коло спілкування.

Варто також звернути увагу на сімейну сферу. На першому році війни задачі, що пов'язані з даною сферою, описували 11,3% досліджуваних, в той час як з продовженням військових дій ця задача стає менш актуальною (життєва задача 1 – 5,3%, життєва задача 2 – 8,7%, життєва задача 3 – 4,8%). На нашу думку, це може бути пов'язано з кількома причинами. Війна часто призводить до руйнування соціальних структур та зв'язків, що впливає і на сімейні стосунки. Спільноти, які раніше були основою для підтримки сімей, можуть бути розпорошені або зруйновані, що ускладнює підтримання звичних традицій та обов'язків. В умовах війни багато людей змушені брати на себе нові ролі, наприклад, ставати волонтерами, допомагати у фронтових чи тилкових ініціативах, або навіть вступати до лав ЗСУ. Це змінює структуру сім'ї і часто робить традиційні сімейні обов'язки другорядними. Крім того, у зв'язку з війною багато людей втрачають доступ до необхідних ресурсів для підтримання звичного сімейного життя. Це можуть бути фінансові ресурси, час або навіть фізичні можливості для виконання звичайних сімейних справ. Постійний стрес, тривога та страх за своє майбутнє і майбутнє своїх близьких можуть знижувати здатність зосереджуватися на звичайних сімейних питаннях. Разом з тим люди можуть відкладати вирішення менш нагальних задач на майбутнє, коли ситуація стабілізується. Однак, основна життєва задача, яка стосується сімейної сфери, полягає у фізичному виживанні членів сім'ї.

На першому етапі дослідження досить важливою була сфера здоров'я, як фізичного, так і ментального. 16,7% респондентів пов'язували свої важливі життєві задачі саме із цією сферою. На сучасному етапі кількість досліджуваних, які описують свої життєві задачі стосовно означеної сфери, суттєво знизилася.

Ми припускаємо, що дана тенденція також має кілька вагомих причин. Насамперед, це може бути пов'язано з тим, що через військові дії була пошкоджена інфраструктура охорони здоров'я, зокрема лікарні, аптеки, або ж бракує медичних кадрів. Це ускладнює отримання медичної допомоги, а також призводить до відкладання або навіть ігнорування проблем зі здоров'ям. Також постійний стрес, втома та виснаження можуть знижувати мотивацію піклуватися про здоров'я. Люди можуть нехтувати своїм здоров'ям, вважаючи, що зараз є важливіші проблеми. Крім того, багато людей змушені залишати свої домівки через бойові дії, що часто означає втрату доступу до своїх звичайних медичних послуг. Біженці та внутрішньо переміщені особи часто стикаються з труднощами в отриманні медичної допомоги на новому місці. І нарешті, через тривалий конфлікт суспільство може переживати колективну апатію та виснаження, що знижує загальну увагу до питань здоров'я, особливо коли проблеми не виглядають невідкладними або не мають швидкого вирішення.

Нам видається доцільним звернути увагу на цю проблему, оскільки тривала війна може призвести до фізичного та психічного виснаження, що негативно впливає на здатність впоратися з викликами, що пов'язані з війною. Піклування про своє здоров'я, як фізичне, так і ментальне, допомагає уникнути стану повного виснаження, який може спровокувати появу низки захворювань або психічних розладів. Узагальнені результати першого та другого етапу дослідження подані в таблиці 1.3.

Таким чином, на другому етапі дослідження найбільш вагомими виявилися життєві задачі, що пов'язані із наступними сферами життєдіяльності особистості: навчальна/професійна, матеріальна, особиста та сфера самореалізації. Зауважимо, що на першому етапі дослідження важливими для респондентів були життєві задачі, що відносяться до наступних сфер: самореалізації, матеріальної сфери, сім'ї, здоров'я, навчально/професійної та соціальної сфери. Разом з тим, значно зросла кількість досліджуваних, які не в змозі виокремити для себе будь-які життєві задачі.

Дослідження динаміки життєвих задач особистості на другому та третьому році війни показало, що в умовах війни життєві задачі особистості зазнають суттєвих змін, що пов'язано з впливом екстремальних обставин на емоційний стан, ціннісні орієнтири та поведінкові моделі. Особистість адаптується до нових реалій, що часто супроводжується переоцінкою пріоритетів, пошуком нових сенсів і переглядом життєвих задач.

Встановлено, що на першому році повномасштабної війни важливими для респондентів були життєві задачі, що відносяться до таких сфер їхнього життя: самореалізації, матеріальної сфери, сім'ї, здоров'я, навчально/професійної та соціальної сфери. На другому році війни найбільш вагомими виявилися життєві задачі, що пов'язані із такими сферами життєдіяльності особистості: навчальна/професійна, матеріальна, особиста та сфера самореалізації. Також

значно зросла кількість досліджуваних, які не в змозі виокремити для себе будь-які життєві задачі.

Таблиця 1.3.

Розподіл виокремлених життєвих задач за сферами життєдіяльності респондентів на першому та другому етапах дослідження

Життєві сфери	Перший етап	Другий етап дослідження		
	Життєва задача (%)	Життєва задача 1 (%)	Життєва задача 2 (%)	Життєва задача 3 (%)
особиста		10,6	15,0	17,9
сімейна	11,3	5,3	8,7	4,8
навчальна/професійна	19,3	39,1	28,5	20,3
соціальна	17,65	0,5	1,0	2,4
матеріальна	16,7	11,6	18,8	15,0
кохання		1,0	1,0	3,4
самореалізації	18,5	13,5	10,6	6,8
здоров'я	16,7	5,8	4,8	4,3
безпека		1,0	1,0	1,4
особиста типу «жити», «вижити»		5,3	1,4	1,0
дружніх стосунків	4,5	0	1,4	3,4
відповідь відсутня	3,2	6,3	7,7	19,3

Визначено, що життєві задачі, які відносяться до соціальної сфери, на відміну від першого етапу, на другому етапі дослідження вже не мають суттєвого значення для респондентів. Емоційне виснаження внаслідок тривалої війни не дає ресурсу для активного соціального життя, яке на початку війни, навпаки, давало мінімальне відчуття стабільності. Життєві задачі, що пов'язані із особистою сферою та сферою самореалізації, залишаються актуальними, оскільки особистісний розвиток та самореалізація допомагають знайти цей сенс існування, незважаючи на зовнішні обставини. На другому етапі дослідження зазнали суттєвих змін задачі, що пов'язані із збереженням здоров'я особистості. Стрес, втома та виснаження з продовженням війни знижують мотивацію піклуватися про здоров'я.

Під час війни людина часто опиняється в ситуаціях, які вимагають негайних та непередбачуваних рішень. Стратегії вирішення певних життєвих задач, які використовувалися в мирний час, є не завжди дієвими. Зниження ефективності стратегій, які раніше застосовувались людиною, має кілька

пояснень. Насамперед, це значне підвищення рівня невизначеності, що супроводжує будь-яку кризову ситуацію. Умови війни змінюють звичне середовище на нестабільне та непередбачуване. Постійні зміни в ситуації, загроза життю, брак ресурсів, як правило, ускладнюють планування та використання раніше освоєних стратегій вирішення життєвих задач. Крім того, постійна небезпека, що породжує страх, втрати близьких, можуть суттєво вплинути на здатність особистості мислити раціонально та стратегічно. Психологічний тиск, який відчуває людина в таких умовах, впливає на прийняття рішень, які часто ухвалюються під впливом емоційного стану або через переживання страху за своє життя чи життя близьких. Разом з тим, під час війни змінюються пріоритети, і людина, залежно від зовнішніх обставин, може зосереджуватися на питаннях виживання, а не на довгостроковому плануванні. Війна змінює суспільні та економічні відносини, що, в свою чергу, може призвести до нових життєвих викликів і невизначеностей, до яких неможливо підготуватися заздалегідь. Ми виокремили лише невеликий перелік причин, які в умовах війни змінюють використання раніше звичних для особистості стратегій вирішення життєвих задач.

Зауважимо, що складні життєві обставини, такі як війна, економічна нестабільність, втрата близьких або значні життєві кризи, вимагають від людини адаптивності, стійкості та ефективних стратегій вирішення життєвих задач. Дослідження цих стратегій є важливим як для психологічної науки, так і для практичної допомоги людям у складних життєвих обставинах.

Стратегії прийняття рішень та поведінки активно досліджуються у вітчизняній та зарубіжній психології в межах пояснення копінг-стратегій, копінг-поведінки, стратегій прийняття рішень та адаптаційних стратегій.

Поняття «копінг» у науковий тезаурус ввів Л. Мюрфі, який трактував його як прагнення людини вирішити певну проблему. Його підхопили й активно реалізували в практику Р. Лазарус, С. Фолькман, Н. Ендлер та інші.

У сучасних дослідженнях копінг вивчають у межах питань долаючої поведінки людини, психологічних захисних можливостей, сукупності особистісних характеристик у процесі взаємодії з навколишнім середовищем, оцінки готовності до діяльності в екстремальних ситуаціях тощо. Зокрема, Н. Хазратова, Л. Малімон, А. Олійник досліджують особливості вибору різних копінг-стратегій людьми з різними ціннісними орієнтаціями в контексті підтримки власного психічного здоров'я та благополуччя. (Хазратова, Малімон Олійник, 2023). Г. Дубчак вивчає психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу у сучасних студентів закладів вищої та середньої освіти (Дубчак, 2018). О. Іванова в своїй роботі аналізує взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки (Іванова, 2022). О. Ткачишина досліджує проблему особистісного потенціалу як основи формування конструктивних копінг-стратегій (Ткачишина, 2022). Вплив

характеристик самоактуалізації та копінг-поведінки на стійкість педагогів до професійних стресорів та емоційного вигорання розглядали в своїх дослідженнях О. Войтенко, Г. Капосльоз, О. Зазимко, С. Миронець (Voitenko, Karposloz, Mytonets, Zazymko & Osodlo, 2021).

На сучасному етапі в українській психологічній науці активно досліджується проблема використання копінг-стратегій в умовах війни. Зокрема, І. Ушакова, Н. Світлична, Т. Селюкова вивчають механізми саморегуляції та копінг-стратегій особистості в умовах військового часу (Ушакова, Світлична, Селюкова, 2024). Л. Журавльова та А. Баранова досліджують копінг-стратегій та застосування інноваційного підходу до визначення емоційних потреб дорослих українців в умовах війни (Журавльова, Баранова, 2024).

Українські науковці також активно досліджують стратегії прийняття рішень. Аналізується процес вибору оптимальних дій у складних ситуаціях, включаючи чинники, що впливають на ухвалення рішень та розробку моделей раціональної поведінки. У своїх дослідженнях В. Артемов та І. Сингаївська вивчають процеси прийняття рішення в умовах невизначеності. Автори доводять, *що такі копінг-стратегії, як пильність, прокрастинація, уникнення, надпильність, раціональність, готовність до ризику, досить повно характеризують поведінку осіб, котрі приймають рішення в умовах невизначеності та ризику* (Артемов, Сингаївська, 2022). Є. Степура аналізує можливості сучасного когнітивного підходу створити дійсну картину перебігу процесів прийняття рішень та визначає методи дослідження процесів прийняття рішень (Степура, 2015).

Особливої уваги в умовах військових дій в Україні заслуговує вивчення адаптаційних стратегій. У контексті їх вивчення досліджується, як індивіди адаптуються до нових або змінених життєвих обставин, які стратегії використовують для ефективної інтеграції та подолання труднощів. Зокрема, М. Яремчишин досліджує психологічні стратегії адаптації молоді під час реабілітації їхніх родичів – працівників МВС після поранення та взяття у полон (Яремчишин, 2024). В (Ющенко, 2023) емпірично досліджуються стратегії адаптивної поведінки в умовах ситуації невизначеності, що виникла внаслідок повномасштабної війни в Україні, та розглядаються типові способи подолання стресу, пов'язаного з війною, у молодих людей, які не знаходяться у зоні бойових дій та не є учасниками війни. О. Кокун досліджує оптимізацію адаптаційних можливостей людини та розглядає універсальний алгоритм оптимізації адаптаційних можливостей, обґрунтовуючи його методичне забезпечення (Кокун, 2004).

Досліджуючи особистісні стратегії життєдіяльності в умовах військової катастрофи, Ю. Швалб доводить, що досвід руйнування звичного способу життя з цілковитою або відчутною втратою здатності будувати нову життєву стратегію

сприймається особистістю як суб'єктивна катастрофа. Це зумовлює вироблення нових стратегій поведінки особистості. Однак закріплення стратегій виживання в умовах катастрофи та перенесення подібних, навіть позитивних, стратегій на власне життя може мати й негативні наслідки. Зокрема, людина припиняє зосереджуватися на питаннях самореалізації чи творчості у власному житті й починає існувати лише у просторі власного життєвого забезпечення. Це, в свою чергу, може привести до закріплення «катастрофічної свідомості» та спричинити гуманітарну катастрофу для певного соціуму (Швалб, 2018).

Емпіричне визначення стратегій вирішення життєвих задач здійснено на основі аналізу результатів опитування за авторською методикою «Життєві задачі». Методика дозволяє виокремити основні життєві задачі особистості та ресурси, що забезпечують розв'язання поставлених задач у кризових умовах. Методика передбачає короткий опис досліджуваними власних життєвих задач, які на поточному етапі їхнього життя є для них важливими. Кожна задача оцінюється досліджуваними за критеріями перспективи, контролю, складності, усвідомленості, емоційної насиченості та наявного досвіду щодо вирішення задач подібного виду. Окрім цього досліджувані визначають власну стратегію розв'язання поставленої задачі.

У своєму дослідженні ми спираємося на теоретичний аналіз проблеми Н. Чепелевою (Чепелева, 2024), яка, доопрацювавши дослідження Ю. Швалба, описує стратегії поведінки людей в складних життєвих умовах, а саме:

- розгляд ситуації як можливості для розгортання нових видів діяльності;
- орієнтація на власну «інтуїцію», вважаючи, що інтуїтивне «відчуття» ситуації дозволяє їм приймати певні рішення;
- намагання зібрати якомога більше інформації та «прорахувати» ситуацію для прийняття раціонально обґрунтованого рішення;
- стратегія пасивного очікування та виживання «в скрутні часи»;
- стратегія подолання перешкод і боротьби з життєвими труднощами, що завжди виникають на шляху до власного благополуччя;
- звинувачення інших в тій ситуації, що склалася, і висунення до них вимоги на підтримку і забезпечення своєї життєдіяльності.

Як зазначає Ю. Швалб, перші три стратегії організації життєдіяльності в системно складних життєвих обставинах є досить продуктивними. Проте три останні стратегії, на думку автора, виявляються непродуктивними і призводять до виникнення серйозних особистісних проблем.

Спираючись на доробок Ю. Швалба та Н. Чепелевої, до авторського опитувальника «Життєві задачі» нами були внесені означені стратегії вирішення життєвих задач та додана можливість респондентам дописати іншу стратегію.

У дослідженні взяли участь 207 респондентів (160 досліджуваних жіночої та 47 осіб чоловічої статі) віком від 18 до 53 років.

Відмінною рисою проведеного дослідження є те, що особистість для вирішення означеної нею життєвої задачі обирала кілька стратегій. На наш погляд, це зумовлено екстремальними обставинами та постійною ситуацією невизначеності. Крім того, в умовах війни рівень стресу та тривожності зростає через непередбачуваність подій, постійну загрозу життю та безпеці, а також руйнування звичних умов існування. Ці чинники змушують особистість бути гнучкою і швидко змінювати свою поведінку, використовуючи різні стратегії для подолання проблем. Людина також може обирати різні стратегії як частину захисних механізмів психіки. Це може бути уникання, адаптація або активне вирішення проблеми залежно від її емоційного стану.

У кризових ситуаціях, таких як війна, соціальна підтримка відіграє вирішальну роль. Залежно від наявності цієї підтримки (родина, друзі, громада), особистість може вибирати стратегії, які відповідають її соціальному середовищу. Взаємодія з іншими може забезпечити ресурси або емоційну підтримку, що дозволяє змінювати або поєднувати стратегії для вирішення життєвих задач.

Використання різних стратегій також дає змогу зберігати психологічну стійкість. Особистість може поєднувати активні та пасивні підходи, щоб уникати емоційного вигорання.

До обраних респондентами комплексів стратегій, якими вони користуються при вирішенні життєвих задач, застосовано типологічний аналіз. Типологічний аналіз – це метод якісного дослідження, що передбачає виокремлення груп (типів) явищ, об'єктів або процесів на основі спільних сутнісних характеристик, якими, в нашому дослідженні, були описані респондентами життєві задачі. Систематизація, класифікація та узагальнення даних, отриманих у ході дослідження, дозволила виокремити такі стратегії вирішення особистістю життєвих задач в умовах повномасштабної війни:

- стратегія пошуку підтримки;
- інтегративна стратегія самореалізації;
- комплексна стратегія виживання та дій;
- стратегія життєстійкості та прийняття рішень;
- стратегія адаптивного вибору;
- інноваційно-партнерська стратегія;
- пасивна стратегія або стратегія уникання.

Стратегія пошуку підтримки в складних життєвих обставинах є важливим елементом виживання та подолання кризи. За результатами дослідження ця інтегративна стратегія поєднує в собі стратегії: «перечекати "скрутні часи"», «отримання підтримки від інших людей чи організацій». Зауважимо, що виділена стратегія містить стратегію «перечекати скрутні часи», тобто пошук підтримки в умовах війни є тимчасовим.

Означена стратегія полягає у тому, що людина активно звертається за допомогою до оточуючих людей або спеціалізованих служб для отримання емоційної, практичної чи матеріальної підтримки. Пошук підтримки допомагає зменшити відчуття ізоляції, отримати корисні поради або ресурси, які можуть допомогти краще впоратися з проблемами або вирішити певні життєві задачі.

В умовах війни людина користується стратегією пошуку підтримки з кількох важливих причин, пов'язаних із її виживанням, емоційним станом і здатністю адаптуватися до надзвичайно складних обставин, а саме: потреба у відчутті безпеки, зниження емоційного навантаження, задоволення фізичних потреб та отримання ресурсу для виживання, подолання соціальної ізоляції та задоволення потреби в спілкуванні, прийняття важливих рішень у складних життєвих обставинах, отримання допомоги для фізичного й психологічного відновлення, забезпечення базових соціальних прав та підтримки

Війна приносить надзвичайний стрес, невизначеність, страх і руйнування звичного життя. Під час війни загроза життю і здоров'ю постійна, а соціальні й державні структури можуть бути частково або повністю зруйновані. Людина шукає підтримки в оточення, щоб відчувати, що вона не сама у цій небезпеці. В цьому випадку спільне рішення проблеми допомагає знизити рівень страху.

Військові дії на території держави супроводжуються тривалими психічними та емоційними травмами. Пошук емоційної підтримки допомагає хоча б частково впоратися з цими переживаннями.

В умовах війни часто виникають серйозні проблеми з доступом до базових потреб, а саме: їжі, води, медичної допомоги, житла. Люди шукають допомоги від благодійних організацій, гуманітарних місій або від оточуючих, щоб задовольнити ці потреби.

Війна часто призводить до розриву зв'язків між людьми: евакуація, втрата домівок, перебування в зоні бойових дій можуть ізолювати людину. Пошук соціальної підтримки допомагає не відчувати себе самотнім і зміцнити зв'язки з іншими.

Під час війни часто потрібно ухвалювати швидкі та критично важливі рішення: чи евакуюватися, як захистити родину, як знайти необхідні ресурси. У такій ситуації люди звертаються до тих, хто може надати корисні поради або допомогти з ухваленням рішень.

Після травматичних подій, таких як бойові дії або втрата близьких, люди потребують як фізичної, так і психічної реабілітації. Звернення до лікарів, психологів, благодійних фондів або спеціальних центрів допомагає відновити здоров'я й повернутися до нормального життя.

В умовах війни багато людей можуть втратити роботу, житло, засоби для існування. Пошук підтримки від державних і міжнародних організацій допомагає забезпечити доступ до соціальних гарантій, таких як фінансова допомога, тимчасове житло або юридичні послуги. Зокрема, внутрішньо переміщені особи

часто звертаються за підтримкою до державних програм або міжнародних організацій, які надають матеріальну допомогу чи сприяють пошуку житла.

Сутність *інтегративної стратегії самореалізації* полягає в поєднанні різних аспектів життя, ресурсів і способів дій для досягнення гармонійного розвитку особистості в умовах змін і викликів. Основною метою цієї стратегії є збереження балансу між зовнішніми вимогами (умови війни, соціальна підтримка) та внутрішніми потребами (особисті цінності, цілі, емоційний стан). За результатами дослідження ця стратегія поєднує в собі: «освоєння чи розгортання нових видів діяльності», «боротьба з життєвими труднощами», «отримання підтримки». Аналізуючи можливі причини, за яких особистість використовує цю стратегію, ми вважаємо за доцільне виокремити наступні: адаптація до змін, розвиток стійкості, використання колективних ресурсів, збереження ідентичності та цінностей.

Війна руйнує звичне життя, змушуючи людину шукати нові шляхи для досягнення своїх цілей. Інтеграція різних аспектів свого життя дозволяє зберігати баланс та знаходити нові можливості.

Інтеграція соціальних, фізичних та психологічних ресурсів дозволяє людині бути стійкішою до стресів та травматичних подій, що неминуче супроводжують військові дії.

У воєнний час соціальна підтримка і співпраця з іншими людьми стає важливою. Інтеграція в соціальні спільноти дає можливість отримати допомогу, обмінюватися ресурсами та разом вирішувати проблеми.

В умовах війни особистість намагається зберегти свою внутрішню цілісність та продовжувати реалізовувати свої цінності, що можна досягти через інтеграцію особистих переконань із новою реальністю.

Інтегративна стратегія передбачає постійне коригування планів, цілей та ресурсів залежно від змін зовнішніх умов, що в свою чергу стимулює розвиток гнучкості та адаптивності. Важливою частиною стратегії є те, що особистість не лише адаптується до змін, але й намагається зберегти свої особисті цінності, моральні переконання та життєву мету, що зумовлює збереження ідентичності. Людина, використовуючи означену стратегію, поєднує зовнішні (соціальна підтримка, спільноти, ресурси) і внутрішні ресурси (емоційна стійкість, особисті переконання, мотивація) для вирішення певних життєвих задач.

Завдяки цим перевагам інтегративна стратегія дозволяє людині бути більш стійкою, гнучкою та ефективною в умовах постійних змін, що сприяє її успішній самореалізації навіть у критичних ситуаціях.

Комплексна стратегія виживання та дій у складних життєвих обставинах є систематичним підходом, який включає кілька важливих аспектів і дозволяє людині адаптуватися до критичних ситуацій, зберігаючи як фізичне, так і психічне здоров'я. Вона базується на різних стратегіях, таких як: «зібрати інформацію та "прорахувати» ситуацію», «перечекати "скрутні часи"», «боротьба

з життєвими труднощами». Таким чином вона відображає одночасне поєднання обережного очікування, боротьби та аналізу ситуації. Основна мета визначеної стратегії – не просто «пережити» складний період, але й вийти з нього з мінімальними втратами і, по можливості, з новими навичками та ресурсами для подальшого життя.

В умовах війни людина користується комплексною стратегією виживання та дій через складність і багатогранність загроз, які виникають під час воєнних конфліктів. Серед причин, які спонукають особистість використовувати означену стратегію, можна виокремити: нестабільність і непередбачуваність обставин; поєднання фізичних, психологічних та соціальних ресурсів; необхідність вирішення різних проблем; тривала невизначеність; збереження ресурсів.

Війна створює ситуації, коли зміни можуть бути раптовими, а загрози – непередбачуваними. Комплексна стратегія дозволяє людині бути гнучкою, готовою до змін і здатною швидко реагувати на різні види небезпек.

Особистість повинна не лише фізично вижити, але й зберегти психологічну стійкість і соціальні зв'язки. Комплексна стратегія об'єднує різні ресурси для підвищення шансів на збереження життя та здоров'я.

В умовах війни виникають численні завдання – від забезпечення фізичної безпеки до збереження емоційної стійкості та організації життєвих умов. Комплексний підхід дозволяє вирішувати ці проблеми різними методами, адаптуючи стратегії залежно від ситуації.

Війна триває вже четвертий рік, тому людина повинна планувати не лише короткострокові дії, а й довгострокову стратегію виживання. Комплексний підхід допомагає поєднувати тактичні рішення з довгостроковими цілями.

В умовах війни ресурси обмежені, тому їх потрібно використовувати раціонально. Комплексна стратегія дозволяє ефективно розподіляти та зберігати ресурси, що забезпечує виживання в тривалій кризовій ситуації.

Ключовим чинником використання даної стратегії є здатність особистості адаптуватися до змін і зберігати рівновагу в умовах стресу, мобілізуючи всі доступні ресурси для досягнення стабільності та відновлення життєвого контролю.

Таким чином, комплексна стратегія дозволяє людині бути стійкою, адаптивною та ефективною у вирішенні життєвих задач під час війни. Вона допомагає людині не лише в подоланні кризи, але й відкриває можливість використовувати її для подальшого особистісного розвитку.

Стратегія життєстійкості (резильєнтності) та прийняття рішень – це здатність людини зберігати емоційну рівновагу, адаптуватися до змін та приймати ефективні рішення в умовах стресу або кризи. Вона є комплексом стратегій, які використовувалися в мирному житті: «зібрати інформацію та "прорахувати" ситуацію для прийняття рішення»; «орієнтація на власну "інтуїцію"», «боротьба з життєвими труднощами». У комплексі ці стратегії

допомагають людині протистояти складнощам та долати їх з мінімальними втратами.

В умовах війни людина користується стратегією життєстійкості та прийняття рішень через необхідність виживати, адаптуватися до екстремальних умов і ефективно діяти в умовах постійної загрози та невизначеності. Ця стратегія допомагає особистості залишатися стійкою, зберігати контроль над ситуацією та швидко приймати рішення для забезпечення безпеки та задоволення життєвих потреб. Виокремимо кілька причин, які пояснюють, чому така стратегія є важливою: забезпечення психологічної стійкості; необхідність прийняття рішень в екстремальних ситуаціях; збереження контролю над ситуацією; необхідність адаптації до нових умов; планування майбутнього.

Війна провокує появу високого рівня стресу, страху та невизначеності. Стратегія життєстійкості дозволяє людині зберігати психологічну рівновагу, знаходити внутрішні сили та ресурси для подолання стресу, що є важливим для виживання.

В умовах війни необхідно швидко реагувати на зміни та небезпеки. Стратегія прийняття рішень допомагає людині оцінювати ризики, обирати найбільш ефективні дії і приймати оптимальні рішення навіть під тиском чи в умовах дефіциту часу.

Війна часто супроводжується втратою контролю над життєвими обставинами, тому стратегія життєстійкості допомагає людині відчувати, що вона має певний вплив на своє життя, що знижує рівень тривожності та безпорадності.

Війна також змінює звичний порядок життя, і стратегія життєстійкості дозволяє людині швидко пристосовуватися до нових умов. Це може бути пов'язано з пошуком нового місця проживання, способів забезпечення себе ресурсами чи безпекою.

Незважаючи на кризові обставини, особистість, так чи інакше, думає про своє майбутнє. Стратегія життєстійкості допомагає не лише виживати в поточній ситуації, але й планувати кроки для відновлення нормального життя після війни.

Стратегія життєстійкості та прийняття рішень дозволяє людині не лише виживати в умовах війни, але й зберігати здатність до адаптації, розвитку та підтримки своєї внутрішньої рівноваги навіть у найважчих ситуаціях.

Стратегія адаптивного вибору, яку людина застосовує в складних життєвих обставинах, полягає в здатності гнучко й оперативно реагувати на зміну ситуації, приймати рішення, що максимально враховують нові реалії, і використовувати доступні ресурси для вирішення проблем. Основою цієї стратегії є здатність швидко адаптуватися до зовнішніх умов і змінювати свою поведінку відповідно до обставин. Дана стратегія об'єднує наступні стратегії: «зібрати інформацію та «прорахувати» ситуацію для прийняття рішення»; «орієнтація на власну «інтуїцію», «перечекати «скрутні часи».

В умовах війни люди часто користуються стратегією адаптивного вибору через непередбачуваність та нестабільність ситуації. Ця стратегія допомагає швидко реагувати на змінені обставини, приймаючи рішення на основі поточних даних і реальних загроз. На нашу думку, серед основних причин, за яких особистість застосовує цю стратегію вирішення життєвих задач, доцільно виокремити наступні: невизначеність, бажання знизити ризики, можливість поступового прийняття рішень.

Під час війни ситуація може змінюватися дуже швидко, і часто немає можливості передбачити майбутні події. Адаптивний вибір дозволяє людям гнучко реагувати на життєві зміни. Разом з тим постійне оцінювання ситуації та прийняття рішень, що враховують нові загрози або можливості, знижує ризик опинитися у небезпечній чи невігідній ситуації. Замість того, щоб приймати глобальні або радикальні рішення, людина може діяти поступово, роблячи кроки, які дозволяють перевірити їх ефективність і, за необхідності, скоригувати подальші дії.

Адаптивний вибір є життєво важливим у кризових ситуаціях, таких як війна, де невизначеність і обмежені ресурси потребують швидких і гнучких рішень. Отже, стратегія адаптивного вибору в складних життєвих обставинах дозволяє людині не лише виживати в умовах стресу та невизначеності, але й зберігати контроль над ситуацією завдяки гнучкості, творчому підходу та здатності до саморефлексії.

Інноваційно-партнерська стратегія, яку використовує особистість в складних життєвих обставинах, за результатами нашого дослідження поєднує в собі дві стратегії: «освоєння чи розгортання нових видів діяльності» та «отримання підтримки від інших людей чи організацій». Цей підхід до вирішення життєвих задач ґрунтується на співпраці з іншими людьми та використанні нових, творчих рішень для подолання кризи. Ця стратегія є актуальною в умовах, коли традиційні методи не працюють або коли особистість стикається з новими викликами, зокрема під час війни або інших екстремальних ситуацій.

Інноваційно-партнерська стратегія є ключовим підходом до вирішення життєвих задач в складних життєвих обставинах. Вона забезпечує адаптацію, збереження та розвиток особистості, дозволяючи швидко знаходити необхідні ресурси, об'єднувати зусилля з партнерами та створювати нові можливості для життя. Завдяки цьому підходу людина не лише виживає, а й знаходить шляхи для особистого та професійного зростання.

У складних життєвих обставинах *пасивна стратегія або стратегія уникання* діє як спосіб тимчасового уникнення зіткнення з проблемою або стресом, але в довгостроковій перспективі вона може призвести до негативних наслідків. Замість активного вирішення проблем, людина ухиляється від них, що на перший погляд здається способом знизити рівень тривоги або стресу. Однак така поведінка може лише посилити складнощі, що виникають в житті людини.

Зокрема, в складних життєвих обставинах людина може покладатися на зовнішні обставини або інших людей для вирішення власних проблем. Така стратегія може бути виправданою, якщо ситуація вимагає допомоги, але надмірне уникання активних дій робить особистість залежною від інших і не дає їй можливості самостійно впливати на власне життя. Означена стратегія часто проявляється в прокрастинації, коли людина відкладає прийняття важливих рішень, що лише посилює проблему. Це може стосуватися вирішення будь-яких життєвих задач, які ставить перед собою особистість. Крім того, використовуючи цю стратегію, людина може уникати конфліктів, навіть якщо це ускладнює взаємини або перешкоджає вирішенню проблем. У свою чергу така позиція може призвести до накопичення невирішених проблем, які згодом переростають у ще більший конфлікт. У складних життєвих обставинах особистість може вдатися до уникання реальності через захоплення розвагами (телебачення, ігри, інтернет) або вживання алкоголю та інших речовин. Це дозволяє тимчасово «відключитися» від проблем, але не допомагає їх вирішити. Уникання проблем може призвести до підвищення рівня стресу, тривожності та депресії, оскільки людина відчуває безпорадність перед обставинами. Постійне відкладання рішень створює відчуття втрати контролю над ситуацією.

Постійно користуючись пасивною стратегією для вирішення життєвих задач, особистість може відчувати постійний тиск через невирішені проблеми, що в свою чергу ще більше паралізує її здатність діяти. Регулярне уникнення від вирішення проблем може також знизити впевненість у собі та власних силах. Людина починає сумніватися в своїх можливостях впоратися з життєвими викликами. Відчуття безпорадності та невпевненості може негативно вплинути на здатність приймати навіть прості рішення.

Таким чином, систематичне використання пасивної стратегії при вирішенні життєвих задач може призвести до наступних наслідків: залежність особистості від обставин та інших людей; зростання психологічного тиску, що пов'язано з неможливістю вирішити життєву проблему; відкладання важливих рішень, що посилює існуючу проблему; уникання при вирішенні конфліктів, що призводить до їх поглиблення; відхід від реальності в примарному вигаданому світі; зниження самооцінки, внаслідок відчуття безпорадності.

Однак не варто розглядати цю стратегію виключно з негативного погляду, оскільки в умовах війни, в певних ситуаціях вона забезпечує збереження фізичного та психічного здоров'я. Зокрема, уникання надмірного стресу та небезпеки може допомогти людині залишатися в безпеці та зберігати емоційну рівновагу. Постійна загроза життю може викликати сильний стрес, виснаження і навіть посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тому уникання небезпеки є важливим для збереження психологічної стабільності. Стратегія уникання дозволяє мінімізувати ймовірність потрапляння в небезпечні ситуації, що може зберегти життя та здоров'я. Разом з тим, пасивна стратегія або стратегія уникання

дає можливість особистості приймати обережні рішення, адже у воєнний час особиста безпека вимагає мудрих і обачних рішень. Пасивна стратегія дозволяє уникнути імпульсивних дій і поспішних рішень, що можуть призвести до негативних наслідків. Крім того, уникання небезпек дозволяє людині краще адаптуватися до тривалої загрози, не перебуваючи постійно в стані страху або паніки. Це також допомагає фокусуватися на вирішенні проблем і плануванні майбутнього. Люди, які застосовують стратегію уникання, можуть використовувати цей час для підготовки до відновлення після війни – навчання нових навичок, планування майбутнього чи рефлексії над тим, що важливо в їхньому житті. Для особистості пасивна стратегія може бути засобом збереження себе як фізично, так і психологічно в умовах воєнного конфлікту, що підвищує шанси на виживання та подальший розвиток.

Таким чином, у складних життєвих обставинах стратегія уникання може дати тимчасове полегшення, але в довгостроковій перспективі вона зазвичай поглиблює проблеми, що негативно впливає на психічне здоров'я та якість життя.

Дослідження стратегій вирішення життєвих задач в умовах війни дозволило визначити ключові механізми адаптації особистості до кризових обставин. Встановлено, що особистість може використовувати різні стратегії, такі як стратегія пошуку підтримки, інтегративна стратегія самореалізації, комплексна стратегія виживання, стратегія життєстійкості, стратегія адаптивного вибору, інноваційно-партнерська стратегія та пасивна стратегія (стратегія уникання). Кожна з них має свої переваги та ризики і застосовується в залежності від особистісних особливостей людини, наявного досвіду та конкретних зовнішніх обставин.

Усвідомлений вибір певної життєвої стратегії для вирішення життєвих задач в умовах війни може бути зумовлений наявним досвідом та готовністю особистості до їх вирішення. Зокрема, люди, які раніше стикалися з екстремальними ситуаціями, можуть мати певний досвід або знання, що допомагають їм свідомо планувати свої дії. Це може бути евакуація, підготовка запасів або вибір безпечних місць. Такі люди зазвичай оцінюють ризики та будують стратегії більш раціонально. Навички аналізу ситуації також сприяють усвідомленому вибору. Особистість, яка здатна аналізувати зовнішні обставини, може свідомо приймати рішення на основі фактів, доступної інформації та попереднього досвіду. Вона може діяти відповідно до обраної життєвої стратегії, плануючи свої дії наперед. Якщо людина має конкретну мету, наприклад, зберегти безпеку сім'ї або евакуюватися до безпечного місця, вона може формувати стратегію на основі цих цілей. Усвідомлений вибір включає в себе оцінку ресурсів, шляхів і ризиків.

Війна часто приносить непередбачувані події, коли людина не встигає або не може планувати свої дії. У таких ситуаціях багато рішень приймаються інстинктивно або під тиском обставин. У кризових ситуаціях стрес може

впливати на когнітивні функції, що призводить до спонтанних або імпульсивних рішень. Під впливом страху люди можуть діяти не раціонально, а інтуїтивно, орієнтуючись на поточну ситуацію. Крім того, в умовах швидкого розвитку подій, коли треба миттєво реагувати на зміну ситуації (наприклад, під час атаки або обстрілу), люди часто діють без обмірковування й спонтанно приймають рішення. Спонтанні рішення також можуть бути викликані тиском із боку оточення, коли люди діють за прикладом інших, навіть якщо це не є найраціональнішим вибором.

Таким чином, в умовах війни особистість може використовувати як свідомі життєві стратегії для вирішення життєвих задач, так і приймати спонтанні рішення. Найчастіше це залежить від обставин, рівня підготовленості і психологічного стану людини. У багатьох випадках особистість комбінує усвідомлений та спонтанний вибір життєвої стратегії. Намагаючись діяти відповідно до певної стратегії, під впливом зовнішніх обставин, що можуть досить динамічно змінюватися, особистість змінює свої плани, що дозволяє їй адаптуватися. Варто також зауважити, що людина з більш високою емоційною стійкістю частіше схильна до усвідомленого вибору стратегії при вирішенні життєвих задач, оскільки вона здатна контролювати свої емоції в кризових ситуаціях.

Загалом, дослідження життєвих стратегій в умовах війни є актуальним та багатограним напрямом психології, що потребує подальшого аналізу для розробки ефективних механізмів підтримки та адаптації особистості в кризових ситуаціях. Також, на наш погляд, перспективним є дослідження відмінностей у використанні стратегій між різними віковими групами. Результати дослідження є підставою для подальшої розробки рекомендацій для фахівців у сфері психологічної допомоги щодо сприяння вибору адаптивних стратегій у кризових умовах.

РОЗДІЛ 2. ДИСКУРСИВНІ КОНТЕКСТИ ТА ПРАКТИКИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Особливості дискурсивних практик дорослих

Під дискурсивною практикою ми розуміємо діяльність, спрямовану на усвідомлення соціально та індивідуального досвіду мовними засобами, створення на цій основі власного смислового простору та наявності у особистості здатності до трансляції отриманого досвіду за допомогою дискурсивних утворень. Вони відіграють значну роль у розвитку життєвої компетентності особистості як здатності не лише усвідомлювати власний досвід, а й активно діяти в різних життєвих обставинах, особливо складних та непередбачуваних.

Як вже зазначалося, важливою передумовою розвитку життєвої компетентності людини є спрямованість на смислотворення. Причому основними стратегіями творення смислу є його пристосування до існуючих в культурі та соціумі зразків або ж стратегія, спрямована на саморозвиток. Друга стратегія є продуктивною як для особистісного зростання, так і для формування життєвої компетентності особистості, яка великою мірою є саме смислоорієнтованою. Вона спрямована на формування перспективних смислів, що є вагомим чинником успішного розв'язання складних життєвих задач.

При цьому слід зазначити, що смислотворювальна діяльність особистості значною мірою формується в процесі здійснення різного роду дискурсивних практик, які тлумачаться як процес взаємодії з дискурсами, тобто процес їх засвоєння, відтворення та породження (Certeau, 1984; McElhinny, 2003; Fairclough, 1996). Інакше кажучи, дискурсивні практики – це способи, за допомогою яких люди породжують, розповсюджують та засвоюють смисли.

Розуміння дискурсу як конституювального елемента культури, соціальних відношень, образу Я та Інших, засобу усвідомлення особистого досвіду стає все більш затребуваним у сучасній літературі. В дискурсі випрацьовуються та відтворюються системи значень, які приймаються членами суспільства, створюючи таким чином соціальний світ. Функціонуючи в певних соціальних та індивідуальних просторах, дискурс не лише відображує процеси, що відбуваються в цих просторах, а й формує соціальну та індивідуальну ідентичність, думки, уявлення, відношення та настановлення (van Dijk, 2017; Йоргенсен, Филлипс, 2008; Fairclough, 1996; Fairclough, Wodak, 1997).

Дискурс найчастіше визначають як текст, занурений у життя (Ricoeur, 1969). Говорячи про диференціацію понять “текст” та дискурс”, під першим розуміють переважно абстрактну, формальну конструкцію; дискурс, у свою чергу, тлумачать з точки зору ментальних процесів та в зв'язку з екстралінгвістичними факторами (прагматичними, соціокультурними, психологічними та ін.) (van Dijk, 2017).

На нашу думку, одне з найповніших визначень дискурсу дав Р. Барт, який зазначав, що дискурс – це будь який закінчений відрізок мовлення, що являє собою певну єдність з точки зору змісту, який передається з вторинними комунікативними цілями і має відповідну цим цілям внутрішню організацію, причому пов'язаний він з іншими культурними факторами, ніж ті, котрі відносяться до власне мови (Barthes, 1966). Під вторинними комунікативними функціями Р. Барт розумів підпорядкованість тексту не лише цілям повідомлення, а й пропагандистським, розважальним, естетичним, ритуальним та іншим цілям. Причому означені цілі привносяться в текст не випадково, а визначаються соціальним кодом (там само).

Дискурс також є активним учасником створення ментальних репрезентацій реальності в людській свідомості. Побудовані за правилами дискурсу мовні моделі трансформуються в моделі ментальні. Зовні дискурсивні механізми в сукупності з когнітивними процедурами визначають формування та функціонування семантичних мереж та смислових просторів в індивідуальній свідомості.

Своєю чергою, під дискурсивною практикою ми розуміємо діяльність, спрямовану на усвідомлення соціального та індивідуального досвіду мовними засобами, створення на цій основі власного смислового простору та наявність в особистості здатності до трансляції отриманого досвіду за допомогою дискурсивних утворень (Certeau, 1984; McElhinny, 2009). Вони відіграють значну роль у процесі розвитку особистості, зокрема, розвитку її життєвої компетентності. Розглянемо докладніше підходи до розуміння таких практик.

Концепція дискурсивних практик тісно пов'язана з дослідженнями в галузі соціології, філософії та мовознавства, особливо в роботах таких авторів, як Мішель Фуко, П'єр Бурдьє, Теодор Адорно та інших. Важливою складовою дискурсивних практик є розуміння того, як мова впливає на сприймання реальності та структурує соціальні відносини.

У соціології дискурсивну практику тлумачать як категорію, що позначає мовленнєву діяльність та здійснюється відповідно до вимог певного типу дискурсу в процесі його породження та відтворення. Вона є способом, яким дискурс формує соціальні структури, норми та ідентичності. Дана категорія має на увазі наявність у нашій повсякденній реальності не одного, а багатьох найрізноманітніших типів та видів дискурсів, що функціонують одночасно та пронизують соціальний простір у вигляді автономних, гетерогенних та безперервних інформаційних потоків. Відповідно, в суспільному житті реально діють найрізноманітніші дискурсивні практики, тобто здійснюється постійний обмін вербальними повідомленнями. Для соціологічних досліджень типовими також є два способи розуміння дискурсивної практики – як неявного знання та поведінки, що поєднує слова й дії. В зв'язку з цим дослідження таких практик потребує звернення як до типової, рутинної поведінки, притаманної

повсякденності, так і дій у складних непередбачуваних життєвих обставинах, які потребують докладного аналізу, інтерпретації та осмислення. (Fairclough, 1992; Chilton, 2004; Fairclough, 2003).

Таким чином, дискурсивну практику можна тлумачити як один із видів соціальної практики, основним засобом реалізації якої є певний набір текстів, які функціонують насамперед у соціальному просторі.

У літературознавстві дискурсивна практика розглядається як дослідження неявних правил або колективних норм, за якими те або інше «інтерпретативне» або наукове співтовариство встановлюють значимі факти, прийнятні пояснення, смисли текстів (Palmer, 2010, 2011). Інакше кажучи, аналіз дискурсивної практики сконцентований на тому, як автори текстів використовують вже існуючі дискурси та жанри, щоб створити повідомлення та зробити його доступним для реципієнта. Дискурсивна практика, таким чином, тлумачиться як процес породження та сприймання текстів. Причому в межах літературознавчого дискурсу досліджуються не лише самі літературні твори, а й соціальні та культурні процеси, що їх породжують.

Дискурсивну практику можна також представити як упорядкований набір таких елементів: висловлювання (тексти), тема, правила побудови висловлювань, цілі та очікування аудиторії, процедура прийняття висловлювань, канали розповсюдження інформації, просторово-часові характеристики.

Дискурсивні практики в мовознавстві тлумачаться як сукупність способів використання мови в різних соціальних контекстах, спрямованих на реалізацію певних цілей і задач. Основна увага при цьому надається тому, як мова функціонує в реальному житті, як використовується для спілкування та досягнення взаєморозуміння, маніпуляції, а також як вона породжується, сприймається та інтерпретується в контексті. Інакше кажучи, дослідження дискурсивних практик зорієнтовано не лише на вивчення мови як такої, але й її використання в різних соціальних контекстах, а також механізми впливу мовних структур на мислення, поведінку та сприйняття реальності.

Отже, з лінгвістичної точки зору, дискурсивною (мовленнєвою) практикою можна вважати безпосередню та безперервну реалізацію дискурсів у множині текстів та комунікативних подій у різному контексті та в різних референтних ситуаціях. Тобто вона визначається сталими наборами мовних засобів варіативної інтерпретації дійсності. Дискурсивна практика є таким чином процесом розвитку та зміни дискурсу, що може фіксуватися в нових правилах, поняттях, зв'язках, у текстах, теоріях, збагачуючи та трансформуючи дискурс (Konzett, 2012; Fairclough, 1992).

Дискурсивну практику можна також розглядати як сталу традицію способів оперування мовою для зміни психічної реальності, що дозволяє тлумачити її як один із провідних процесів саморозвитку особистості, допомагаючи їй, крім

усього іншого, в розв'язанні психологічних проблем та актуалізації резервів особистісного зростання.

Якщо звернутися до запропонованого Л. Вітгенштейном поняття мовної гри (мова в дії), то дискурсивні практики можна тлумачити як дискурсивні ігри, котрі розігруються за певними правилами та пов'язані з комунікацією, розумінням, інтерпретацією, діалогом. Своєю чергою, дискурсивні ігри можна розглядати як ігри з можливими, бажаними або відхилюваними реальностями. Їх можна також розглядати як «ігри з ідентичностями». Такі ігри або експерименти, за Макадамсом, починаються в період ранньої дорослості, коли люди починають зводити своє життя воедино та вибудовувати його згідно з деякою «Я-визначальною» (self-defining) історією. Саме ця історія організує самість синхронічно та діяхронічно (McAdams, 1993). Своєю чергою, обрана ідентичність є вагомим чинником, що спонукає особистість до ефективного розв'язання тих чи інших проблем, спираючись на прийняту людиною модель ідентичності, котра великою мірою зумовлює її поведінку в тих чи інших життєвих ситуаціях.

Таким чином, можна припустити, що психічні якості людини є великою мірою сформованими та конститутованими в певних дискурсах, як культурно зумовлених, так й засвоєних самою людиною та інкорпорованих у її смисловий простір. Отже характер дискурсивної практики особистості не може не здійснювати вплив на її діяльність у різних типах побутових та соціальних ситуацій, в тому числі складних, травматичних, непередбачуваних.

На нашу думку, дискурсивні практики можна розглядати як один із видів особистісно орієнтованих практик, тобто практик, які актуалізують процеси особистісного зростання. До таких практик належать: практики інтерпретації, розуміння, наративізації та трансформації Я-тексту особистості. Розглянемо їх докладніше.

Інтерпретацію ми розглядаємо як осмислення тексту, «накидання смислу на текст» (Х.-Г. Гадамер), яке призводить до вбачання в повідомленні деякого смислу, відсутнього в самому тексті. Інтерпретація є механізмом смислового збагачення тексту, що здійснюється завдяки зануренню у контекст – особистісний, діяльнісний, культурний. Саме він і задає ті чи інші інтерпретаційні рамки (або схеми), котрі, з одного боку, обмежують смисловий простір тексту, дозволяючи відкинути несуттєві смисли, з іншого – розширюють його, збагачуючи новим розумінням змісту повідомлення, сприяючи тим самим породженню, синтезу нових смислів. Інтерпретаційні схеми допомагають формувати інтенції та думки, спрямовувати дії людей. Дозволяючи осмислювати ситуацію, вони сприяють виробленню альтернативних способів здійснення цих дій та реалізації інтенцій (Чепелева, 2017).

Отже інтерпретація є когнітивним процесом наділення конкретним сенсом багатовимірних складових досвіду особистості, спробою співвіднесення її

внутрішньої «мапи світу» із зовнішньою реальністю, прагненням наділити значеннями певні поняття та явища; способом розуміння, процесом привнесення сенсу в різні життєпрояви (дії, вчинки) особистості, об'єктивування її досвіду в формі вербального повідомлення. Інтерпретація формується в процесі взаємодії з текстом або ситуацією залежно від контексту та завдань інтерпретатора. Вона також великою мірою залежить від історичного, культурного, соціального та особистісного контекстів, в які вона занурена. Інакше кажучи, існує велика кількість можливих інтерпретацій, оскільки будь-який текст містить у собі потенційну множину смислів залежно від контексту, в якому він інтерпретується.

Практики інтерпретації можна також тлумачити як неявні правила або колективні норми, за якими те чи інше «інтерпретативне» співтовариство встановлює значимі факти, прийнятні пояснення, смисли текстів. Тобто практики інтерпретації мають не лише індивідуальний, а й колективний характер, що визначає соціальні норми та обмеження індивідуального досвіду.

Ще однією ключовою практикою, що зумовлює становлення життєвої компетентності особистості є наративізація як особливий вид дискурсивної практики, що пов'язана з розумінням та інтерпретацією особистого досвіду та трансформацією такого досвіду в наративні структури. Інакше кажучи, для розв'язання смислових задач як вагомої складової життєвої компетентності, особистість має збудувати нову смислову конструкцію, що відкривала б для неї «горизонт можливостей» породження нового смислу, який показав би альтернативні шляхи діяльності в новій ситуації. На наш погляд, такою конструкцією є наратив, який задає людині горизонт нового досвіду, що відповідає як змінам зовнішньої, часто невизначеної, ситуації, так і особистісним змінам, які зумовлюють аналіз широкого спектру можливих продуктивних дій у складних ситуаціях і, як наслідок, побудову рефлексивного проєкту власного майбутнього.

Наративізацію ми розглядаємо як процес створення або перетворення інформації в форму оповіді, в якій події, факти, інформація загалом організуються в певну послідовність, яка має початок, розвиток та завершення. Наративізація також передбачає представлення інформації в різних контекстах, наприклад, соціальних, культурних, політичних. У цьому випадку вона стає інструментом формування та регуляції соціальних та індивідуальних смислів.

Як дискурсивна практика наративізація може виконувати декілька функцій, зокрема: конструювання реальності, створюючи власні її версії відповідно до стану поточної ситуації; формування ідентичності як особистісної, так і соціальної, культурної, національної; вплив на сприйняття певних подій іншими через створення відповідних текстів, які відображають спотворену або нав'язувану реальність; маніпуляції або переконання.

Таким чином, наративізація як дискурсивна практика є вагомим інструментом впливу на наше сприйняття реальності, зосереджуючи увагу на

головному та відкидаючи ті аспекти реальності, які в певній ситуації видаються другорядними.

Розуміння, як наступний вид дискурсивної практики, ми тлумачимо як процес засвоєння та породження смислів, основними характеристиками якого є відтворення смислу (концепту) вихідного повідомлення та синтез нового смислу, що здійснюється в результаті взаємодії, зіткнення смислу, який був закладений в текст його автором, і смислового поля суб'єкта, що сприймає дане повідомлення. Тобто розуміння передбачає не лише сприймання соціально зорієнтованих наративів, а й співвіднесення їх з власною смисловою системою та створення на цій основі нової смислової реальності.

Розуміння, як й інтерпретація, великою мірою залежать від контексту, в якому вони здійснюються. Це може бути контекст конкретної ситуації, культурного тла, соціальних ролей учасників взаємодії. Розуміння при цьому не є фіксованим. Його результат також великою мірою залежить від соціокультурного та особистісного контекстів. Воно, як і інтерпретація, може змінюватися також в процесі здійснення практики наративізації.

Останній вид дискурсивних практик – трансформація Я-тексту особистості. На наш погляд, Я-текст – це семіотичне утворення, в якому відображено загальні уявлення людини про себе, відбита її особиста історія та загальна концепція як себе самої, так і власного життя. Однією з провідних форм об'єктивації Я-тексту є наратив. На основі такого тексту будується бажаний текст-проект себе майбутнього, в якому відображаються наміри, сподівання, цілі людини відносно власного життя та уявлення про свою особистість, яка б дозволила втілити їх у життєвому проекті та в подальшій життєвій практиці. Трансформація такого тексту відбувається на основі процесів розуміння та інтерпретації особистого й соціального досвіду та є основою для вибудовування здатності до успішної діяльності в будь-яких життєвих ситуаціях. Важливо також, що Я-текст – це не просто набір автобіографічних фактів, а дискурсивна конструкція, завдяки якій особистість конструюється через мовні структури.

Я-текст є засобом створення, підтримання та трансформації ідентичності людини в процесі діалогічної взаємодії з навколишнім світом, що сприяє глибшому усвідомленню себе. Крім того, через Я-тексти людина може висловити власне ставлення до тих чи інших подій, створюючи при цьому власні наративи та способи інтерпретації світу. Як і у випадку дискурсивних практик, однією з провідних ознак породження Я-тексту є контекстуальність.

Таким чином, дискурс можна тлумачити як форму репрезентації соціальних практик. Він формує ситуації, знання, соціальну ідентичність та способи діяльності в конкретних соціальних ситуаціях. Інакше кажучи, дискурс твориться соціальними формами взаємодії, з одного боку, з іншого – впливає на них, створюючи дискурсивний соціальний простір, занурюючись у який людина створює власний дискурсивний простір як вагому передумову розвитку її

життєвої компетентності. Застосування дискурсивних практик в освіті, культурній та соціальній політиці є вагомим чинником розвитку в людини здатності не лише ефективно взаємодіяти з навколишнім, а й розвиватися як особистості, готовій до розв'язання складних життєвих задач, що є необхідною умовою розвитку її як компетентного автора власної особистості, свого життя, а значить і долі.

2.2. Наративна технологія розвитку життєвої компетентності особистості

У мінливих реаліях сьогодення, що характеризуються нестабільністю та різноманітністю викликів, і, як наслідок, зростанням соціальних вимог до сучасної людини в принципі, життєва компетентність, що охоплює широкий спектр асимільованого досвіду особистості, її ключових умінь та навичок, стає важливим чинником успішної адаптації та самореалізації в суспільстві ризиків (Sala, Punie, Garkov, & Cabrera, 2020).

Зазначена проблема набула принципове значення та потребує негайного розв'язання в контексті війни в Україні, що стала серйозним випробуванням для наших громадян, показала нові грані пріоритетності розвитку життєвої компетентності особистості як провідного чинника її виживання в умовах затяжної кризи. Під час війни життєва компетентність передбачає не тільки здатність діяти ефективно в критичних обставинах, але й підтримувати внутрішню цілісність, мотивацію і здатність до саморозвитку (Bruce, 2018; Cantor et al., 1987; Cantor et al., 1991).

Одним із ефективних підходів до розвитку життєвої компетентності постає використання наративних технологій, що базуються на розповідях та особистих історіях, та сприяють як формуванню професійних знань, так і розвитку емоційного інтелекту, критичного мислення та особистісної рефлексії. Наративні технології, засновані на ідеях конструювання досвіду через особисті історії (Bruner, 1987; Sarbin, 1986; Schmid, 2010; Atkinson, 2007; Brockmeier, Harré, & Brockmeier, 2001; Чепелева, Рудницька, & Гуцол, 2021), здатні допомогти людині усвідомити свої переживання, визначити власні цінності, мотиви та цілі, а також сформуванати цілісне уявлення про себе в умовах кризи.

Наративні технології є ефективним інструментом у психотерапії для допомоги людям, що пережили війну. Вони дозволяють інтегрувати травматичний досвід у життєвий контекст пацієнта, знижуючи рівень стресу та покращуючи психологічний стан (Neuner, Elbert, & Schauer, 2020; Robjant, & Fazel, 2010). Подальші дослідження та впровадження цих методів можуть значно покращити якість життя постраждалих від війни.

Наративні технології, зокрема наративна експозиційна терапія (NET) та інші форми наративної психотерапії, є важливими інструментами в допомозі

людям, що пережили війну, особливо тим, хто страждає від посттравматичного стресового розладу (ПТСР) (Schauer, Neuner, & Elbert, 2011; Gwozdziewicz, & Mehl-Madrona, 2013). Вони сприяють інтеграції травматичних спогадів у життєву історію пацієнта, що допомагає знизити психологічний стрес і поліпшити загальний стан.

Наративна експозиційна терапія (NET) була розроблена для лікування людей з ПТСР, які пережили війни та інші форми насильства. Вона передбачає створення детального наративу життя пацієнта, з акцентом на травматичні події. Пацієнт відтворює свої спогади, що дозволяє інтегрувати травматичний досвід у контекст життєвої історії, знижуючи симптоми ПТСР та інших тривожних розладів. Ефективність NET була підтверджена у різних культурних і соціальних контекстах, включаючи роботи з біженцями та шукачами притулку (Stenmark, Catani, Neuner, Elbert, & Holen, 2013; Nickerson, Bryant, Silove, & Steel, 2011; Schauer, Elbert, & Neuner, 2017).

Інші форми наративної психотерапії також використовуються для допомоги людям, які пережили війну. Вони включають роботу з пацієнтами для реконструкції їхніх життєвих історій, що допомагає переосмислити травматичні події. Наприклад, пацієнти можуть створювати нові наративи, які включають позитивні аспекти їхнього досвіду, що сприяє розвитку резильєнтності та психологічної адаптації (White, 2011).

Наративні підходи дозволяють пацієнтам стати активними учасниками процесу лікування, що підвищує ефективність терапії. Проте, є певні виклики, пов'язані з культурними особливостями та мовленнєвими бар'єрами, які можуть ускладнювати застосування цих методів у різних контекстах. Наприклад, дослідження показують важливість врахування культурного фону пацієнтів для підвищення ефективності терапії (Davis, DeBlaere, Brubaker, Owen, Jordan, Hook, et al., 2016). Використання наративних технологій сприяє розвитку життєвої компетентності, ефективному вирішенню життєвих проблем, зміцненню психологічної стійкості, підвищенню рівня самоусвідомленості та розвитку продуктивних адаптивних стратегій особистості в період затяжної війни (Hijazi, Lumley, Ziadni, Haddad, & Rapport, 2014; Tohme, Grey, El-Tawil, Maouch, & Abi-Habib, 2024).

У контексті вище зазначеного схарактеризуємо авторську наративну технологію «Опорні особистісні запитання» та проілюструємо можливості її застосування в роботі з вразливими категоріями населення під час війни в Україні. Запропонована технологія базується на процесуально-смысловій моделі розвитку життєвої компетентності особистості (див. 1.2), що акцентує увагу на когнітивних, метакогнітивних та смислових процесах, які формують життєву компетентність, дозволяючи особистості адаптуватися та ефективно діяти в умовах кризи (Рудницька, 2023).

Запропонована технологія сприяє розвитку життєвої компетентності особистості завдяки конструюванню та інтеграції її власних наративів, що відображають життєвий досвід, цінності та цілі особистості, втілюють та інтегрують її ідентичність.

Основні завдання застосування наративної технології «Опорні особистісні запитання»:

- розвиток рефлексії та самоідентифікації в складних життєвих обставинах;
- визначення та аналіз особистісних цінностей, принципів та цілей;
- породження та інтеграція ретроспективних, актуальних та перспективних наративів;
- адаптація особистості до життєвих обставин в умовах війни.

Наративна технологія «Опорні особистісні запитання» передбачає розвиток життєвої компетентності особистості у трьох вимірах: інноваційному, адаптаційному та рутинно-селективному та спрямована на конструювання ретроспективних, актуальних та перспективних автонаративів, в процесі чого відбувається осмислення життєвого та особистого досвіду, визначення смислових пріоритетів та перспектив, адаптація до кризових умов сьогодення. Методичний інструментарій базується на ключових запитаннях, пошук відповідей на які сприяє саморефлексії, самостійній постановці, довизначенню та перевизначенню основних життєвих задач особистістю.

Так, у *рутинно-селективному вимірі* особистість здатна ефективно діяти лише в простих, знайомих ситуаціях, які не потребують нових підходів чи рішень. Осмислення життєвої проблеми тут не відбувається, особистість діє автоматично, згідно заданим алгоритмам. Життєві задачі мають чітко визначений результат, який особистість може досягти, використовуючи відомі їй алгоритми та інструменти. Задачі зазвичай задаються зовнішніми обставинами та приймаються особистістю без критичного осмислення. Особистість формує образ бажаного результату, спираючись на минулі досягнення та попередні успішні практики.

Ключовими механізмами формування життєвої компетентності особистості постають провідні когніції, інтерпретація та наративізація, що вибудовуються завдяки застосуванню наявних інтерпретаційних схем, які засновані на соціокультурному та/або індивідуальному минулому повсякденному досвіді. Серед наративних практик розвитку життєвої компетентності особистості тут можна виокремити конструювання ситуативних і процесуальних наративів, що засновуються на щоденному досвіді та процесах повсякденної діяльності, та просторово-часових та тематичних висловлювань і наративів.

Рівень складності життєвих проблемних ситуацій у *адаптаційному вимірі* можна визначити як кризовий. У цьому вимірі особистість здатна ефективно діяти в умовах кризи, коли стандартні підходи не працюють і виникає потреба

адаптуватися до нових обставин. Особистість вже переважно усвідомлює власні життєві проблеми та аналізує їх для пошуку ефективних рішень.

Життєві задачі мають невизначений характер, результати їх розв'язання можуть варіюватися залежно від обставин. Особистість не лише приймає задачі ззовні, але й привносить до них особистісний смисл, адаптуючи їх до власних потреб та умов. Стратегії формування образу результату характеризують орієнтованість на актуальні ситуативні умови. А образ результату конструюється на основі аналізу поточних умов та можливостей.

Провідними особистісними ресурсами постають смислові. Для усвідомлення та розв'язання життєвих задач людина використовує як когнітивні, так і метакогнітивні ресурси. До основних наративних практик розвитку життєвої компетентності особистості тут доцільно віднести конструювання актуальних, ретроспективних та альтернативних автонаративів і тематичних актуальних оціночних і ресурсних автонаративів (ревізія особистісних ресурсів і дефіцитарних зон).

Рівень складності життєвих проблемних ситуацій у *інноваційному вимірі* можна визначити як екзистенційний. Особистість стикається з глибокими, складними життєвими ситуаціями, які потребують творчого підходу та нового осмислення. Особистість активно рефлексує життєві проблеми, формуючи нові смисли та підходи до їх розв'язання. Життєві задачі мають творчий характер, вони формуються особистістю самостійно і спрямовані на виявлення нових можливостей та потенціалу.

Особистість самостійно визначає задачі, виходячи за межі звичних сценаріїв та знаходячи нові шляхи для розвитку. Особистість формує образ бажаного результату, інтегруючи минулий досвід, актуальну ситуацію та перспективні плани. Вона використовує метакогнітивні ресурси для створення нових смислів та постановки власних життєвих задач. Провідними наративними практиками розвитку життєвої компетентності особистості тут постають конструювання життєвого твору як інтеграції ретроспективних, актуальних та перспективних автонаративів особистості, а також корпусу актуальних автонаративів, що допомагають їй усвідомлювати власний стан, цінності, цілі та ресурси саме «тут і тепер».

Перший етап запропонованої наративної технології «Опорні особистісні запитання» передбачає пошук відповідей на запитання: «Що я роблю?», «Де я перебуваю?», «З ким я перебуваю?» тощо. Він спрямований на конструювання ситуативних і процесуальних наративів; аналіз щоденних практик, звичок та адаптаційних стратегій; розуміння соціального контексту та оточення.

На другому етапі технології відбувається пошук відповідей на запитання: «Чому я це роблю?», «Як саме я це роблю?» тощо. Цей етап передбачає конструювання ретроспективних та альтернативних автонаративів; аналіз

цінностей, пріоритетів та мотиваторів; ревізія особистісних ресурсів і дефіцитарних зон.

Третій етап спрямовано на пошук відповідей на запитання: «Задля чого я це роблю?», «Яке моє ідеальне Я?» тощо. На цьому етапі відбувається конструювання життєвого твору як інтеграції ретроспективних, актуальних та проспективних автонаративів; визначення ключових питань для самоідентифікації та осмислення життєвих цілей.

Важливими *результатами* запропонованої технології є:

- інтеграція особистого досвіду;
- розвиток самосвідомості;
- мотивація та цілеспрямованість;
- адаптивність.

Наративна технологія конструювання особистісного досвіду «Опорні особистісні запитання» ґрунтується на низці опорних запитань, кожне з яких стимулює процес саморефлексії та конструювання життєвих історій особистості, зміст і ілюстрація застосування якої представлено в таблиці 2.1.

Наведемо приклади текстів наративів осіб, що відповідають різним вимірам розвитку.

Рутинно-селективний вимір

«Кожен день для мене починається однаково. Я прокидаюся о шостій ранку, роблю каву і швидко збираюся, бо вже о сьомій маю бути на службі. Від початку війни моє життя перетворилося на низку повсякденних завдань, але я відчуваю, що роблю важливу справу. Сьогодні ми з командою зібрали чергову партію гуманітарної допомоги, щоб відправити її на передову. Вранці я зустрічаюся з іншими волонтерами, ми обговорюємо план на день, розподіляємо завдання. Вже о дев'ятій ми починаємо сортувати продукти, ліки, одяг. Кожен з нас знає свою роль і виконує її з максимальною віддачою.

В обід ми робимо коротку перерву, але навіть під час їжі обговорюємо, що ще можемо зробити. Після обіду я часто їду до місцевих магазинів і складів, шукаючи додаткові ресурси. Знайомі підприємці допомагають, чим можуть, але ресурси швидко вичерпуються. Ввечері я повертаюся на пункт, де ми завершуємо упаковку і готуємо відправлення на фронт. Що я роблю замість цього? Замість колишньої роботи в офісі, тепер я присвячую весь свій час допомозі іншим. Що я уникаю? Я уникаю думок про минуле, про те, як усе було до війни. Як я адаптуюсь? Я навчився працювати швидко, ефективно, без зайвих питань. Мої звички змінилися, тепер мої дні проходять у служінні іншим».

Таблиця 2.1.

Наративна технологія розвитку життєвої компетентності особистості

Виміри розвитку	Наративні практики розвитку життєвої компетентності особистості	Наративна технологія «Опорні особистісні запитання»
Інноваційний	Конструювання життєвого твору як інтеграції ретроспективних, актуальних та перспективних автонаративів особистості	Задля чого я це роблю? Яке моє ідеальне «Я»? Для чого я в цьому світі? Як досягнення моїх цілей збагатить моє життя, підвищить його якість? Ким я став би у разі відсутності будь-яких обмежень? Яким я хотів би залишитися в пам'яті інших? Що я роблю для інших, суспільства, задля перемоги, України, людства, життя на Землі?
	Конструювання корпусу актуальних автонаративів	Хто я? Який я? За кого мене приймають інші? Яким мені хотілося б бути для інших? Які смисли фундують та зв'язують моє життя? Яких власних особистих якостей я можу позбутися легко? З чим у собі мені можливо, але складно розлучитися? Без чого я не можу себе уявити, бо це вже буду не Я? Що в мене є не моїм, запозиченим, призначеним, проте не привласненим, не асимільованим? Який мій досвід «випадає» з мого життя? Чого мені не вистачає до цілісності?
Адаптаційний	Конструювання актуальних, ретроспективних та альтернативних автонаративів	Чому я це роблю? На підставі чого я це роблю? Що для мене є принциповим в житті, зараз? Якими цінностями я живу? Що для мене є допустимим/недопустимим, бажаним, пріоритетним? Що мене краще за все мотивує? Що я намагаюсь собі довести?
	Конструювання тематичних актуальних оціночних та ресурсних автонаративів (ревізія особистісних ресурсів і дефіцитарних зон)	Як я це роблю? Як я обираю? Що я знаю? Що я вмію? Які я маю можливості? Що я вмію робити краще за інших? Які мої головні досягнення? Які мої головні ресурси? Чому я ще не навчився? Які мої характерні дефіцитарні зони? Завдяки яким компетентностям я досяг важливих результатів? Що мене краще підтримує в даний момент? Що я планую опанувати?
Рутинно-селективний	Конструювання ситуативних і процесуальних наративів і автонаративів	Що я роблю? Чим займаюсь? На що витрачаю життя? Мої рутинні повсякденні практики? Мої звички? Які вчинки є характерними? В чому я реалізуюсь? З чого мені почати в цій ситуації? Чому я не спробував це раніше? Що я не можу не робити? Що насправді я хотів би робити? Що я роблю замість цього? На що я витрачаю більшість часу щодня? Чого я уникаю? Як я адаптуюсь? Що я ніколи не робив?
	Конструювання просторово-часових та тематичних висловлювань та наративів	Що я маю, втратив, надбав? Де я перебуваю? З ким я перебуваю? Хто мені допомагає? Який світ мене оточує? Що я хочу змінити в моєму оточенні? Що в моєму оточенні є ресурсним для мене? Що в оточенні тягне мене назад, чинить перешкоди вирішенню проблем та розв'язанню життєвих задач? Кому, чому і за що я вдячний? До кого я звертаюсь у першу чергу? Хто впливає на мене? Яка моя референтна група? До якої спільноти я належу? Чи є в мене особистий простір, межі?

Адаптаційний вимір

«До війни я був звичайним студентом, який займався навчанням і мріяв про успішну кар'єру. Все змінилося, коли я вирішив стати волонтером. Чому я це роблю? Я не міг залишатися осторонь, відчуваючи, як мій народ страждає. Моя нова цінність – це допомога і підтримка. Що мене мотивує? Мене мотивує бачити, як моя робота приносить користь іншим, як наші зусилля допомагають людям виживати.

Кожен день я зустрічаю нових людей, які втратили свої домівки. Я допомагаю їм знайти тимчасове житло, забезпечую їх необхідними речами. В мене є команда, ми працюємо разом, підтримуючи один одного. Ми розробили систему, яка дозволяє швидко знаходити житло для переселенців. Ми також співпрацюємо з психологами, які допомагають людям справлятися з травмами війни. Якими цінностями я живу? Цінностями єдності, патріотизму і самовідданості. Як я це роблю? Я обрав працювати з переселенцями, допомагаючи їм знайти житло і підтримуючи їх морально. Які мої головні ресурси? Моя енергія, знання і вміння організувати процеси. Що мене підтримує в цей момент? Підтримка моїх друзів і колег-волонтерів. Що я планую опанувати? Я планую опанувати навички кризового менеджменту і психологічної підтримки, щоб бути ще кориснішим».

Інноваційний вимір

«Коли почалася війна, я зрозумів, що моїм знанням і досвідом в ІТ можна знайти нове застосування. Задля чого я це роблю? Я хочу зробити свій внесок у відновлення України. Моє ідеальне «Я» – це людина, яка створює технології для мирного життя. Яким я хотів би залишитися в пам'яті інших? Як людина, яка допомогла відбудувати країну.

Мій проект почався з простого ідеї – створити додаток, який допоможе швидко знаходити зниклих безвісти та координувати гуманітарну допомогу. Ми зібрали команду розробників, волонтерів і експертів, які допомагали формувати базу даних. Щодня ми працювали над покращенням функціональності додатку, залучаючи нові дані і вдосконалюючи алгоритми пошуку. Ми отримали підтримку від багатьох організацій, які побачили потенціал нашого проекту.

Ми також запустили кампанію в соціальних мережах, щоб підвищити обізнаність і залучити більше користувачів. Хто я? Я – розробник, що використовує свої навички для загального блага. Який я? Я – креативний, відданий своїй справі і готовий на все заради успіху. За кого мене приймають інші? Мене бачать як людину, яка не боїться викликів і завжди шукає нові рішення. Яким мені хотілося б бути для інших? Прикладом того, що навіть у найтяжчі часи можна знайти шляхи для розвитку та інновацій. Мій проект набирає обертів, і я вірю, що він допоможе багатьом людям пережити ці важкі часи».

Таким чином, розроблена наративна технологія передбачає, що в процесі її застосування особистість самостійно вибудовує актуальні, альтернативні та перспективні наративи, формулює актуальні життєві задачі,

уточнює і переосмислює їх, що, у свою чергу, сприяє розвитку рефлексії, привласненню і асиміляції життєвого та особистісного досвіду особистістю, розвитку її життєвої компетентності.

Серед можливих контекстів використання запропонованої наративної технології «Опорні особистісні запитання» в умовах війни в Україні доцільно виділити: розвиток життєвої компетентності учнів та студентів в освітньому ландшафті; психологічне консультування та супровід вразливих верст населення; професійне консультування українців; корпоративне навчання, апскілінг та рескілінг співробітників.

Перспективи її застосування ми пов'язуємо з поширенням впровадження наративних технологій у різних сферах життя; підвищенням інтересу до наративних практик; інтеграцією наративних технологій з іншими інноваційними підходами в освіті та психотерапії в кризових умовах затяжної війни в Україні.

2.3. Розвиток життєвої компетентності молоді в контексті війни

Поняття життєвої компетентності ми, вслід за Н. В. Чепелевою, тлумачимо як передумову успішного розв'язання життєвих та особистісних задач, які постають перед людиною, особливо в ситуаціях невизначеності. Відповідно до означеного розуміння життєвої компетентності особистості, розроблено емпіричну модель дослідження її прояву та становлення в молодих осіб в умовах воєнного стану.

Основою моделі емпіричного дослідження є розуміння того, що життєва компетентність виявляється через здатність суб'єкта до усвідомленої постановки та розв'язання життєвих задач, які виникають унаслідок вікових викликів, соціально-матеріальної дестабілізації, особистісних втрат та екзистенційної напруги, спричиненої війною. У межах цієї моделі життєва компетентність розглядається як динамічна система смислових, мотиваційних, ресурсних і когнітивних компонентів, що забезпечують інтерпретацію ситуації, визначення особистісно значущих цілей і реалізацію дії попри невизначеність. Діагностику компонентів здійснено через оцінку:

- структури життєвих задач (їхньої сфери, суб'єктивної складності, емоційної насиченості, рівня усвідомленості тощо за оригінальною методикою «Життєві задачі»);

- ціннісно-сміслової орієнтації, яку діагностовано за допомогою Шкали людських цінностей ESS, розробленої Ш. Шварцом в адаптації К. М. Нагорняк (Нагорняк, 2017);

- психологічної ресурсності, яку виявлено за методиками: «Дослідження психологічного капіталу» Ф. Лутенса в адаптації А. Ю. Трофімова й Ю. І. Бондара (Трофімов & Бондар, 2014) та «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)» в адаптації Н. Школіної й ін. (Школіна, Шаповал, Орлова, Кедик & Станіславчук, 2020);

– толерантності до невизначеності як індикатора емоційно-когнітивної гнучкості, за методикою «Шкала інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона (IUS-12)» в адаптації Г. Громової (Громова, 2021).

Таким чином, реалізована модель поєднує дискурсивне осмислення життєвих задач із ресурсним забезпеченням їхнього розв'язання, дозволяючи інтерпретувати життєву компетентність молоді як результат і процес формування суб'єкта, здатного витримувати, осмислювати й трансформувати досвід в умовах соціальних загроз.

У дослідженні взяли участь 210 молодих людей віком від 17 до 35 років (середній вік 19,5 років), із яких 49 (23,3%) чоловічої та 161 (76,6%) жіночої статі. Переважна більшість осіб (70%) мають чи здобувають освіту бакалавра; більшість учасників не мають досвіду роботи (63,2%), неодружені й проживають з батьками (62,4%), без дітей (93,8%). Галузі спеціальностей охоплюють широкий спектр напрямків: психологія (21%), менеджмент різного спрямування (9%), філологія (4%) та до 2% медицина, юриспруденція, бізнес-аналіз, архітектура, дизайн, економіка, електроенергетика, журналістика, інженерія, логістика, маркетинг, торгівля та підприємництво, фізично-спортивний, хімія тощо.

Життєві задачі як модус актуалізації життєвої компетентності молоді в дискурсивному просторі війни

Для визначення життєвих задач, які молодь ставить в часи війни, використано авторську методику, розроблену спільно з О. М. Шиловською. Методика «Життєві задачі» дозволяє визначити основні життєві задачі особистості та її ресурси, що забезпечують розв'язання поставлених задач у кризових умовах. Відповідно до завдань методики опитувані коротко описують суть своєї життєвої задачі, яка при обробці результатів підлягає класифікації за певними сферами. Потім обирають стратегію розв'язання поставленої задачі. Окрім цього досліджувані надають характеристики власної життєвої задачі, відповідаючи на такі питання:

- Визначте для себе часові межі виконання поставленої Вами життєвої задачі, де 1 – найближча перспектива, 2 – середня перспектива, 3 – віддалена перспектива («Перспектива»);

- Оцініть за 5-бальною шкалою, наскільки вирішення поставленої життєвої задачі залежить саме від Ваших зусиль, на противагу зовнішнім об'єктивним умовам чи перепонам від інших («Контроль»);

- Оцініть за 5-бальною шкалою, наскільки вирішення поставленої життєвої задачі є для Вас складним («Складність»);

- Оцініть за 5-бальною шкалою, наскільки Ви розумієте, як вирішувати поставлену Вами життєву задачу, наскільки зрозумілим для Вас є план Ваших дій («Усвідомленість»);

- Оцініть за 5-бальною шкалою, наскільки Ви будете емоційно засмучені, відчувати негативні емоції, коли ця життєва задача не реалізується («Емоції»);

- Оцініть за 5-бальною шкалою, в якому ступені у Вашому життєвому досвіді присутні способи вирішення означеної життєвої задачі («Досвід»).

Методикою запропоновано максимально навести 7 власних актуальних життєвих задач. Проте всі респонденти скористались цією можливістю. Максимально 7 задач указали 41,4 % (n=87) респондентів, 16,2 % (n=34) обмежились трьома задачами; 12,9 % (n=27) – двома; 11,9 % (n=25) – чотирма; 8,6 % (n=18) – п'ятьма; 4,3 % (n=9) – по шість; 0,5 % (n=1) – лише однією. 4,3 % (n=9) не назвали жодної задачі.

Загалом, розподіл свідчить про те, що більшість молоді активно й багатопланово формулює життєві задачі під час війни, хоча частина залишається на рівні неструктурованих або неусвідомлених викликів.

До подальшого аналізу включено лише три перші пріоритетні задачі молодих людей, яких сумарно є 538 варіантів. За пріоритетними сферами їх втілення задачі розподілились нерівномірно. Найчастіше серед сфер життєвих задач, які молодь ставить перед собою в умовах війни, обирається навчальна та професійна (32,2%), далі – матеріальна (16,5%) та особиста (16,5%) сфери. Значущими залишаються також завдання, пов'язані з самореалізацією (11,0%) та сімейним життям (7,4%). Менше уваги респонденти приділяють здоров'ю (5,9%) та базовим цілям особистого виживання (3,9%). Ще менш пріоритетними є соціальна (2,0%), дружна (1,9%) та сфера кохання (1,5%). Найменше згадується завдання, пов'язане з безпекою (1,1%).

Варто зауважити, що в довоєнні часи у молоді не фіксувались задачі, пов'язані з безпекою та базовими цілями особистого виживання, які часто у відповідях описувались одним словом: «жити» або «вижити». До того ж, до часів пандемії молодих людей мало цікавили питання здоров'я, а наразі фіксується майже 6% життєвих завдань, пов'язаних саме із збереженням власного здоров'я та здоров'я близьких.

Отже, найчастіше молодь орієнтується на сферу навчання та професійної реалізації. Це свідчить про високий рівень прагнення до стабільного майбутнього, навіть попри нестабільну ситуацію в країні. Молодь прагне здобути освіту й знайти своє місце у професійному середовищі. Прагнення до фінансової стабільності займає друге місце. Це цілком очікувано в умовах економічної нестабільності, викликаній війною. Молодь прагне впевненості в завтрашньому дні, що безпосередньо пов'язано з матеріальним забезпеченням. Увага до особистих цілей (самоусвідомлення, розвиток, досягнення суб'єктивного щастя тощо) зберігається на високому рівні. Це говорить про те, що молоді люди не тільки прагнуть досягнень, а й цінують себе та своє життя. Прагнення реалізувати власний потенціал свідчить про збереження мотивації до особистісного розвитку, навіть у важкі часи. Молодь шукає шляхи, як стати собою й реалізувати свої мрії. Попри війну, цінність родини не втрачає актуальності. Молодим людям важливо мати підтримку й близьке оточення, відчувати турботу. Піклування про фізичне та психічне здоров'я – нова життєва задача для молодих людей з часів пандемії, що показує усвідомленість молоддю вартості життєвих ресурсів у стресових

умовах. Певна частина молоді прямо фіксує базові потреби – «вижити», «просто жити». Це яскраве свідчення того, як війна знижує рівень потреб до базових інстинктів. Менше значення має участь у суспільному житті чи спільнотах, оскільки перші місяці війни з підвищенням руху волонтерства на момент дослідження вже в минулому, що вказує на певну ізоляцію або зосередженість на особистому виживанні. Соціальні зв'язки з друзями виявились менш важливими, ніж можна було б очікувати. Ймовірно, війна розірвала багато дружніх контактів або змістила фокус на сім'ю й самозбереження. Романтичні стосунки також виявились поза зоною головних пріоритетів, що може бути пов'язано з відчуттям нестабільності, емоційного виснаження або тимчасової зупинки життєвих планів. Найнижчий показник мають задачі із сфери облаштування власної безпеки та безпеки близьких. Такі завдання перед молоддю постали лише за часів війни. На сьогодні потреба в безпеці настільки очевидна, що вона фоном присутня в кожній іншій задачі, тобто безпосередньо пов'язана з реалізацією всіх інших виділених ними життєвих задач.

Таким чином, отримані результати свідчать про домінування у молоді стратегічних і прагматичних орієнтацій, пов'язаних із самозабезпеченням, професійним становленням і стабільністю. Попри воєнні умови, пріоритети не зводяться виключно до виживання – молодь прагне розвитку, досягнень і збереження особистісної цілісності. Емоційні та соціальні сфери (кохання, дружба, участь у суспільному житті) посідають нижчі позиції, що може свідчити як про зміну ціннісних акцентів в умовах кризи, так і про тимчасове зниження значущості міжособистісних зв'язків через дестабілізоване середовище.

У цілому, можна засвідчити, що молодь в умовах війни демонструє високу внутрішню зрілість і прагнення до стратегічного самозбереження, а емоційно забарвлені сфери життя мають менше значення. Це може свідчити про перевагу прагматичних цілей над емоційними, а також про адаптацію до складної реальності, де базові емоційні потреби можуть бути відсунуті на другий план.

З метою виявлення особливостей сприймання життєвих задач у різних змістових сферах життя (факторна змінна) було здійснено однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) за шістьма структурно-змістовими параметрами, які передбачені методикою: емоційна включеність, усвідомлення задачі, рівень суб'єктного контролю, суб'єктивна складність, опора на досвід, часова перспектива.

У результаті аналізу встановлено, що за параметрами часової перспективи, усвідомленості задачі та опори на власний досвід відмінностей між сферами постановки життєвих задач не встановлено. Отже, в усіх сферах розв'язання життєвих задач молодь так чи інакше спирається на свій попередній досвід, хоча, нагадаємо, виділились задачі зі сфер забезпечення безпеки та «вижити», які в довоєнні часи не існували. Це свідчить, що особистісна історія, як джерело практик або внутрішніх орієнтирів, має

подібну роль при розв'язанні різних типів задач. Окрім того, життєві задачі незалежно від їхньої сфери мають як короткострокову, так і довгострокову орієнтацію, що вказує на те, що планування або очікування результатів не обов'язково залежать від тематики задачі, а радше – від внутрішнього стилю прогнозування респондента. Констатується й приблизно однаковий рівень когнітивного осмислення задач у всіх сферах, що свідчить про готовність до рефлексії навіть у складних умовах.

За іншими параметрами, які вимірювались методикою: суб'єктивний контроль ($p \leq 0,001$), суб'єктивна складність ($p \leq 0,01$), емоційна насиченість життєвих задач ($p \leq 0,02$) – відмінності є статистично значущими. Проаналізуємо, між якими сферами життєвих задач фіксуються відмінності.

Щодо суб'єктивного контролю, тобто переконаності, що вирішення задач залежить переважно від них самих, найвищий рівень молодь надає задачам навчально-професійного ($M=4,1$) та самореалізаційного ($M=4,3$) змісту. Тобто, ці сфери сприймаються як такі, що піддаються впливу, плануванню та конкретним діям. Натомість задачі, пов'язані з коханням ($M=2,4$), безпекою ($M=3,3$) та екзистенційним виживанням ($M=2,7$), оцінюються найнижчим рівнем відчуття власного контролю над ними. Зауважимо, що для осіб юнацького віку, характерно в сфері кохання покладатися переважно на випадок (Зазимко, 2016). Проте неможливість контролювати вирішення задач із забезпечення безпеки та виживання є наслідком як реальної обмеженості дій, так і переживання безсилля в умовах війни, тобто їх вирішення, на думку молоді, часто залежать від зовнішніх обставин (війна, інші люди, соціальні інституції) й не завжди піддаються особистому впливу.

Найбільш складними для себе задачі молодь вбачає в сферах безпеки ($M=4,2$) та здоров'я ($M=3,7$), що, вважаємо, також має вплив невизначеності у військовий час. На противагу цьому задачі з соціальної ($M=2,4$) та сімейної ($M=2,9$) сфер реалізації мають найнижчий рівень складності вирішення, ймовірно, завдяки чіткій структурованості та знайомим стратегіям вирішення.

За показником емоційної насиченості статистично значущі відмінності встановлені між життєвими задачами з сфери безпеки та задачами особистого характеру, сформульованими як «жити», «вижити». Причому перші є досить емоційно насиченими ($M=4,4$), що свідчить про глибоке емоційне залучення респондентів у вирішення цих задач. Це пояснюється тим, що питання безпеки в умовах війни набуває надзвичайної актуальності й викликає інтенсивні переживання страху, тривоги, необхідності захисту себе та близьких. Натомість задачі особистісного плану, спрямовані на виживання як екзистенційний вибір («жити», «вижити»), мають дещо нижчий за середній рівень емоційної насиченості ($M=2,8$). Таке порівняно стримане емоційне залучення може свідчити про те, що екзистенційне переживання власного виживання розгортається на більш рефлексивному, осмисленому рівні, з меншою безпосередньою афективною вибуховістю.

Між означеними характеристиками життєвих задач і названою респондентами їхньою кількістю здійснено кореляційний аналіз. Встановлено такі статистично значущі позитивні зв'язки: між кількістю задач і їх усвідомленістю ($p \leq 0,01$); перспективністю й складністю задач ($p \leq 0,001$); складністю й контролем ($p \leq 0,001$); контролем і емоційною насиченістю ($p \leq 0,001$); контролем і досвідом ($p \leq 0,001$); складністю й емоційною насиченістю ($p \leq 0,001$); емоційною насиченістю й досвідом ($p \leq 0,001$).

Проведений кореляційний аналіз дозволяє розкрити системні взаємозв'язки між різними аспектами розуміння молоддю власних життєвих задач. Отримані дані засвідчили, що загальна кількість виділених респондентами задач має позитивний зв'язок із рівнем їхнього усвідомлення. Це свідчить про те, що чим чіткіше молоді люди осмислюють власні життєві виклики, тим більше різноманітних задач вони здатні ідентифікувати, що вказує на високу когнітивну активність і рефлексивність.

Водночас перспективність задач (тобто орієнтація на тривалі часові горизонти) позитивно пов'язана зі сприйняттям їхньої складності. Очевидно, задачі, що потребують стратегічного планування або тривалого очікування результату, сприймаються молоддю як більш складні та вимагають значних зусиль.

Рівень суб'єктивного контролю в задачах позитивно корелює як із відчуттям їхньої складності, так і з емоційною насиченістю та опорою на життєвий досвід. Це вказує на те, що задачі, в яких молодь відчуває більше особистого впливу, одночасно є емоційно важливими та викликають мобілізацію внутрішніх ресурсів, накопичених у попередньому досвіді. Отже, контроль над ситуацією виявляється не лише механічним процесом управління, а й емоційно та екзистенційно наповненим явищем.

Крім того, виявлено позитивний зв'язок між емоційною насиченістю задач і їхньою складністю, а також між емоційною насиченістю та опорою на досвід. Це дозволяє зробити висновок, що емоційно забарвлені задачі активніше інтегрують попередній досвід, слугують тригерами глибшої рефлексії і вимагають більше емоційної обробки.

Разом ці результати свідчать про те, що життєві задачі молоді є не просто переліком зовнішніх обставин чи цілей, а складними психологічними конструкціями, що поєднують усвідомленість, емоційне забарвлення, досвід та суб'єктивне сприйняття можливості впливати на їх розв'язання. Таке комплексне переплетення когнітивних, емоційних і поведінкових параметрів свідчить про високу ступінь інтегрованості життєвого досвіду та про активне функціонування механізмів життєвої компетентності.

Методикою «Життєві задачі» пропонувалось обрати стратегії, керуючись якими особистість вирішує кожну конкретну задачу. Шість стратегій життєвого реагування, які опубліковано Н. В. Чепелевою (Чепелева, 2024), можна об'єднати в три кластери:

1. *Проблемо-орієнтовані (П)*

- «Зібрати інформацію та прорахувати»

- «Освоєння / нова діяльність»
- «Боротьба з труднощами»
- 2. Емоційно-орієнтовані (Е)
 - «Орієнтація на інтуїцію»
 - «Перечекати «скрутні часи»»

- 3. Соціально-орієнтовані (С)
 - «Отримання підтримки від інших»

У результаті такої кластеризації формується 7 комбінованих груп стратегій, статистика яких наведена в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Зведенні групи виборів стратегій розв'язання життєвих задач

Група стратегій		Частота	% від 538
1	Проблемо-орієнтовані (П)	155	28,8
2	Емоційно-орієнтовані (Е)	81	15,1
3	Соціально-орієнтовані (С)	23	4,3
4	П + Е	43	8,0
5	П + С	28	5,2
6	Е + С	12	2,2
7	П + Е + С	196	36,4
	Всього	538	100,0

Узагальнена статистика комбінацій стратегій, які найчастіше обирає молодь у кризовій ситуації війни, показує, що найбільша група (36,4 %) комбінує усі три кластери, тобто одночасно збирає інформацію, діє проактивно, звертається до інтуїції й підтримки інших. Проблемно-орієнтованих стратегій – 28,8 %, тобто загалом майже третина молоді реагує на задачу виключно активними діями. Емоційно-орієнтованих – 15,1 %, де молодь спирається переважно на внутрішні відчуття та витримку. Соціально-орієнтовані складають лише 4,3 %, що свідчить про відносно низьку готовність розв'язувати задачі виключно через залучення допомоги інших. Поєднання двох кластерів (П+Е, П+С, Е+С) – загалом 15,4 %, що вказує на гнучкість: частина молоді комбінує активні, емоційні та/або соціальні підходи.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що життєві задачі молоді в дискурсивному контексті війни постають як багатопланові утворення, що поєднують у собі об'єктивні виклики та особистісне осмислення реальності. Вони охоплюють різні сфери життєдіяльності: від навчальної й професійної активності до збереження здоров'я, міжособистісних взаємодій, матеріального забезпечення та базового екзистенційного вибору життя. У зв'язку з воєнними діями в країні, у центрі уваги молоді постає прагнення забезпечити базові умови життя, зберегти внутрішню цілісність, реалізувати себе в межах мінливого соціального середовища.

Життєві задачі молоді виявляють достатню ступінь усвідомленості й когнітивної структурованості, що свідчить про збереження здатності до

рефлексії навіть у кризових умовах. Незалежно від змісту, задачі осмислюються у межах конкретних часових горизонтів, інтегруючи в собі попередній досвід та актуальні життєві орієнтири. Водночас емоційна насиченість задач істотно варіюється: найбільш афективно навантаженими є задачі, що стосуються безпеки й захисту, тоді як екзистенційні переживання «жити» чи «вижити» оформлюються з меншою емоційною інтенсивністю, відображаючи глибші й стриманіші пласти внутрішньої роботи.

Ступінь суб'єктивного контролю над життєвими задачами також виявляє важливі відмінності. Відчуття молодими людьми можливості впливати на ситуацію найбільш характерне для розв'язання ними задач із сфер навчання, професійного розвитку та самореалізації. Натомість у сферах, де домінують зовнішні обставини – безпека, сімейні стосунки, соціальні взаємодії – зростає відчуття безсилля та обмеженості особистісного впливу.

Структура сприйняття задач нерозривно пов'язана з ресурсною базою їх вирішення. Молодь демонструє складну комбінацію ресурсів: активне прагнення до дії, орієнтацію на внутрішню інтуїцію, здатність залучати соціальну підтримку. Проблемаорієнтовані стратегії становлять базову лінію поведінки, що підкреслює прагнення до автономії та відповідальності за власне життя. Емоційноорієнтовані стратегії забезпечують регуляцію внутрішніх станів у ситуаціях невизначеності, тоді як звернення до соціальних ресурсів свідчить про збереження довіри до взаємодії та підтримки інших. Однак переважання індивідуальних стратегій над соціальними вказує на загострену автономізацію опитаних респондентів в умовах кризи.

Інтеграція когнітивних, емоційних та поведінкових параметрів задач створює цілісне уявлення про механізми їх осмислення й розв'язання. Зв'язок між кількістю виділених задач та їх усвідомленням свідчить про активізацію когнітивних процесів у відповідь на життєві виклики. Поєднання високої емоційної насиченості із складністю задач та опорою на досвід демонструє, що саме найбільш значущі життєві виклики стають простором глибокої смислової роботи особистості. Відчуття контролю виступає не тільки операційною функцією управління ситуацією, а й маркером смислової інтеграції досвіду: задачі, які сприймаються як керовані, водночас є емоційно важливими та екзистенційно опрацьованими.

Таким чином, життєві задачі молоді в умовах війни не зводяться до переліку зовнішніх цілей або проблем. Вони є глибокими особистісними утвореннями, через які суб'єкт здійснює самовизначення, осмислення досвіду та формування життєвого шляху. Дискурсивний простір задач виявляється простором становлення життєвої компетентності, де актуалізуються процеси рефлексії, смислотворення, мобілізації ресурсів і творення суб'єктності в умовах невизначеності й кризи.

Ціннісно-сміслові орієнтири дискурсу життєвих задач молоді

За методикою «Шкала людських цінностей ESS» (Ш. Шварц) передбачається процедура центрування даних опитування для можливості визначення домінуючих цінностей особистості, тобто фактично для

можливості порівняння домінуючих ціннісних пріоритетів індивідуального профілю. Центрування забезпечує співставність показників, однак призводить до того, що результати методики виражаються у невеликих від'ємних або позитивних значеннях, які складно сприймаються (табл. 2.3.).

Таблиця 2.3.

Статистичні характеристики цінностей молоді за методикою Ш. Шварца

Цінність	Середнє (M)	Стандартне відхилення (SD)	Мінімум	Максимум
Універсалізм	-0,086	0,834	-1,814	2,122
Доброзичливість	0,040	0,743	-2,312	1,986
Конформність	-0,122	0,836	-2,119	1,815
Традиція	-0,301	0,908	-2,122	1,802
Безпека	0,083	0,798	-1,688	2,005
Влада	-0,309	0,913	-2,122	1,743
Досягнення	0,054	0,765	-1,962	2,033
Гедонізм	0,154	0,769	-1,783	1,933
Стимуляція	-0,097	0,850	-1,976	2,032
Самоуправління	0,050	0,729	-2,076	2,030

Варто звернути увагу на значну варіативність оцінок за кожною з цінностей, про що свідчить великий розрив між мінімальними та максимальними значеннями. Це вказує на суттєву неоднорідність ціннісно-смыслових орієнтирів молоді, зумовлену різними індивідуальними життєвими досвідами та іншими психологічними й особистісними характеристиками.

Тому, попри високу індивідуальну варіативність, представимо узагальнений мотиваційний профіль, що відображає ранги цінностей у молодіжному середовищі, представлений у порядку зростання їх середніх оцінок (рис. 2.1.)

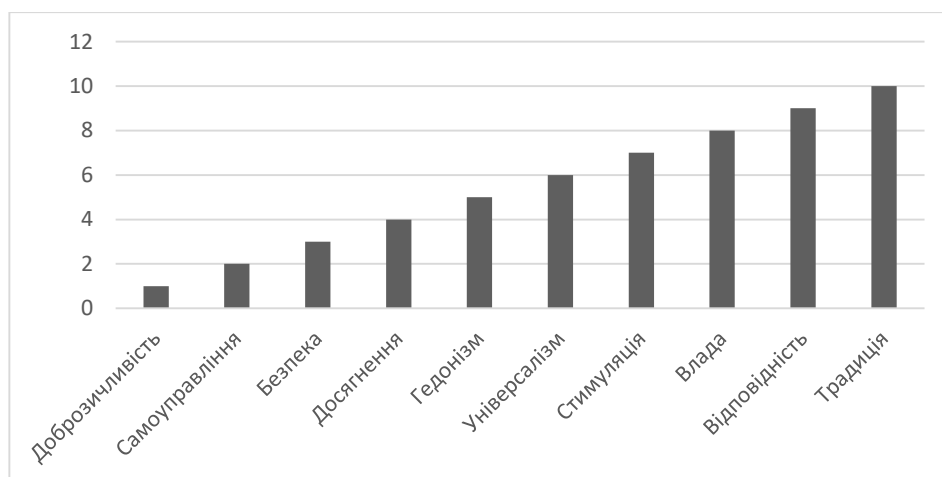


Рис. 2.1. Профіль рангової пріоритетності цінностей молоді за результатами методики Ш. Шварца

Аналіз рангового профілю цінностей молоді, побудованого за методикою Ш. Шварца, свідчить про зміщення акцентів у системі ціннісних

орієнтацій у відповідь на кризовий дискурсивний контекст війни. Найвищу пріоритетність у ціннісній структурі молоді набуває традиція, що вказує на підвищення значущості збереження культурної ідентичності, поваги до національної спадщини, підтримки звичаїв та історичної пам'яті. З огляду на воєнний стан і загрозу фізичного й духовного знищення українського народу, цінність традиції стає символом опору, маркером належності до власного народу та опорою для внутрішнього самоусвідомлення. У термінах концепції Ш. Шварца, традиція означає шанування культурних або релігійних звичаїв і вірувань, які надають особистості відчуття приналежності й стабільності. У сучасних умовах молодь актуалізує традицію не як консервативну обмеженість, а як джерело стійкості, смислів і життєвої опори.

На другому місці за пріоритетністю виявилась відповідальність, що вказує на орієнтацію молоді на усвідомлене ставлення до обов'язків, прийняття відповідальності за себе, інших і за загальну ситуацію. Прагнення до активної участі у житті суспільства, готовність брати на себе відповідальність у складних обставинах є важливим показником зрілості ціннісних орієнтацій.

Високі ранги також мають цінності влади та стимуляції. Підвищення значущості влади може свідчити про зростання прагнення до контролю над життєвими обставинами, захисту власного простору й самостійності у прийнятті рішень. Оцінка стимуляції як важливої цінності вказує на потребу у новизні, різноманітності, життєвій активності, що характерно для юнацького віку. Незважаючи на обмеження й загрози воєнного часу, вікові особливості досліджуваних залишаються впливовими на їхні ціннісні орієнтири.

Далі в структурі цінностей розташовується універсалізм, що зберігає свою роль гуманістичної орієнтації на турботу про інших, захист природи та рівність. Молодь, попри жорсткі реалії війни, зберігає чутливість до загальнолюдських цінностей.

Гедонізм і досягнення мають середню позицію у профілі цінностей, що свідчить про поєднання прагнення до позитивних емоцій, радості, особистісного комфорту з орієнтацією на самореалізацію й досягнення поставлених цілей.

Безпека, самоуправління та доброзичливість отримали найнижчі ранги. Порівняно нижча пріоритетність безпеки може бути інтерпретована як показник того, що, попри реальні загрози, молодь орієнтується не лише на виживання, а прагне реалізації вищих цілей і смислів. Невисокий ранг самоуправління може свідчити про зниження відчуття повного контролю над життєвими обставинами, тоді як доброзичливість, що займає останню позицію, вказує на те, що в екстремальних умовах особиста автономія, цінність культури й самореалізації отримують перевагу над загальним прагненням до міжособистісної підтримки.

Таким чином, ціннісно-сміслова структура молодих людей в дискурсивному просторі війни акцентується на збереженні національної ідентичності через традицію, прийнятті особистої відповідальності за життя та

долю спільноти, прагненні до контролю над власним життям та відкритості до оновлення. Молодь демонструє переосмислення базових життєвих орієнтирів, що свідчить про глибокі трансформації в смисловому полі життєвої компетентності в умовах суспільної кризи.

У цілому, профіль цінностей молоді відображає прагнення до укорінення у власній культурі, взяття на себе особистої відповідальності за життєвий шлях, контроль над обставинами, водночас зберігаючи готовність до оновлення, пошуку нових сенсів і смислової самопідтримки в процесі життєвої адаптації в умовах війни.

Психологічні ресурси як чинники життєвої компетентності молоді в умовах війни

У процесі розвитку життєвої компетентності особистості особливу роль відіграють її психологічні ресурси. У кризових умовах, коли традиційні форми опори й соціальної підтримки можуть бути порушені, саме внутрішні ресурси стають базовою основою збереження суб'єктності, здатності до адаптації, переосмислення досвіду та побудови нових життєвих стратегій. Психологічні ресурси забезпечують не лише стійкість до зовнішніх викликів, а й внутрішню гнучкість у процесі самопроекування та інтеграції життєвого досвіду в мінливому дискурсивному просторі.

У межах проведеного дослідження особлива увага зосереджена на вивченні трьох ключових психологічних ресурсів молоді, які виступають детермінантами розвитку життєвої компетентності в умовах війни:

- стресостійкість, як здатність ефективно долати труднощі й підтримувати функціональність у стресових ситуаціях, діагностована за допомогою «Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона» (CD-RISC-10) в адаптації Н. Школіної та ін.;

- толерантність до невизначеності, що відображає готовність особистості приймати непередбачувані ситуації без надмірної тривоги й дезорганізації поведінки, виміряна за допомогою «Шкали інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (IUS-12) в адаптації Г. Громової;

- психологічний капітал, що охоплює такі компоненти, як оптимізм, самоефективність, надія та стійкість, діагностований за методикою «Дослідження психологічного капіталу» Ф. Лутенса (адаптація А. Ю. Трофімова, Ю. І. Бондар).

Оцінка цих ресурсів дозволяє розкрити внутрішній потенціал молоді, що забезпечує не тільки виживання, а й активний розвиток у складних життєвих обставинах, і стає базою для подальшого аналізу особливостей формування життєвої компетентності в дискурсивному контексті війни.

У результаті дослідження рівня стресостійкості молоді було виявлено, що майже половина респондентів (48,1 %) продемонстрували низький її рівень. Це свідчить і про те, що для значної частини молодіжної вибірки характерна вразливість до стресових впливів, знижена здатність до адаптації у складних ситуаціях і потреба у додаткових внутрішніх чи зовнішніх ресурсах для підтримання психологічної стійкості. Низькі показники стресостійкості

можуть бути як характеристикою осіб молодого віку, так і результатом зниження опору під тривалим впливом надзвичайно стресових подій.

Помірний рівень стресостійкості зафіксовано у 32,4 % опитаних, що вказує на наявність певного потенціалу до ефективного подолання труднощів, який однак може виявлятися нестабільним у ситуаціях високої невизначеності чи тривалого навантаження. Молодь із помірною стресостійкістю потенційно здатна до адаптації, проте її можливості можуть бути обмежені при тривалих чи кумулятивних стресових впливах.

Лише 19,5 % респондентів продемонстрували високий рівень стресостійкості, що свідчить про наявність у цієї частини молоді стійких адаптаційних механізмів, гнучкості в реагуванні на труднощі, здатності зберігати внутрішній баланс і конструктивно долати життєві виклики.

Загалом отримані результати вказують на те, що у контексті війни молодь демонструє переважно низьку та помірну стресостійкість, що відображає природну виснаженість ресурсів на тлі тривалого стресового впливу. Водночас виявлення окремої групи з високим рівнем стресостійкості свідчить про наявність значного психологічного потенціалу для подолання труднощів, який може бути базою для подальшого розвитку життєвої компетентності через мобілізацію внутрішніх ресурсів.

Отже, стресостійкість молоді має значну варіативність, що відображає як вразливість щодо зовнішніх викликів у значної частини вибірки, так і наявність психологічного потенціалу до адаптивного реагування й подолання життєвих труднощів, який є важливою складовою розвитку життєвої компетентності в умовах війни.

Показник інтолерантності до невизначеності може розглядатися як індикатор психологічної готовності молоді до дії в умовах нестабільності та як детермінанта життєвої ефективності в кризовому середовищі. Тобто, ставлення особистості до невизначеності є якби проекцією внутрішньої картини світу (відкритої чи загрозливої, осмисленої чи хаотичної тощо) і водночас як поле, в якому формується життєвий вибір особистості.

Оцінка інтолерантності до невизначеності як одного з критично важливих ресурсів життєвої саморегуляції в складних ситуаціях засвідчила, що молодь демонструє переважно помірний рівень несприйняття невизначених ситуацій. За узагальненим показником, понад 60 % опитаних мають помірну інтолерантність до невизначеності, що свідчить про відносно адаптивний рівень сприйняття невизначених обставин та здатність функціонувати в умовах непередбачуваності.

Разом із тим, у понад чверті вибірки (26,7 %) зафіксовано високий рівень інтолерантності, що вказує на психологічну вразливість частини молоді до амбівалентності, нестабільності та брак передбачуваності – станів, які є типовими для воєнного часу. Ці респонденти можуть мати тенденцію до катастрофізації, надмірної тривоги або уникання нових ситуацій, що значно знижує їхню адаптивність.

Лише для 13,3 % респондентів властивий низький рівень інтолерантності до невизначеності, що характеризує цю групу молоді як здатну інтерпретувати невідоме як смисловий простір, а не як загрозу. Саме за такої характеристики розгортається потенціал до дискурсивного оформлення досвіду.

Аналіз компонентів інтолерантності до невизначеності засвідчив подібний розподіл: як прогностична тривога (очікування негативних наслідків через неможливість передбачити ситуацію), так і гнітюча тривога (емоційне виснаження, викликане непередбачуваністю), у більшості респондентів мають помірний рівень вираженості – 61,0 % і 61,9 % відповідно. При цьому близько чверті молоді демонструють високі значення за обома шкалами (25,7 % та 26,2 % відповідно), що дозволяє говорити про наявність стійкого патерну тривожного реагування на невизначеність.

Отже, результати вказують на подвійну тенденцію: з одного боку, більшість молоді демонструє базову здатність до функціонування в умовах невизначеності, що є важливою умовою розвитку життєвої компетентності в нестабільному середовищі; з іншого – помітна частина молодіжної вибірки виявляє високу чутливість до невизначеності.

Таким чином, інтолерантність до невизначеності є важливою змінною, що відображає межу між психологічною адаптивністю та вразливістю молоді, визначаючи глибину і напрямок їхньої взаємодії з непередбачуваним дискурсивним середовищем війни. Рівень прийняття невизначеності окреслює межу психологічної адаптивності молоді: для одних – це ресурс гнучкості й зростання, для інших – уразлива зона, що вимагає підтримки й переосмислення.

У межах дослідження психологічних ресурсів молоді ключовим об'єктом аналізу можна вважати інтегральний показник психологічного капіталу (PsyCap), що включає чотири взаємопов'язані складові: самоефективність, оптимізм, впевненість (надія) і життєстійкість. Згідно з авторською концепцією Ф. Лутенса, саме узагальнений рівень PsyCap розглядається як найбільш інформативна характеристика – як ресурсний потенціал особистості до адаптації, відновлення та саморозвитку в умовах невизначеності та стресу.

Середній рівень психологічного капіталу у вибірці молоді склав $M = 51,81$ при стандартному відхиленні 11,33, що свідчить про помірну загальну насиченість ресурсного поля. Разом з тим, варіативність показників є значною: значення коливаються від 18 до 74 балів, що вказує на широкий розкид індивідуального ресурсу та підтверджує гетерогенність досвіду молоді у реагуванні на складні життєві ситуації.

Для уточнення розподілу рівнів психологічного капіталу у вибірці було проведено внутрішнє нормування на основі квантилів. Встановлено, що:

- у 25% молоді загальний показник PsyCap нижчий за 46 бали;
- середній квантиль (50%) охоплює значення від 46 до 61;

- ще 25% молоді мають показники вище 61 бала, що свідчить про виражену наявність внутрішніх ресурсів адаптації, надії та самоконтролю.

Отже, для чверті респондентів, які мають найнижчі показники, психологічний капітал наразі не виступає активним механізмом життєтворення – радше йдеться про потребу в мобілізації чи відновленні внутрішніх ресурсів, які могли бути виснажені внаслідок тривалого перебування в умовах війни. Водночас основна частина вибірки (50%) демонструє фонову активність психологічного капіталу, що вказує на наявність загальної готовності до дії, проте потребує уточнення умов, за яких цей ресурс стає дієвим – через підтримку, залучення до спільнот, надання смислових рамок тощо.

Окрема група молодих осіб (25%), які мають високі показники психологічного капіталу, характеризується сформованим ресурсним профілем, в якому поєднуються віра у власні сили, оптимістичне бачення майбутнього, здатність до стійкого реагування та цілепокладання. У дискурсивному контексті війни ці молоді люди потенційно є авторами власного життя, оскільки здатні не лише адаптуватися до зовнішніх змін, а й задавати нові смислові моделі для себе та середовища. Вони становлять особливий інтерес для подальшого аналізу життєвої компетентності як практики, що вкорінена у внутрішній психологічній ресурсності.

Таким чином, сучасна молодь має варіативні траєкторії суб'єктного становлення в умовах війни – від пошуку й накопичення ресурсу до його активного використання у власних життєвих стратегіях.

Попри інтегральну природу конструкта, було здійснено огляд окремих шкал методики як допоміжний опис профілю ресурсу (табл.2.4.).

Таблиця 2.4.

Статистичні характеристики компонентів психологічного капіталу молоді

<i>Компонент</i>	<i>Середнє (M)</i>	<i>Стандартне відхилення (SD)</i>	<i>Мінімум</i>	<i>Максимум</i>
Самоефективність	11,26	2,82	4	16
Оптимізм	13,36	2,91	4	20
Життєстійкість	13,49	3,53	5	20
Впевненість (надія)	13,70	3,01	5	19
PsyCap	51,81	11,33	18	74

Таблиця ілюструє, що найвищі середні значення виявлені за шкалами впевненості ($M = 13,70$), життєстійкості ($M = 13,49$) та оптимізму ($M = 13,36$), що свідчить про актуалізацію особистісних ресурсів орієнтації на майбутнє, внутрішню стабільність і здатність зберігати позитивне бачення перспектив. Показник самоефективності дещо нижчий ($M = 11,26$), що може свідчити про вплив зовнішніх обмежень та відчуття зниження впливу на ситуацію — характерну особливість переживання війни.

Такий профіль психологічного капіталу дозволяє говорити про домінування смислово-афективної складової ресурсу, пов'язаної з надією, внутрішньою витривалістю та позитивним ставленням до майбутнього. Водночас порівняно нижчий рівень самоефективності підкреслює, що емоційно-смілова готовність не завжди супроводжується переконаністю у власній здатності реалізувати задумане. У цьому проявляється ключове напруження між внутрішньою ціннісною орієнтацією молоді на розвиток і тими об'єктивними обмеженнями, які створює зовнішній світ – насамперед, ситуація війни.

Фактично, молодь демонструє готовність витримувати невизначеність, спираючись на оптимістичну перспективу та психологічну стійкість, але водночас переживає складнощі з реалізацією власних життєвих задач. Це означає, що життєвий потенціал актуалізується переважно на рівні внутрішньої позиції, тоді як повноцінна самореалізація потребує й зовнішніх умов, за яких можливо втілювати перспективні життєві плани.

Така структура психологічного капіталу молоді є водночас ресурсною і уразливою: вона свідчить про сформовану смислову основу, але також про дефіцит інструментального забезпечення, зокрема впевненості у власній ефективності. У межах життєвої компетентності це означає, що молода особистість часто вже має внутрішню готовність до розв'язання життєвих задач самоздійснення, але ще не відчуває, як конкретно перетворити задуми в практику.

Таким чином, у контексті життєвої компетентності психологічний капітал можна розглядати як внутрішню ресурсну конфігурацію, що формує здатність молоді не лише функціонувати в умовах невизначеності, а й проєктувати, інтерпретувати та структурувати власний досвід. Саме через поєднання оптимізму, надії, самоефективності та стійкості особистість отримує змогу створювати смислові рамки для вчинків, підтримувати життєвий сценарій, що не зводиться виключно до виживання, а включає перспективу зростання та розвитку.

У цілому, узагальнений рівень психологічного капіталу показує посередню наповненість ресурсного поля в загальній вибірці, однак його внутрішня варіативність вказує на те, що частина молоді вже мобілізує психологічний капітал як реальний механізм смислотворення й життєвої активності в кризі, тоді як інші лише окреслюють межі цієї здатності, потребуючи підтримки, досвіду чи розгортання внутрішнього потенціалу.

Типологічне розгортання життєвої компетентності молоді в дискурсивному контексті війни

Життєва компетентність є передумовою успішного розв'язання молоддю власних життєвих та особистісних задач. Аналіз встановлених кореляційних зв'язків між характеристиками життєвих задач за авторською методикою «Життєві задачі» дозволяє окреслити їх смислову структуру, в якій провідну роль відіграють параметри усвідомленості та складності задач. Через параметр усвідомленості опосередковується кількість виділених задач,

контроль за їх здійснення, залучення досвіду – що свідчить про активність когнітивної діяльності суб'єкта та емоційну залученість. Параметр складності виявляє тісні зв'язки з емоційною насиченістю, перспективністю задач та рівнем суб'єктивного контролю, що підкреслює його роль як інтегративного чинника переживання життєвих викликів.

Отже, усвідомленість визначає ступінь когнітивного опрацювання життєвого досвіду, дозволяючи особистості чітко ідентифікувати задачі, окреслювати їхні межі та інтегрувати у власний життєвий проєкт. Усвідомленість можна розглядати як когнітивний аспект задачі: наскільки людина розуміє суть виклику, бачить його межі, може сформулювати його сенс. Висока усвідомленість означає активну когнітивну роботу свідомості над власним життєвим досвідом.

Складність, у свою чергу, відображає рівень залучення емоційно-вольових ресурсів, необхідних для розв'язання задачі, і водночас маркує інтенсивність внутрішньої роботи над нею. Задача, яка оцінюється як складна, – це така задача, що вимагає не лише осмислення, але й мобілізації емоцій, вольових ресурсів, здатності до проєктування майбутнього тощо. Висока складність активує інші аспекти задачі: емоційність, пошук ресурсів, опору на досвід.

Таким чином, параметри усвідомленості й складності утворюють своєрідний смисловий каркас, через який розгортаються інші характеристики життєвих задач. Вони забезпечують когнітивно-афективну організацію життєвого досвіду молоді в умовах кризи, виступаючи базовими механізмами формування життєвої компетентності в дискурсивному просторі війни. Усвідомленість визначає здатність побачити та зрозуміти задачу, а складність визначає глибину залучення особистості в процес її розв'язання.

Отже, параметри Складність і Усвідомленість є базовими характеристиками, через які можна описати весь комплекс розуміння і структурування життєвих задач молоддю, які є модусом їхньої життєвої компетентності.

Для з'ясування особистісних чинників формування параметрів Складності й Усвідомленості здійснено процедуру лінійного регресійного аналізу покроковим методом через початок координат, в якому предикторами виступали всі діагностовані за методиками ціннісно-ресурсні характеристики особистості.

У першому регресійному аналізі залежною змінною розглянуто параметр ступеня усвідомленості молоддю власних життєвих задач.

На першому кроці до моделі було включено лише узагальнений показник цінностей особистості. Модель виявилася високозначущою ($R^2 = 0,895$, $p < 0,001$), пояснюючи майже 90% варіації усвідомленості. Це свідчить про те, що ціннісна сфера молоді – ключовий фактор, який визначає здатність до інтерпретації, формування й усвідомлення життєвих завдань.

На другому кроці додано змінну гнітюча тривога, що дозволило підвищити пояснювальну силу моделі до $R^2 = 0,916$. Гнітюча тривога

виявилась позитивним предиктором ($\beta = 0,409$, $p < 0,001$), тобто емоційне напруження, пов'язане з невизначеністю, активізує процес усвідомлення, можливо, через загострення потреби знайти смислові опори.

На третьому кроці введено стресостійкість. Її включення підвищило коефіцієнт детермінації до $R^2 = 0,927$. Змінна також мала позитивний внесок ($\beta = 0,296$, $p < 0,001$), що вказує на те, що внутрішня здатність до подолання труднощів сприяє когнітивному структуруванню життєвих викликів.

На четвертому кроці модель було доповнено показником самооефективності. Незважаючи на дещо менший внесок ($\beta = 0,164$, $p < 0,05$), включення цієї змінної підвищило загальну пояснювальну силу моделі до $R^2 = 0,929$. Таким чином, суб'єктивна віра у власну здатність впливати на обставини доповнює смислову й емоційну складові структурування життєвих задач.

Результати аналізу підтверджують гіпотезу про те, що усвідомлення життєвих задач є багатовимірним процесом, який формується у взаємодії смислових орієнтирів, емоційного фону й внутрішніх ресурсів саморегуляції. Визначальну роль відіграють цінності, які виступають ядром життєвої концепції особистості, що визначає не лише напрямок дії, а й саму можливість сформувати задачу як усвідомлену.

Разом із тим, гнітюча тривога, за своєю природою некомфортна, виявляється функціонально значущою: вона, очевидно, активізує смислотворення у відповідь на відчуття невизначеності. Це узгоджується з концепціями, в яких страждання розглядається як тригер смислової активності.

Ресурсні характеристики – стресостійкість і самооефективність – не є початковими детермінантами, але підсилюють здатність до усвідомлення, надаючи суб'єкту внутрішньої опори й готовності діяти. Особистість, яка вміє протистояти стресу й вірить у себе, має більші шанси не тільки витримати життєві труднощі, а й інтерпретувати їх як задачі, що підлягають осмисленню.

Загалом модель описує майже 93% варіації усвідомленості, такий надзвичайно високий показник свідчить про те, що виявлений набір змінних – цілісна детермінанта життєвої самоструктурованості молоді в умовах війни.

В іншому регресійному аналізі, який здійснено за тими ж установками, залежною змінною розглянуто параметр оцінки молоддю суб'єктивної складності власних життєвих задач.

На першому кроці до моделі була включена лише змінна загального показнику цінностей, яка виявилася надзвичайно сильним предиктором суб'єктивної складності задач ($\beta = 0,949$; $R^2 = 0,900$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що ціннісна насиченість досвіду є головною смисловою опорою у процесі структурування життєвих задач. Тобто, чим значущішими для молоді є її цінності, тим більш складними (глибокими, багатовимірними) видаються їй життєві завдання, які потрібно розв'язати.

На другому кроці до моделі була включена змінна самооефективності ($\beta = 0,406$), яка покращила пояснювальну силу моделі до $R^2 = 0,916$. Це вказує на

те, що відчуття власної здатності впливати на життєві обставини підсилює сприйняття задач як складних, але подоланих, тобто значущих для особистісного розвитку.

На третьому кроці додано стресостійкість, яка внесла додаткове пояснення до загальної моделі ($\beta = 0,220$; загальний $R^2 = 0,921$). Ця змінна підтверджує, що суб'єктивна складність задач зростає разом із здатністю до витримки та адаптації: молодь, яка вміє протистояти стресу, здатна розглядати більш комплексні життєві виклики як актуальні для себе.

У цілому, модель дозволяє трактувати суб'єктивну складність життєвих задач як показник смислової глибини і внутрішньої включеності молоді у власне життя. Цінності задають загальний смисловий каркас, у межах якого людина сприймає ситуацію як важливу, таку, що потребує зусиль та глибшого рефлексивного опрацювання. Висока ціннісна активність формує готовність до зусиль, прийняття життєвих викликів і пошуку складних, але значущих відповідей.

Самоефективність і стресостійкість у цьому контексті виступають внутрішніми ресурсами, що дозволяють людині не уникати складності, а приймати її як умову зростання. Іншими словами, чим більший рівень внутрішньої мобілізації, тим більше молода особа здатна не спрощувати життєві задачі, а приймати їх як складні, багатofакторні й гідні зусиль.

Таким чином, сприйняття життєвих задач як складних не є індикатором дезадаптації, а навпаки — демонструє рівень внутрішньої готовності до глибокого осмислення життєвих реалій, що є основою розвитку життєвої компетентності.

Підсумовуючи результати обох регресійних аналізів, звернемо увагу, що обидві моделі — моделі суб'єктивної усвідомленості й складності життєвих задач — формуються на основі спільного ядра змінних: ціннісних орієнтацій, самоефективності та стресостійкості. Ключовою відмінністю між ними є роль гнітючої тривоги. У моделі усвідомленості гнітюча тривога є значущим предиктором, тоді як у моделі складності вона виявилася статистично несуттєвою.

Це свідчить про те, що емоційне напруження, пов'язане з невизначеністю, може актуалізувати сам процес осмислення життєвих ситуацій: тобто тривога запускає потребу зрозуміти, про що йдеться, де є межі контролю, як діяти. Усвідомлення у цьому випадку виконує функцію інтерпретативного захисту, зменшуючи невизначеність через смислову структурування.

Натомість суб'єктивне сприйняття задач як складних виявляється менш залежним від емоційного напруження, а більше від смислових і ресурсних чинників. Іншими словами, щоб визнати задачу складною, особистість не переживає гнітючої тривоги, вона надає задачі смислової ваги (цінності) та враховує свій внутрішній потенціал (самоефективність, стресостійкість) для її прийняття як гідної зусиль.

Таким чином, усвідомленість життєвої задачі молоддю може виникати під тиском тривоги, тоді як оцінка її складності – є наслідком насичення її смислами. Отже, тривога є своєрідним «пусковим механізмом» для процесу рефлексії, але не є умовою для відчуття глибини життєвої ситуації.

Порівняння моделей дозволяє побачити важливу відмінність у способах структурування життєвого досвіду: якщо усвідомленість задач часто виникає як відповідь на емоційне напруження й потребу у смисловій стабілізації, то сприйняття складності відображає вже інший рівень – рівень внутрішньої згоди на прийняття багатовимірності й невизначеності ситуації яка є значущою для особистості. У цьому сенсі тривога може виступати герменевтичним імпульсом, що спонукає до осмислення. Складність постає як індикатор розгорнутого діалогу особистості з власним досвідом, у якому задачі не лише артикулюються, а й визнаються такими, що варті внутрішнього зусилля.

На основі комплексного аналізу взаємозв'язків між параметрами життєвих задач, психологічними ресурсами, емоційним фоном та ціннісною структурою запропонуємо орієнтовну узагальнену типологію життєвої компетентності молоді, яка дозволяє розглядати різні способи її прояву в дискурсивному контексті війни. Запропоновані типи не є жорсткою класифікацією, а радше репрезентують динамічні модуси життєвого самовизначення, що відображають ступінь інтеграції смислового, ресурсного та емоційного рівнів у життєвому досвіді молодої особистості.

Запропонована типологія охоплює чотири позиції, сформовані на основі смислової інтерпретації й теоретичного осмислення даних, отриманих статистично, в яких проявляється життєва компетентність молоді як багатовимірна система. Кожен тип визначається специфічним поєднанням рівня усвідомленості та складності життєвих задач, рівня психологічної ресурсності, ціннісної активності та ставлення до невизначеності. Водночас ці типи не є фіксованими утвореннями, а постають як динамічні конфігурації, що формуються у відповідь на дискурсивні виклики часу, контекст війни та особистісний досвід.

Такий підхід дозволяє розглядати життєву компетентність не лише як інтегративну властивість особистості, а як модус її існування в просторі життєвих смислів і дії, де ресурси, смисли й внутрішня позиція оформлюються у цілісну стратегію буття. У цьому розумінні кожен тип не лише описує особливості реагування молоді на життєві виклики, а й окреслює можливі траєкторії суб'єктного розвитку в умовах соціальної невизначеності. Узагальнення представлено в таблиці 2.5.

Смислотворчий тип (приблизно 20 – 25 %% вибірки) репрезентує інтегровану форму життєвої компетентності, при якій молодь демонструє високу усвідомленість власних життєвих задач і береться за вирішення суб'єктивно складних задач, спираючись на розвинені психологічні ресурси та сталу систему цінностей. У такому типі спостерігається здатність витримувати невизначеність без втрати смислової орієнтації, що забезпечує не лише

адаптацію, а й активне смислотворення. Цей тип свідчить про зрілість суб'єктної позиції та здатність до самопроектування свого життя навіть у кризових умовах.

Таблиця 2.5.

Узагальнені характеристики типів життєвої компетентності молоді

Тип	Усвідомленість задач	Складність задач	Психологічні ресурси	Ціннісна активність	Ставлення до невизначеності	Смислова характеристика
Смислотворчий	Висока	Висока	Високі	Висока	Толерантне	Цілісність, суб'єктність
Адаптивний	Середня	Середня /висока	Високі або помірні	Помірна	Контрольована тривога	Орієнтація на дію
Пошуковий	Помірна	Середня	Середні або низькі	Розбалансована	Висока гнітюча тривога	Смислове напруження
Неструктурований	Низька	Низька	Низькі	Слабка	Висока або байдужа	Розімкненість, хаотичність

Адаптивний тип (близько 40 – 45 %) демонструє функціональну життєву активність при достатньому рівні ресурсів і середньому рівні смислової інтеграції. Молодь цього типу може ефективно діяти, однак життєві задачі часто спрощуються або розглядаються інструментально, без глибокого переосмислення. Життєва компетентність тут розгортається переважно у прагматичній площині, орієнтованій на вирішення конкретних завдань, а не на рефлексивне перетворення досвіду.

Пошуковий тип (близько 15 – 20 %) виявляється через напружений смисловий стан, у якому молода особа ще не має достатньої внутрішньої опори, але вже перебуває у процесі самовизначення та пошуку життєвих смислів. Для цього типу характерна підвищена чутливість до невизначеності, що супроводжується гнітючою тривогою й фрагментарною системою цінностей. Життєва компетентність тут розгортається як динаміка становлення, як реакція на дисбаланс між потребою у визначеності та відсутністю внутрішніх структур, які могли б її забезпечити.

Неструктурований тип (близько 10 – 15 %) представляє найвразливішу позицію, в якій молодь демонструє низький рівень усвідомленості, слабкі ресурси, розмиті або відсутні ціннісні орієнтири та переважно пасивне або схильне до ухиляння ставлення до життєвих викликів. У цьому типі життєва компетентність ще не сформована як цілісна структура; замість неї домінує фрагментація досвіду, зовнішня залежність і відсутність суб'єктної дії.

Життєва компетентність молоді: цілісний образ, виявлений у досвіді війни

Узагальнення результатів дослідження дозволяє представити життєву компетентність молоді як складне, багатовимірне утворення, що в умовах війни набуває особливої значущості як механізм адаптації, смислотворення та суб'єктного самозбереження. На емпіричному рівні вона виявляється у здатності молодих людей формулювати й приймати життєві задачі як простір особистісного буття, осмислювати їх у координатах цінностей, долати за допомогою внутрішніх ресурсів і трансформувати в досвід власного зростання.

Центральним аспектом прояву життєвої компетентності є життєві задачі, в яких особистість стикається з необхідністю визначити, що для неї є важливим, можливим і досяжним в умовах кризової дійсності. У процесі їх усвідомлення та оцінки молодь активізує глибокі когнітивні, емоційні та екзистенційні процеси. Параметри складності й усвідомленості, що виявились ядром структурування задач, вказують на здатність індивіда бачити життя не лише як сукупність викликів, а як смислове поле, в якому можлива суб'єктна дія.

Важливою складовою життєвої компетентності постають також стратегії, до яких молодь звертається при розв'язанні життєвих задач. Найчастіше молоді люди застосовують проблемно-орієнтовані стратегії, що вказує на прагнення зберегти контроль над ситуацією й віднайти реалістичні шляхи дії. У значної частини респондентів ці стратегії комбінуються з емоційними або соціально орієнтованими, що свідчить про прагнення до балансування між рефлексією, дією й підтримкою. Водночас частка молоді, яка уникає чітких дій і схиляється до емоційного очікування або делегування рішень, відображає потребу в зовнішній підтримці для формування більш інтегрованої стратегії життєвої дії. Обрані стратегії не лише фіксують спосіб реагування на виклики, а й опосередковують здатність до смислової саморегуляції, що є невід'ємним компонентом життєвої компетентності.

Смислова рамка життєвих задач формується ціннісною орієнтацією молоді. Саме вона задає пріоритетність вибору цілей, емоційну значущість і готовність долати перешкоди. Найвищу пріоритетність отримала цінність традиції – як індивідуального, так і колективного ресурсу збереження ідентичності в умовах агресії. Поряд із нею – відповідальність, влада, стимуляція, що свідчить про актуалізацію прагнення до контролю, активності й збереження смислової включеності у світ, попри його нестабільність.

Ресурсний профіль молоді є амбівалентним: з одного боку, більшість демонструє потенціал до адаптації, що ґрунтується на середньому рівні стресостійкості, толерантності до невизначеності та наявності базового психологічного капіталу; з іншого – значна частина молодих осіб потребує підтримки, оскільки демонструє ознаки виснаженості та тривожного реагування на невизначене. Водночас саме ці ресурсні параметри –

стресостійкість, самоефективність, психологічний капітал – виступають основними предикторами сприйняття задач як гідних зусиль і осмислення.

Системний аналіз результатів дозволив виявити типологію життєвої компетентності молоді, що вкорінена у смислово-ресурсному балансі особистості. Виділені типи – Смыслотворчий, Адаптивний, Пошуковий та Неструктурований – відображають різні способи інтерпретації реальності, побудови життєвих цілей і мобілізації ресурсів у відповідь на кризу. Вони фіксують ступінь інтегрованості ціннісних орієнтирів, емоційної стабільності та суб'єктної ініціативи в особистісному життєвому просторі.

Таким чином, життєва компетентність молоді в умовах війни постає як форма суб'єктної відповідальності, в якій досвід переживання невизначеності, втрат і невпевненості трансформується у здатність до дії, смислової орієнтації та життєтворення. Це не лише ресурс виживання – це спосіб бути в світі, зберігаючи внутрішню цілісність, і водночас – здатність змінювати реальність, утверджуючи власні смисли навіть у нестабільному середовищі.

2.4. Життєва компетентність дорослих у контексті дискурсу війни

Основний фокус емпіричного дослідження життєвої компетентності дорослих у контексті дискурсу війни, про яке йтиметься у цьому підрозділі, – це індивідуальний вимір переживання дорослою людиною реалій сучасної кризової ситуації, залученість життєвої компетентності дорослого в його адаптацію до кризової ситуації задля забезпечення посттравматичного самоконструювання, а також виявлення і відстеження механізмів, за якими відбувається актуалізація складових життєвої компетентності в контексті кризової воєнної ситуації.

Методи й методики дослідження

У процесі теоретичної, методологічної і методичної підготовки до організації емпіричного дослідження життєвої компетентності дорослої особи в дискурсивному просторі воєнного стану використано наративні та дискурсивні моделі аналізу з приєднанням ситуативного підходу і матеріалів попередніх психодіагностичних опитувань. Основними досліджуваними *об'єктами* обрано (1) кризовий наратив дорослих на різних етапах кризової ситуації, породженої війною і воєнним станом, а також (2) матеріали експериментального опитування і (3) пост-інтерв'ювання осіб, залучених в експериментальне опитування.

Кризові наративи відстежувалися за матеріалами відкритих джерел у соціальних мережах і медіа. В опитуванні взяли участь дорослі респонденти різного віку. Як зазначалося в 1.1, увага концентрувалася на особливостях життєвої компетентності людей, які не брали безпосередньої участі у військових діях.

Як складові кризового дискурсу війни досліджувалися дописи кризового плану в соціальних мережах, матеріали наукових форумів, присвячених викликам сучасної кризової ситуації, а також відповідні матеріали з медіа.

Робота з текстами полягала у виявленні мовного матеріалу (лексем, синтагм, текстових фрагментів більшого формату), що містив кризові смисли.

На даному етапі дослідження не ставилося завдання порівнювати конкретні дискурси, де було знайдено ті чи інші кризові смисли, як і завдання обрахувати статистику пошуку. *Мета* роботи – скласти сумарну «енциклопедію» смислів, які привнесла в наше життя війна або які актуалізувалися внаслідок війни, і простежити її динаміку. Навколо цих усвідомлених і емоційно забарвлених смислів і зосереджувалася аналітична робота з виявлення тих граней життєвої компетентності дорослої особи, які допомогли їй «тримати удар» важких обставин життя і вибудовувати конструктивну стратегію адаптації і посттравматичного самоконструювання.

Методика проведення емпіричного дослідження полягала у пошуку й аналізі кризових наративів і кризових смислів з трьох джерел:

1. Збір матеріалу за дописами у соціальних мережах (Фейсбук, Інстаграм, Threads, Ютуб) за період від початку повномасштабного вторгнення (24 лютого 2022 року) по нинішній час (у режимі моніторингу, який триває).

2. Проведення опитування шляхом пред'явлення авторської анкети, питання якої торкалися проблем, з якими зіткнулися респонденти з початком кризової воєнної ситуації. Вибірка опитуваних формувалася за принципом: в першу чергу опитуваними ставали ті, хто вже брав участь у попередніх опитуваннях, і відповідно інформація щодо цих учасників могла використовуватися як додаткова.

3. Індивідуальне гнучке інтерв'ювання – «пост-інтерв'ю», завданням якого було розширення, прояснення, уточнення й поглиблення розуміння експериментатором окремих фрагментів кризових наративів респондентів. Інтерв'ювання застосовувалося до тієї частини респондентів, які були схильні вести діалог з тематики дослідження.

Методика обробки матеріалів, отриманих емпіричним шляхом, містила, як необхідний етап добудову отриманих наративів шляхом урахування всієї наявної інформації по кожному респонденту (із застосуванням авторської методики гіпотетичних побудов, створеної раніше, і результатів попередніх психодіагностичних опитувань (Зарецька, 2024с; Зарецька, 2016а).

Авторська методика проведення опитування для отримання автонаративів. Кризові наративи здебільшого породжуються дорослою особою ініціативно, на «хвилі» емоції (усне спілкування, власні дописи в соціальних мережах і реакція на дописи інших – коментарі); інколи – як відповідь в опитуваннях, інтерв'ю тощо (замість короткої очікуваної відповіді). Завданням методики було «спіймати» індивідуальну емоційно-поведінкову реакцію дорослої особи на кризовий контекст життя, але вже у вигляді її особистісного досвіду, коли відбулося переосмислення досвіду проживання у несприятливому контексті життя, вирішення проблем, що навалилися з настанням воєнного часу, і сталися відповідні світоглядні зміни.

Смисли (категорії, концепти), в які втілювалися переживання дорослою людиною кризової воєнної ситуації, розподіляємо за такими *вимірами*:

1. Стресовий вимір – про стан особи (що вона відчувала і що переживала?).

2. Діяльнісно-поведінковий вимір (що робила, як діяла в тій ситуації?).

3. Проблемний вимір (які нові проблеми виникли і які за давності посилювалися?).

4. Екзистенційний вимір – світоглядні, пов'язані з впливом на картину світу особи (як змінилося уявлення про світ з настанням воєнної кризи?).

Текст анкети (перелік питань-«топіків» у інтерв'ю) в процесі опитування побудовано таким чином (це загальна схема):

(а) щодо *стану* під час кризової воєнної ситуації відповідно до ступеня вираженості й змісту переживань:

- Було виділено 10 найбільш розповсюджених станів, що їх зазвичай переживають дорослі люди під час кризової воєнної ситуації (наводиться перелік). Чи знайомі Вам такі відчуття? Позначте + або -.

Зауважимо, що відбір цих найбільш розповсюджених станів для пред'явлення опитуваним було здійснено на підготовчій стадії до опитування в контрольній групі респондентів, що брали участь у попередніх опитуваннях (близько 20 осіб різного віку, статі, професій – від 20 до 78 років). Далі в ході обговорення результатів опитування це буде детально проаналізовано.

- Упорядкуйте ці смисли за вираженістю чи актуальністю саме для Вас – що відгукується найбільш яскраво, болісно.

- А як, на Вашу думку, цю актуальність відобразило б Ваше оточення – люди, яких Ви знаєте?

- От іще деякі зі станів, що їх переживають дорослі в кризовій воєнній ситуації: (наводиться перелік або послідовно пред'являються питання щодо інших «сми́слів» кризових переживань). Позначте їх так само «+» або «-».

- Впишіть ці нові стани в той перший перелік, надавши їм місця, які вони заслуговують за своєю вираженістю.

- Градація за інтенсивністю переживання – для кожного актуально вираженого переживання: як було на початку гарячої фази війни і впродовж наступних місяців-років дотепер (за відчуттями самого опитуваного).

Цими питаннями відстежуємо, по яких концептах відбулися найсуттєвіші зміни.

(б) Щодо *діяльнісно-поведінкового* виміру:

- Коли виникало питання «що робити?»

- Чи були моменти/періоди, коли це питання затуляло всі інші відчуття?

- Що допомагало знайти потрібне рішення? Що вплинуло на це найбільше:

1. Поради інших осіб (родина, співробітники, друзі, сусіди)?
2. Медіа (телебачення, інтернет, рекомендації державних органів)?
3. Свій досвід (дискурсивно-впливового плану: читав, бачив у кіно, з кимось обговорював, чув розповіді; аналітичного: зіставив усю наявну інформацію тощо)?;

- Це було Ваше індивідуальне рішення чи Ви діяли в певній міні-спільноті (сім'я, коло друзів, організація, де працюєте, тощо)?

Це питання торкалося прийнятого респондентом рішення стосовно того, як саме діяти (евакуація тощо).

(в) Щодо *проблемного* виміру:

- З якими новими проблемами з настанням кризової воєнної ситуації Ви зіткнулися?

- Які вже наявні проблеми посилилися?

- Чи вбачаєте Ви можливість позбутися цих проблем у майбутньому?

- Як Ви оцінюєте ступінь Вашого оптимізму щодо вирішення цих проблем: на шкалі від 0 (не позбудусь уже ніколи) до 10 (вже майже позбувся)?

(г) Щодо *екзистенційного* виміру:

- Як змінився для Вас світ з настанням воєнного часу? Поділіться, якщо вважаєте за можливе, думками глобального плану щодо змін у Вашому баченні картини світу.

(д) Питання *загального плану*, які конкретизувалися у пост-інтерв'ю з опитуваними відповідно до змісту їхніх наративів і анкет:

- Що для особи означає «втома від війни»? Від яких переживань, проблем найбільше втомилися?

- Як відобразилися, втілилися, вплинули життєві компетентності, якими володіла особа до початку воєнного періоду, на її реакцію на війну?

- Які нові компетентності «наростила» особистість з досвідом війни?

Конкретні формулювання питань змінювалися відповідно до змісту попереднього спілкування з реципієнтом.

Із величезної кількості емоційно забарвлених дописів у вищезгаданих соціальних мережах було відібрано й оброблено понад 100 дописів, що підпадають під поняття «кризового наративу»; по визначених вище групах респондентів проведено анкетування і пост-інтерв'ювання щодо «смислів» воєнного стану. Відтак було сконструйовано наративи, які теж стали об'єктами подальшого аналізу й інтерпретації.

Аргументація вибору джерел для отримання емпіричного матеріалу. Як зазначалося вище, дописи у соціальних мережах є *ініціативно* породженими кризовими наративами, на відміну від чого конструкти, побудовані за матеріалами опитування (відповіді на анкету) й гнучкого інтерв'ю (відповіді на заздалегідь сплановані за набором «топіків» питання), є *спровокованими*: сам факт їхньої артикуляції перетворює цю штучно спричинену умовами

опитування рефлексію в текст і вводить її в дискурсивний простір – принаймні автора (респондента) і слухача (експериментатора).

Основним фактором, який надає перевагу першому джерелу – дописам у соціальних мережах, є те, що вони є безумовними *нарративами*, породженими й розповсюдженими авторами дописів, і, відповідно, повноцінними та вагомими складовими саме *колективного* дискурсивного простору – наративної практики, в якій перебувають користувачі даної мережі. І цим вплив вказаних публікацій не обмежується, він тиражується далі в усному та письмовому спілкуванні користувачів, не обмеженому рамками соціальної мережі, а також в тих текстах, які користувачі породжують як автори. Найяскравіші з них можуть перетворитися на меми (статті «вірусними») і у вигляді таких загальноновживаних цитат «завоювати» значний дискурсивний простір. Про вплив такого роду компонентів дискурсу на спільноту свідчить той факт, що деякі цитати-меми стосовно війни і кризової ситуації стають тими формулами, які першими спливають на думку респондента у відповідь на питання анкети й зовсім не обов'язково відображають його глибинну індивідуальну позицію («висловлюю те, що відчувають усі»). Саме на цьому сфокусовується третій етап емпіричного дослідження – гнучке інтерв'ювання, проте там теж діють певні суб'єктивні обмеження (Зарецька, 2024b).

Але найчастіше на питання анкети респонденти відповідають одним коротким реченням чи навіть просто синтагмою або навіть словом. І на відміну від дописів у соціальних мережах часто це вже тільки *спогад* про ті уявлення, які домінували на початку досліджуваного періоду і вже, безумовно, стали об'єктом осмислення самою особою болісного досвіду проживання початку гарячої стадії війни (Зарецька, 2024b). У цьому спогаді можуть уже не відбиватися емоції, що переживалися в ті моменти. Ця частина емпіричного матеріалу потребує залучення складніших методик обробки, про які йшлося вище.

Далі наводимо результати аналізу всього отриманого емпіричним шляхом матеріалу. Слід зауважити: матеріал виявився настільки багатим і обширним, що отримані висновки вочевидь є попередніми; моніторинг триває, і необхідне подальше заглиблення у життєво-компетентнісний потенціал людини під час воєнної навали.

2.4.1. Кризовий дискурс у соціальних мережах

Дискурсивний простір дорослої особи є складним і багатовимірним текстовим утворенням, індивідуальним, суб'єктивним і тільки частково усвідомлюваним особою; з погляду психолого-герменевтичного підходу особа, чий індивідуальний дискурсивний простір досліджується, є тільки співавтором цього дискурсу – сторонні тексти, що серйозно вплинули на формування її переконань (хоча б на рівні окремих смислів), становлять вагомому частину її індивідуального дискурсу. Виявити і зробити доступною для

спостереження ту частину цього індивідуального утворення, яка відображає кризову складову уявлень опитуваного, було завданням емпіричного дослідження, так само, як і виявлення в особи тих складових життєвої компетентності, наявність яких забезпечила їй проживання кризової ситуації.

Кризовий дискурс як контекст життя дорослої особистості під час війни. Перебування в умовах воєнного часу, непередбачуваність небезпеки й постійне її очікування, невизначеність навіть найближчого майбутнього, неприйняття самого факту війни зумовлюють практично постійний стресовий стан у людини, яка це переживає. Кризовий контекст життя в сучасному світі викликає пильну увагу науковців. Кризовий дискурс воєнної ситуації утворюється, коли актуалізуються смисли, породжені кризовою ситуацією, і цими смислами сповнені тексти, з яких складається дискурс соціуму. Кризовий дискурс воєнної ситуації можна характеризувати як неоднорідний, неоднoplanовий, суб'єктивний, мінливий, динамічний; його складові розподілені між різними частинами соціуму (Зарецька, 2024b).

У відомих працях Р. Барта, Ж. Лакана, М. Фуко, Л. Альтгусера, Е. Лакло *дискурс* розглядається як головне і маніфестоване культурне і соціальне явище, через яке смисли висловлюються і репродукуються (Зарецький, 2008, с. 16). У процесі дискурсивного аналізу основна увага, крім системного аналізу синтаксичних структур, лексики чи риторичних конструкцій на рівні підтексту, конотацій чи асоціацій мовних актів, приділяється особливостям контексту, а саме: процесам породження та сприйняття текстів, ідеологічній та етнокультурній ситуації їх творення і функціонування (van Dijk, 1985). Ці особливості контексту обумовлюють етнокультурну та соціальну структурованість дискурсу і надають йому фрагментарного чи мозаїчного характеру. Важливу роль відіграє також взаємодія авторів різних текстів, що складають дискурс (так, наприклад, представники директивних органів можуть навіть заборонити оприлюднення певних текстів з дискурсу). Дискурсивний аналіз може задіяти відстежування етнокультурних, політико-ідеологічних, лінгвістичних, когнітивних чи соціальних факторів. Дискурс може охоплювати такі складові, як офіційний, щоденний, побутовий, розмовний, альтернативний тощо (Зарецький, 2008).

Дискурс війни, наративи війни, смисли війни виступають як *фактори впливу* на переживання і проживання війни дорослою особою. Механізми цього впливу активно досліджуються; проте доки триває воєнний час, питання залишатиметься одним із найактуальніших.

Кризові наративи як втілення переживання війни дорослими. Негативні відчуття, що супроводжують хронічний стрес людини від перебування у реаліях воєнного часу, сприймаються як важкий тягар, забути про який неможливо. Люди, котрі це пережили чи переживають, часто схильні весь час фокусуватися на цих відчуттях. Мабуть, це підсвідомий пошук психологічної підтримки, ресурсу для подолання розгубленості і непевності, які стають хронічними (Чепелева, 2021; Зарецька, 2023b).

Загальноновизнаними і доступними джерелами психологічної підтримки є соціальні мережі, які відволікають, розважають, заспокоюють, об'єднують людей у групи однодумців. У сучасному житті суспільства соціальні мережі відіграють важливу роль, і тому увага гуманітарної наукової громадськості до дослідження дописів у них, зокрема, до наративів, видається актуальною й доцільною.

Дописи, названі «кризовими», за певними рисами нагадують усні наративи, що їх продукують абоненти телефонів довіри. Саме для таких оповідей, які породжує особа в контексті кризової ситуації для опису своїх переживань, і було введено термін «кризовий наратив» (Зарецька, 2016b). Це обумовило акцент саме на індивідуальній кризі, що її переживає особистість.

Як емпіричний матеріал дослідження використано дописи в соціальних мережах Фейсбук, Інстаграм, Threads, Ютуб; до «кризових» було віднесено дописи наративного плану з ознаками емоційного опису стану автора, спричиненого тими чи іншими суттєвими змінами у житті під час війни, або опису пов'язаних із війною подій чи екстраординарних ситуацій, які пережила людина. Методами контентного аналізу проаналізовано понад 100 «кризових» дописів, які розподілялися на текстові, візуальні та гібридні, що поєднували три компоненти (текстові, візуальні й музичні) або два з них – за П. Рікером, це квазітексти, або (в сучасних термінах) користувацькі блогосфери, за допомогою яких автори вибудовують свою самоідентичність на індивідуальному та соціокультурному рівнях (Boyd, 2006; Гуцол 2017, 2019, 2022).

Ідентифікація наративів як кризових не становила особливої проблеми ні для текстових дописів – завдяки їхній яскравій емоційності, щирості і націленості на вплив власних переживань автора, ні для гібридних, що зазвичай вибудовували цілісний мультиснаковий образ переживання автором складної кризової ситуації. Найчастіше такі дописи мали форму маленьких відео з відповідним музичним супроводом (часто із творчості сучасних українських виконавців на воєнну тематику) і достатньо прозорими символами відповідно до концептуального задуму автора; або послідовності світлин із написами на них; або мали за основу музичну форму, яка ілюструвалася відеорядом чи віршованим текстом, тощо. Інколи це було зовсім мінімалізоване повідомлення: світлина і яскравий метафоричний підпис під нею. Творчі форми гібридних дописів сприймаються як окремий жанр і заслуговують на спеціальне дослідження (Зарецька, 2025b). Зрозуміло, що використання терміну «кризовий наратив» для таких утворень чисто метафоричне, але функціонально це такий самий семіотичний засіб для втілення та вираження переживань особи у кризовій ситуації. Поєднання різних «мов» (у семіотичному сенсі) створює додаткові можливості для смислотворчості автора.

Пережиті жахні моменти війни (почуті вибухи ракет і дронів, вигляд розтрощених будівель, поранені люди, люди у стані істерики, плачу, заціпеніння, моторошні картини страждань і горя) від самого початку кризової

ситуації потребують пролонгованого переживання і проживання цього травматичного стану. Особи, схильні гострі переживання втілювати в слово, в кого є потреба в цьому, супроводжують цей стан породженням усних чи письмових текстів-описів, для яких і вживається термін «*кризовий наратив*» (Зарецька, 2016b).

Аналогами «кризових» наративів сповнена класична література: від імені одного з героїв, що переживає кризу, описується у формі автонаративу і його стан, і контекст виникнення цього стану. Такі зразки не могли не вплинути на особисті дискурси авторів кризових дописів у соціальних мережах (як і на особисті дискурси тих, хто не користується соціальними мережами), сформувати у них нагальну потребу «виливати» бурхливі почуття наративними засобами і таким чином сприяти формуванню у них *семіотичної, наративної і інтерпретативної складових життєвої компетентності*, що допомогло скористатися цими ресурсами в кризовій ситуації. Адже, як зазначає Н. В. Чепелева, саме тексти культури є тим семіотичним ресурсом, засобом саморозуміння, що дозволяє особистості осмислити свій життєвий досвід, надаючи їй культурні зразки, норми розуміння та інтерпретації себе і власного життя (Чепелева, 2021; Рудницька, 2023; Зарецька, 2007; Гуцол 2017, 2019).

Дописи у формі кризового наративу *підвищено емоційні і щирі* – це вилив енергії розпачу; інколи вони надмірно *категоричні і навіть агресивні* – неможливо не відчувати, як ця енергія «захльостує» автора. Характерною рисою є їхня *діалогічність*, орієнтованість на діалог з адресатом, що зможеться зрозуміти, прийняти і відчувати переживання автора. Це полегшить переживання кризи автором допису, додасть йому зовнішнього опертя в його стані.

Щодо *мотивації* авторів кризових дописів, то вона складається з кількох компонентів: це і потреба у віртуальній психологічній підтримці (як і в багатьох додзвонювачів мережі «телефонів довіри»); і звичка-потреба у самовираженні і самопрезентації – так званому «дискурсивному декларуванні» (Гуцол, 2022); і використання соціальної мережі для ознайомлення свого кола читачів з думками, які не мають іншої «сцени» для оприлюднення (власні роздуми екзистенційного плану щодо перебування особистості в ситуаціях війни; серйозне і копітке осмислення та переосмислення автором глибоких пластів індивідуального досвіду; суто індивідуальні, особистісні спогади, роздуми, з пафосом і патетикою, немислимі у звичайних, «побутових» формах комунікації, тощо). З такою ж метою цитуються (в термінах Фейсбуку чи Інстаграму, «перепощуються») чужі співзвучні дописи.

Перелічимо основні *функції* кризових дописів у соціальних мережах:

1. Головна, на наш погляд, функція – це *семіотизація й артикулювання* власних переживань, пов'язаних із війною. Кризові дописи у соціальній мережі – це здебільшого авторські твори, породжені щирим переживанням. Це форма опанування, організації, впорядкування бурхливого

потокі ще не осмисленої і непосильної для прийняття й осмислення інформації, з якою особі важко примиритися, власних неприборканих емоцій. За допомогою наративізації виробляється власна «інтерпретаційна рамка» (за Н. В. Чепелевою), яка допомагає особі досягнути й опанувати нестерпну реальність. Таким чином *наративна компетентність сприяє інтерпретативній компетентності особи*, посилюючи рівень *життєвої компетентності* особи.

У О. О. Зарецької (Зарецька, 2023а) описано феномен перебування у «полоні наративу» – власного, виробленого самою особою, чи в полоні заспокійливого – назвемо його *керуючим* – наративу Іншого (типу сумнозвісних, але, безперечно, ефективних телевізійних «казочок на ніч» у перші тижні війни). Професійно побудований заспокійливий наратив, сповнений очікуваної (це важливо!) логіки, з відповідними інтонаціями, певна доза надії – і людина може пережити те жахіття, що відбувається і перевертає всі її власні точки опори. Практично таку ж роль часто виконує нескінченне прослуховування або читання коментарів з інтерпретаціями воєнно-політичних подій у медіа: в пошуках структурованої в наратив інформації людина виходить на авторів, які вибудовують прийнятний саме *за її переконаннями* наратив, і далі слухає тільки їх, потроху змінюючи, відповідно до перебігу подій, свій уже вибудований, обмежено власний, а насправді суттєво «вторинний» наратив.

Особа може генерувати (створювати) свій заспокійливий наратив, побудований *за «лекалами»* Іншого, звертаючись до людей з близького оточення, які виконують функцію «жилетки», чи до телефону довіри, чи до психотерапевта тощо. Під час пошуку цього «лекала» особа може легко потрапити під вплив активного маніпулятора, якщо він трапиться на її шляху, бо вона сама шукає інформацію, яка б хоч ненадовго заспокоювала. Пасток забагато, критичного ставлення через стресовий стан, навпаки, замало. І якщо це «лекало» надає шукачеві авторитетний, значущий Інший, то шансів не потрапити під цей вплив (як у пастку) обмаль. У кризовому дискурсі, у веремії бурхливої боротьби наративів, уникнути цього особі у стані стресу важко: завжди буде десь поруч струмочок з отруйною інформацією, що підживлює панівний, керуючий у даному дискурсі наратив (Зарецька, 2023а). Наративна дискурсивна практика, що була об'єктом спостереження й аналізу під час проведення емпіричного дослідження, це підтверджує. На цій підставі можна дійти висновку, що для адекватного сприйняття і прийняття кризової реальності воєнного стану людині потрібно мати таку грань *життєвої компетентності*, як *готовність не «впасти» у стресовому стані під натиском і владою того домінуючого наративу*, що запанував у дискурсі, який розділяє особа, – тобто тримати удар під впливом оточуючих дискурсів, *зберігати суб'єктність у вирішенні своїх проблем*.

У воєнній кризовій ситуації нерідко спостерігаємо *втечу з кризового дискурсу* з його важкими смислами в інші, спокійніші дискурси. Це може бути нескінченне читання (обирається література «некризового» плану: детективи,

жіночі романи, книги про саморозвиток, здоровий спосіб життя тощо; серйозна література, як сучасна, так і класика, часто, навпаки, працює як тригер переживань); чи перегляд «легких» фільмів, моніторинг «стрічок» соціальних мереж, постійне базікання в чатах, пошук заспокійливих практик клубного типу тощо. Певна кількість людей у воєнний час зізнаються, що більше «не можуть» слухати новини, які пригнічують.

Така «втеча» є однією з форм захисту, ресурсом для особи, яка ще не готова до більш конструктивних форм протистояння нестерпній реальності воєнного часу.

2. Другою важливою функцією кризового наративу є *ціннісне самовизначення* людини, потреба в якому загострюється в період кризових випробувань. Травмівна ситуація, як зазначають дослідники, практично завжди спричинює перегляд й актуалізацію цінностей особистості (Карпенко, 2018; Зарецька, 2022; Зарецька & Романюк, 2022). У роботі (Зарецька, 2023а) зазначається, що саме аналіз наративної практики, до якої залучено в даний момент людину, й уможлиблює реконструювання семіотичних репрезентацій її ціннісних устремлінь. Аналіз емпіричних даних дав змогу виокремити смислові складники ціннісного потенціалу як особистості (зрозуміло, з прив'язкою до моменту і певної частини соціуму), так і соціуму, які є суттєвим концептом сучасного українського дискурсу (далі це розглянемо детальніше). На усвідомлення й доосмислення цінностей, що їх сповідує особа, в умовах сучасної суцільної цифровізації життя суспільства впливають і емоційно насичені дописи блогерів.

Готовність до ціннісного самовизначення та самоідентифікації й ідентифікації (в усіх її спектрах) як передумови прийняття реалій життя – суттєва складова *життєвої компетентності* людини. Переосмислення індивідуального досвіду в цьому напрямку свідчить про реальну зрілість дорослої за віком людини. Ці процеси вимагають також наявності у особи *рефлексійної компетентності*, так само як і навичок практичного володіння *метакогніцією рефлексійності* (Смұльсон, 2003, 2020).

3. Важливою функцією оприлюднених дописів у соціальній мережі є *гуртування однодумців*. Власне, об'єднання людей у групи однодумців – це провідна функція соціальної мережі. Через авторський кризовий наратив одного з учасників відбувається кристалізація тих смислів, що об'єднують незримий колектив однодумців (Зарецька, 2023а). *Адресна спрямованість* дописів наративного плану доволі вузька: доступ до таких наративів зазвичай відкритий тільки для «друзів» та «підписників» (у термінах цих соціальних мереж), які своїми коментарями, як правило, підтримують автора. За правилами роботи деяких соціальних мереж ці дописи просто *не побачать* люди, яких автор допису не долучив до числа своїх потенційних читачів, вочевидь переслідуючи саме цю мету: оприлюднити, показати друзям-однодумцям своє «новоутворення» – власну наративну реакцію на кризові реалії війни – й отримати психологічну підтримку від них. З наративами такого плану – розлогими аргументованими текстами, часто з різного роду цитатами

– не звертаються до конкретної близької людини у приватному листуванні, це *текст* саме для певного кола однодумців, що містить заклик підтримати, доєднатися. Такі тексти не викладають і для «загалу», бо замість психологічної підтримки є ризик отримати «удар» (і не тільки від відвертих «тролів»), на який автор зовсім не розраховував.

Такими дописами і твориться той дискурс, що поєднує друзів-однодумців – це їхня спільна платформа, яка втілює їхній погляд на світ. Варто згадати тут класичні визначення дискурсу у М. Фуко і Ю. Хабермаса: це «тонка контактуюча поверхня, яка зближує мову і реальність, змішує лексику та досвід» (Чепіль, 2011, с. 213), діалог, що дає змогу виявити загальнозначуще, нормативне у текстових складових дискурсу (Бистрицький, 2019). У спрощеному розумінні дискурс – це сукупність текстів (у широкому сенсі), об'єднаних за якимсь принципом, якоюсь ідеєю, що і створює цю комунікативну єдність (Зарецька, 2025а).

Характерно, що такі кризові дописи зазвичай зовсім не мають нальоту тої «віртуальної безтілесності», яка так приваблює багатьох у соціальній мережі (Гуцол, 2022); автор, навпаки, «волає» про свій біль, свої переживання, ніяк не маскуючи і не прикрашаючи їх. Він яскраво показує: мені зараз так боляче, мене це так бентежить, що я не здатний із цим впоратися. Так волають тільки до «своїх», які точно тебе підтримають. Така позиція забезпечує «ресурсність» допису – її визначає саме перебування потенційних адресатів у одному «таборі». І саме тому ті «друзі»-читачі, які не поділяють позицію автора, висловлену в дописі, як правило, не вдаються до привселюдних дискусій, а продовжують діалог у приватному спілкуванні (Зарецька, 2023а). Можна вбачати в цьому і бажання не руйнувати той дискурс, який створено їхніми дописами та єдністю їхніх поглядів у межах певної соціальної мережі, адже розбіжності можна з'ясувати і в приватному діалозі.

На відміну від цього кризові наративи авторів-блогерів, навпаки, орієнтовані бути «затравкою», провокацією для дискусії, що в результаті і відбувається. Позиція цих дописувачів щодо потенційного кола адресатів допису принципово інша: допис адресовано всім бажаючим, мета автора – бути максимально публічним. Таким чином, саме сюди підключаються «тролі» і розпочинають «шматувати» текст допису, спотворюючи його зміст і просуваючи елементи зовсім інших наративів. Це справжня «сміслова» битва, яку наративний аналіз може описати як сукупність операцій над текстом (Зарецька, 2023а). Але такий скандал навколо допису – також одна з цілей блогера, бо він сприяє його популярності.

4. Не менш важливою функцією є і свідомо взаємна *колективна підтримка* однодумців усіма доступними особі засобами, зокрема технологіями психологічної підтримки, якими щедро діляться в соціальних мережах навіть нефахівці.

Усе це сукупно робить кризовий наратив вагомим *потенціалом психологічного ресурсу* – автор-дописувач отримує підтримку й опору від суголосоких «друзів» по мережі завдяки їхній активній реакції, насамперед

текстового плану. Як зазначається у (Зарецька, 2023а), аналіз кризових наративів виявляє феномен *колективного осмислення* теми допису, *колективної підтримки* автора допису, *колективного пошуку шляхів виходу* зі складної ситуації, що її переживає автор. Відбувається «опрацювання» конкретної кризової ситуації, як і конкретної ідеї, у певному колі «друзів» автора по мережі. На основі певної кількості вже «опрацьованих» ситуацій у такій колективній дискурсивно-наративній практиці формується *локальний колективний дискурс*, навколо якого гуртується множина користувачів мережі – це їхній спільний досвід. Функція групової підтримки є *домінуючою* реакцією цього незримого колективу, підтримувальну роль якого важко переоцінити. Реакції «друзів», які не підтримують позицію автора кризового допису, як правило, відсутні чи наявні у вигляді натяків; подальший діалог триває, мабуть, у приватному листуванні опонентів і не доступний сторонньому оку.

Потребу та вміння користуватися допомогою однодумців, саму *орієнтацію на пошук і гуртування їх* у важких обставинах життя варто теж вважати суттєвою складовою *життєвої компетентності* людини. На цю тему існує багато мемів, учасники інтерв'ю і ток-шоу в медіа часто формулюють, що проблеми (зокрема індивідуально-психологічні, не тільки організаційні) розв'язуються під час спілкування однодумців, тобто в *дискурсивній практиці*.

Суттєво, що можливість використовувати такий психологічний ресурс має особистість, яка володіє *наративною компетентністю* (усною чи письмовою) (Гуцол, 2022), що в цьому контексті відіграє роль важливої складової *життєвої компетентності*.

Н. В. Чепелєвою введено (див. розділ 1.3) такі види кризових наративів: наратив *безсилля*, наратив *незламності* і наратив *уникнення*. Слід зауважити, що аналіз емпіричного матеріалу, отриманого й обробленого в ході цього дослідження, виявив наявність усіх трьох видів наративів, проте в соціальних мережах превалюють наративи незламності, причому їх частка з-поміж інших з часом помітно зростає. Можна припустити, що незалежно від співвідношення (у відсотках) із загальною кількістю авторів дописів, не кажучи вже про розповсюдженість таких настроїв серед невійськових загалом, автори наративів незламності, по-перше, більш активні дописувачі, по-друге, почуваються впевненіше, бо їхня індивідуальна позиція більше відповідає загальноприйнятій позиції українського соціуму.

На відміну від цього та частина «мирного» населення, що демонструє своїми діями поведінку уникнення, практично ніколи публічно не озвучує власний відповідний наратив як соціально не схвалений. У своїх дописах вони просто не торкаються тем війни. Але якщо це уникнення має демонстративний характер, особливо якщо їхні дописи надто емоційні, а зміст емоцій різко контрастує з настроями соціуму у зв'язку з черговими драматичними чи трагічними подіями війни, під їхніми дописами неодмінно з'являються коментарі негативного плану.

Важливу соціальну значущість має питання про можливість активного використання дописів кризового типу в ході інформаційної війни, зокрема, для формування певних емоційних станів у соціальних спільнотах (Зарецька, 2023a): кризовий наратив – доволі зручна форма просувати деструктивні настрої під виглядом опису складної життєвої ситуації. При цьому відбувається активне маскуванню патріотичною і псевдопатріотичною риторикою (наприклад, розчарування в діях ЗСУ, недовіра до влади, активізація тем «зради», «корупції», «ухилянства», зловживання працівників ТЦК під час мобілізації, конспірологічні міркування тощо), і це підтримують певні спільноти мережевої аудиторії. Виникає питання про критерії щодо розрізнення щирого емоційного допису від елементу інформаційно-психологічних операцій, адже практика спеціально вибудованими наративами маніпулювати емоційним станом читачів давно й успішно використовується в ході ІІСО.

Розробка системи критеріїв для розрізнення щирого тексту – «крику душі» – від маніпулятивно-провокаційного є серйозною науковою проблемою. Людина, яка має інтерпретативну компетентність і відповідні навички критичного сприйняття інформації, і до того ж виробила власну зрілу позицію щодо теми допису, інтуїтивно реагує на смисли, що «видають» закладену в допис маніпуляцію. Проте вивести ці інтуїтивні розпізнавальні технології на рівень формальної системи критеріїв, тобто фактично розробити алгоритм розпізнавання, навряд чи можливо у вимірі «загалу». Але для певних тематично обмежених смислових областей наративний аналіз може допомогти визначити лексичні маркери, які «натякають» на справжні цілі автора допису. Крім того, критичне сприйняття інформації має доповнюватися постійною увагою до джерела інформації: відбором джерел, яким можна довіряти, і навпаки, відкиданням тих, які себе скомпрометували. Ще одна запобіжна операція – перевірка інформації шляхом порівняння текстів з різних ніби достовірних джерел. Тож інтерпретативна компетентність і навички критичного сприйняття інформації теж є важливими компонентами життєвої компетентності дорослої людини.

Дописи кризового характеру в соціальних мережах часто містять елемент *творчості*, особливо у гібридних формах, адже це ще й вияв творчості автора, що також відіграє ресурсну роль у кризовій ситуації (Зарецька, 2025b). Вдалі витвори такого плану часто стають мемами.

Таким чином, можна дійти *висновку*, що кризовий наратив у соціальних мережах шляхом оприлюднення авторських дописів стає культурним наративом травматичного досвіду, фактором формування спільного дискурсу та гуртування навколо нього і відіграє провідну роль як психологічний ресурс у кризовій ситуації (Зарецька, 2023a). Відображення в кризовому наративі — це ознака *наявності* в досвіді дорослого й *усвідомлення* ним важливих складових життєвої компетентності, необхідних під час воєнного стану.

Кризова ситуація з необхідністю породжує *життєві проблеми*, подолання яких неможливе без їхнього усвідомлення й осмислення. Про це

свідчать розробки, представлені практично в усіх розділах пропонованої роботи. Тематично в кризових наративах дорослих, отриманих з різних джерел, виявлено такі основні групи проблем воєнного часу:

- проблеми, пов'язані зі станом здоров'я особи – психічного або фізичного, зі всіма новоутвореннями, що виникли у несприятливих обставинах;
- проблеми, спричинені різким погіршенням умов життя;
- соціальні проблеми.

Обробка відповідей на питання анкети засвідчила наявність у дискурсивному просторі особи мемів – коротких, завершених, оформлених текстово чи візуально ідей-думок, які швидко й агресивно поширюються у спільноті (особливо в її молодій за віком частині) і певний час активно тиражуються членами спільноти, навіть якщо вони не цілковито поділяються особами, котрі повторюють їх у спілкуванні. Нав'язливе цитування робить їх вагомою частиною дискурсивного простору, наративної практики, в якій живе доросла особа. Інколи в такий спосіб фіксується метафорично (лексично чи образно) і певний висновок із «життєвої мудрості», тобто втілення тієї самої *життєвої компетентності*. Це той самий *вплив дискурсу* на формування життєвої компетентності, якщо особі, що не виробила відповідних навиків сама, пощастило хоча б навчитися ним через уважне слідування настановам інших. Для того, щоб це відбулось, особа повинна володіти і *комунікативною*, і *інтерпретативною компетентністю*, а крім того, бути готовою *приймати допомогу* від значущих для неї людей.

2.4.2. «Смисли війни» як втілення індивідуального переживання війни і відображення складових життєвої компетентності

Основним джерелом інформації про життєву компетентність дорослої особи в часи війни стала динаміка кризових смислів, виявлених в індивідуальних переживаннях дорослими воєнної ситуації.

Переживання в сучасній психології розглядається як динамічне утворення, що характеризується внутрішньою напруженістю, пристрасним ставленням людини до світу, змістовною мінливістю. Важлива в контексті нашого дослідження особливість переживання (Папуча, 2021) полягає в тому, що саме в переживанні міститься межа між людиною і світом; енергія переживання спрямована або на злиття людини зі світом, або на їх розмежування, тобто на формування між ними певного бар'єра або на його руйнування. На нашу думку, саме через цю межу «перетягуються» у власну свідомість й актуалізуються кризові смисли, які відчула й усвідомила особа у небезпечній ситуації чи в текстах, породжених такою ситуацією. Переживання утворює «своєрідний місток, який зв'язує неусвідомлювані (емоції, переживання ситуації) і усвідомлювані процеси (когнітивну оцінку ситуації, копінги тощо)... Через переживання особистість ніби входить у свій внутрішній світ, напряму взаємодіючи з власним досвідом» (Михайлова,

2021, с. 17). У людини, що переживає кризову ситуацію, власний досвід швидше й глибше усвідомлюється – цього вимагає необхідність подолання нею життєвих проблем, з якими вона раніше не стикалася. Також прискорюються процеси дорослішання і визрівання особистості (Зазимко & Шиловська, 2022).

У центрі уваги цієї частини дослідження – смисловий вимір переживання особистістю реалій кризової ситуації, породженої війною проти нашої країни. Зокрема, ставилася мета проаналізувати, як усвідомлення й опанування певних «смислів» надавало можливість дорослій особі знайти спосіб проживати і переживати кризову ситуацію, «прийняти» її неминучість, знайти шляхи адаптації. До аналізу було залучено матеріали соціальних мереж, медіа і попередніх опитувань, а також спеціально проведене за авторською методикою опитування. Особливо багатий матеріал щодо «смислів війни» дало пост-інтерв'ювання.

Як зазначає Н. В. Чепелєва (Чепелєва, 2021), в ситуації інформаційної невизначеності, породженої війною, смислова система особистості руйнується, виникає смисловий хаос. Можливість опанування цієї, за висловом автора, смислової «какофонії», залежить від соціокультурних ресурсів особистісного досвіду. Крім того, внаслідок нерозвиненості рефлексійної, емоційної чи наративної компетентностей, недостатнього семіотичного досвіду людина може бути не в змозі розпізнати, виділити, означити, висловити свої почуття, оскільки їй бракує того, що можна назвати «семіотичною» компетентністю.

Активна комунікація у суспільстві під час воєнної кризи формулює і акцентує смисли, які актуальні в цей період («кризові смисли»). Сукупність певних актуалізованих смислів формує контури певної концепції, часто у формі наративу. Не викликає сумнівів актуальність смислового аналізу наративів із погляду вивчення можливостей впливу на сприйняття й інтерпретацію текстів наративів реципієнтами, адже саме цілеспрямоване використання певних актуалізованих кризовою ситуацією смислів виконує потужну роль у забезпеченні успішності інформаційно-психологічного впливу. «Гра» смислами під час побудови текстів наративів для використання в ІПСО уможливорює керування сприйняттям наративу адресатом і його інтерпретаційними процесами (Зарецька, 2024а); у такий спосіб, по суті, конструюється інтерпретативна рамка (в термінах Н. В. Чепелєвої) (Чепелєва, 2023с). Можна дещо спрощено розуміти наратив як конструкцію з логічно упорядкованих смислів, вибудованих за допомогою семіотичних засобів. Тобто в наративі суттєва психічна, свідомісна складова; втіленням, артикуляцією і семіотичним відображенням наративу є текст; сукупність текстів, об'єднаних за певним принципом у певній спільноті, формує дискурс.

Сучасні умови життя за воєнного стану сформували кризовий дискурс, у текстах якого сплітаються смисли, породжені чи актуалізовані війною. У різних прошарках суспільства функціонують різні наративи, що складають цей дискурс, він з ходом кризових подій змінюється, саме тому вище було

наголошено на його неоднорідності, неодноплановості, суб'єктивності, мінливості, динамічності – в масштабах колективного дискурсу. Поряд з цим важливо зосередитися і на індивідуальних переживаннях особистістю реалій війни у всіх її проявах, тобто на *смісловому* вимірі *індивідуального переживання* кризової ситуації, породженої війною.

У центрі уваги в процесі цього аналізу було виявлення і дослідження смислів, які стали для особи актуальними і гостро переживаються в умовах війни. Сенси могли бути для особи «своїми», напрацьованими в попередньому досвіді, але могли привноситися у її свідомість з інших текстів колективного дискурсу, до якого долучена особа. Смісловий аналіз є засобом дослідити, які сенси можуть потенційно актуалізуватися у сприйнятті реципієнтом того чи іншого наративу. Без такого смислового аналізу текстів наративів, що можуть використовуватися в ході інформаційно-психологічних операцій, важко спрогнозувати наслідки їхньої дії, зокрема сприйняття їх особою-реципієнтом. Крім того, зростає значущість інтерпретаційних навичок, якими має володіти особа, щоб розпізнавати завуальований вплив того чи іншого наративу. *Критичний смисловий аналіз* в інтерпретаційних процесах відіграє неабияку роль, і його можна вважати важливою складовою *інтерпретативної*, а відповідно й загальної *життєвої компетентності* людини в сучасних умовах (Зарецька, 2024а).

Коли людина потрапляє у реальні кризові обставини, її суб'єктивне уявлення про цю реальність може бути неусвідомленим і виражатися в емоції, тривожному, стресовому стані, соматичних реакціях організму тощо, а може стати усвідомленим, осмисленим – тоді відбувається семіотизація (семантизація) актуалізованих внутрішньою кризою смислів (Зарецька, 2023b), що спонукає до породження знаків будь-якої природи та текстів, що сукупно формують відповідний дискурс. Осмислення свого індивідуального переживання кризової ситуації, виявлення, усвідомлення і прийняття сенсів, з яких вона складається, упорядкування відповідних смислів у переконливий для самого себе наратив – надважлива смислова задача, вирішення якої необхідне для опанування відчуття кризи в собі. Це ще один аргумент до висновку, сформульованому в перших двох розділах даної монографії, про те, що *компетентність у розв'язанні смислових задач*, як і взагалі життєвих, насамперед у важких обставинах кризової ситуації, є надважливою складовою *життєвої компетентності* особистості, особливо у кризові періоди життя суспільства.

За Н. В. Чепелевою (Чепелєва, 2023а; Чепелєва, 2023b), задачі на виявлення смислу найбільш значущі для розвитку особистості: їхнє розв'язання надає семантичну визначеність певним життєвим подіям, сприяє усвідомленню свого досвіду, суттєвому розширенню контексту особистості, появі смислових новоутворень, а також розсовує рамки уявлення людини про власні особистісні якості та ресурси, вказуючи шляхи і надаючи інструменти для саморозвитку та самопроєктування. Коли для особистості стає зрозумілим, у чому полягатиме розв'язання проблеми, що її бентежить, проблема

переводиться в ранг задачі (Смұльсон, 2020; Чепелева, 2023b). Смысловий аналіз кризового дискурсу має допомогти досягнути всю безліч смислів, які привнесла в наше життя війна або які актуалізувалися у зв'язку з війною.

Аналіз матеріалів емпіричного дослідження уможливорює висновок про зростання значущості інтерпретаційних процесів, їх рівня розвитку в особи в умовах кризової воєнної ситуації: навички критичного смыслового аналізу відіграють центральну роль у протидії фейкам, якими переповнений сукупний дискурс медіа в нинішній час, а саме: у вмінні людини адекватно інтерпретувати інформацію і відстежувати вплив на себе інформаційно-психологічних операцій, які стали «тлом» нашого життя. *Інтерпретаційна компетентність*, як уже неодноразово стверджувалося в дослідженнях останніх років (Зазимко, 2022; Чепелева, Рудницька & Гуцол, 2020; Рудницька & Гуцол, 2021; Зарецька, 2020) і як підтвердив проведений аналіз, є однією з важливих складових *життєвої компетентності* людини в кризовій ситуації.

У результаті здійсненого аналізу всіх задіяних джерел було складено лінійку «негативних» почуттів, що їх переживають особи в кризовій ситуації воєнного часу. Порядок їхнього подання відповідає частоті згадування респондентами – учасниками опитування. Відповідна статистика не наводиться, оскільки наступні питання опитування й особливо пост-інтерв'ювання виявили феномен невідповідності первинного упорядкування лінійки смислів з подальшим заглибленням рефлексії опитуваного в свої відчуття. Оскільки практично в кожного респондента порядок мінявся майже з кожним наступним питанням, відстеження статистики не мало сенсу.

Далі наводиться найвагоміший фрагмент цієї лінійки (Зарецька, 2024a). У лапках цитуються формулювання опитуваних чи фрагменти з медіа:

- Шок, розгубленість, безпорадність, безвихідь (стресова реакція на приголомшливу зміну в житті, відчуття повної невизначеності майбутнього).
- Фізичний біль (соматичні розлади).
- «Психологічний» біль (це відчуття респонденти описують лексемами «душа болить», «прокидаєшся, згадуєш, що війна, – і ніби чорна завіса опускається»). Часто супроводжується відчуттям неможливості досягнути і висловити цей біль.
- Фатальність, безнадія. Відчуття катастрофізованої реальності навколо. Посилення катастрофічного сприйняття світу: «життя скінчилося», «нема майбутнього», «попереді нічого доброго, радісного»; як висновок: «не можна радіти життю, нема за що цінувати його».
- Розлука з найближчим колом, що гостро переживається, актуальне переживання сімейних цінностей, гостре переживання любові і необхідності це виразити, актуалізувати стосунки в слові чи дії.
- Провина, що перебуваєш не в Україні, не переживаєш зі всіма воєнну ситуацію.
- Тривога, часто не диференційована на складові смисли, «як смутний шар, що сповнює чорним туманом». Може бути різного ступеня, аж до генералізованого тривожного розладу. Саме тривога важко переживається і є

джерелом соматичних розладів. Переживання тривоги може сприйматися людиною як захист від тої небезпеки, щодо якої виникла тривога: людина вирішила, що не можна втрачати це відчуття, бо щось недобре станеться, треба бути на сторожі за допомогою актуалізованого відчуття тривоги. Зрозуміло, що таке «плекання» тривоги в собі – перешкода для адаптації.

- Непередбачуваність майбутнього, непрогнозованість, втрата стабільності, соціальна невизначеність, необхідність весь час вирішувати все нові й нові проблеми – зростає проблемна насиченість життя, «жити стало важче».

- Страх, що постійно підживлюється з багатьох джерел, неможливість його опанувати.

- Потреба в безпеці (неможливість примиритися з постійним відчуттям небезпеки, коли «сам організм не може ані спати, ані заспокоїтися під час повітряної тривоги»). Неповищення до країни через ці страхи («у вас же там...»).

- Ненависть до ворога і до тих, кого асоціюють із ворогом, – «свої», які поводяться не так, як треба, з погляду особи, що продукує ненависть.

- Злість.

- Потреба в помсті.

- Відчай, розпач («всеохоплюючий, всепоглинаючий», «навалюється з ранку, як тільки прийдеш до тями, – де ти і що відбувається»).

- Втрата. Численність і багатоликість втрат під час війни. Втрати можуть бути усвідомлені і ні, причому неусвідомлені спричиняють такі самі незрозумілі для людини «болі».

- Прикрість, образа на життя, печаль, смуток, іпохондрія.

Можна стверджувати, що в кожній людині, яка переживає кризову воєнну ситуацію, живуть якісь із цих «надбань» нашого кризового сьогодення; і саме це потребує подальших пошуків засобів і технологій, які допоможуть ефективно виявляти ці важкі і, в принципі, небезпечні для особи переживання і знаходити шляхи для їхнього нівелювання (Зарецька, 2024а). Саме ці смисли стали основою під час проведення експериментального опитування.

Було виявлено і потужну *«ресурсну» лінійку смислів*, на які спираються люди, перебуваючи в кризовому стані. Опитувані назвали використані ними конструктивні шляхи подолання негативних переживань, пов'язаних із кризовою ситуацією. Часто це і є втіленням *складових життєвої компетентності* людини в кризовій ситуації (Зарецька, 2024а, с. 64–65):

- *Співпереживання* – індивідуально-суб'єктивне і колективне, *співчуття* чужому болю і співпереживання індивідуальних болів разом і паралельно з іншими; не усамітнення, а навпаки, прагнення розділити чийсь біль і поділитися своїм.

- Прагнення до *згуртованості*, об'єднання, пошук *однодумців*.

- *Взаємна підтримка*.

• Потяг до *трансцендентності*, «підняття горизонту» над суєтними проблемами (в усій сукупності), ніби за пірамідою Р. Ділтса, про яку респонденти могли ніколи й не чути. Інколи респонденти називають це «розширенням горизонту/розширенням свідомості», «виходом із своєї бульбашки» тощо. Певною мірою цей ресурс спирається на *метакогніцію* «децентрація».

• *Самодостатність*, посилення відчуття власного «Я» і самоповаги.

• Продовження життя (*життя як самоціль*, як не залежна ні від чого *цінність*).

• Активна, дієва, цілеспрямована *підтримка життя* в середовищі, що оточує, – це допомога і людям, і тваринам, і рослинам, і загалом настрій на відновлення всього, що потрощила війна.

• Свідома підтримка, активне збереження й утвердження *цінностей* (любов, краса, добро, істина, чесність, допомога ближньому, сімейні цінності тощо), з особливим наголосом на збереження цінностей попереднього, докризового, періоду життя.

• Свідома цілеспрямованість на розвиток у собі *життєстійкості, незламності*.

• «Незламність» духу, опора на віру, на вищі людські цінності.

• Активний креативний *пошук конструктивного виходу* з відчуття тривоги, занурення в її осмислення, пошук і відкриття індивідуальних ефективних шляхів подолання такого психологічного стану. Пошлемося на численні описи в соціальних мережах як фіксації віднайдених смислів, інсайтів, рішень.

• *Впевненість у перемозі*, згуртованість навколо цієї наснажуючої ідеї.

Цікавим є феномен як індивідуального, так і колективного *звикання* до кризових смислів, їх прийняття, через що втрачається відчуття їхньої актуальності. Зауважимо: притуплюється саме індивідуальне відчуття актуальності, натомість смисл не перестає бути актуальним. Спостерігались і такі явища, як еволюція актуальності смислів протягом перетікання кризової ситуації, спричиненої війною, з однієї стадії в іншу, зміна пріоритетності смислів, їхньої нагальності. Ці феномени ще слід ретельно проаналізувати на отриманому в ході дослідження матеріалі і в подальших емпіричних розвідках (моніторинг триває).

Виявлено феномен схильності певної частини дорослих осіб розділяти розповсюджені стереотипні погляди на кризову ситуацію, характерні для тих спільнот, до яких особа належить. Через прийняті (чи в принципі прийнятні) окремі смисли, які «закладені» в наратив, відбувається і прийняття самих наративів. Отже, це один із шляхів, якими може бути реалізована інтервенція чужих наративів у свідомість (зі всіма позитивними і негативними наслідками). Суперечливий характер наративів таких осіб свідчить про відсутність чи недовершеність їхніх переконань і, відповідно, власних здобутків щодо певних граней життєвої компетентності. Адекватні для

кризової ситуації життєві компетентності у них часто підказані запозиченнями з досвіду спільнот, що відбувається під час дифузії індивідуального та суспільного дискурсів. Окремі смисли мають тенденцію бути такими «вірусними» і легко передаватися через повсякденне спілкування – як усне, так і в соціальних мережах тощо.

Виокремлені в цьому розділі «смисли війни», на нашу думку, є втіленням індивідуального переживання війни і водночас відображенням життєвих компетентностей, необхідних для адекватної адаптації до кризового періоду.

Динаміка життєвої компетентності дорослої особистості в контексті дискурсивних впливів кризової ситуації. Дорослість особи визначається, крім віку і, мабуть, передусім, певним ступенем розвитку її життєвої компетентності. Життєва компетентність напрацьовується роками, досвід проживання яких може сформувати в дорослої особи стійкість до випробувань воєнним часом, хоча індивідуальні особливості можуть нівелювати ці напрацювання, і особа увійде в кризу в стані абсолютної безпорадності.

Моніторинг «стрічки» дописів свідчить, що їхня кількість у формі кризових наративів, характерних для початку гарячої стадії війни, останнім часом зменшується, причому дописів на теми війни стає аж ніяк не менше. Можливо, причина в призвичаєнні загалу до кризової ситуації, прийнятті реалій війни, вживанні в жорстку дійсність. Змінюється характер дописів на воєнні теми: вони стають менш емоційними, більш репортажними, часто перепощуються аналітичні тексти експертів чи публікації авторитетних сайтів. Проте емоціями та роздумами філософського плану сповнені поетичні або прозові твори авторів дописів – відбувається активне використання ресурсу творчості.

Аналіз свідчить, що відображення кризової ситуації в дискурсивному просторі дорослої особи має певну динаміку: для початку періоду, що став об'єктом спостереження, характерні кризові наративи, сповнені переживаннями невизначеності, розгубленості, безпорадності, фатальності, відчаю, тривоги, страху, втрати стабільності і передбачуваності (Зарецька, 2024a). Особа в такому стані ставить і вирішує насамперед тільки життєво необхідні в цю мить завдання, її реакція на кризові події має часто панічний характер. Внутрішня невизначеність є гальмом у протистоянні викликам зовнішньої ситуації; її подолання відіграє вирішальну роль у плануванні дорослою особою подальшої життєдіяльності в кризовій ситуації. Все це спонукає до висновку, що саме у *способах подолання невизначеності* криються складові *життєвої компетентності* особи (Зарецька, 2023b; Чепелева, 2023a).

Надзавдання людини в такій ситуації – осмислити, виявити, упорядкувати й усвідомити її сенси, розкрити для себе потенціал перелічених вище ресурсних смислів з «позитивної» лінійки (Зарецька, 2024a).

Опитувані назвали свої цікаві креативні знахідки – суб'єктивні конструктивні шляхи подолання негативних переживань, пов'язаних із кризовою ситуацією, серед яких активна *цілеспрямована допомога* (у будь-якій формі — від фінансової до психологічної) тим, хто її потребує, посідає чільне місце як найбільш надійна для вгамування власного стресового стану (Шиловська, 2024). Всеосяжне волонтерство в різних формах від самого початку війни стало не тільки другим, тиловим, фронтом, а й допомогло дорослим (і навіть дітям, які демонстрували свої таланти, збираючи кошти для купівлі дронів, автівок тощо) подолати тривожну невизначеність долученням до загальнонаціонального спротиву, що вивищувало людину у власних очах. Саме на цих смислах, які опановані дорослим упродовж життя, усвідомлені й можуть бути легко активовані, будуються *основи життєвої компетентності* людини в кризовій ситуації воєнного часу.

Безпорадна реакція на різку зміну ситуації може тривати різний час; проте часто впродовж кількох місяців відбувається її подолання. Аналіз результатів емпіричного дослідження свідчить, що в ситуації війни людина швидше і глибше усвідомлює свій досвід переживання – цього вимагає необхідність вирішення невідкладних проблем буття. Як відомо, наявність життєвих проблем і негативних суб'єктивних обставин часто створюють сприятливий ґрунт для дорослішання і визрівання особистості, навіть для особистісного зростання і спалаху творчості, хоч як би це важко переживалося в емоційному плані. Як зазначає С. Ю. Рудницька у підрозділі 1.3.2, в ситуації критичної невизначеності і напруженості потенційні ресурси людини можуть зазнати вираженої акумуляції та розвитку.

Тривале перебування в ситуації воєнного часу спонукає дорослу та зрілу особу опанувати нові смисли, часто заглибитися в роздуми трансцендентного плану, ніби піднімаючись щаблями відомих пірамід А. Маслоу чи Р. Ділтса. Емоційні переживання не стають менш яскравими, проте людина опановує їх, не дозволяючи їм вирішальним чином впливати на волюву та поведінкову сферу. Відповіді на питання опитування і тексти, що втілюють і відображають переживання сучасного стану кризової воєнної ситуації, стають більш стриманими, зваженими, навіть суворими; складається враження, що людина опанувала життя в стані невизначеності і «прописала» всі можливі сценарії подальшого існування. На заміну кризовим емоційним наративам, як зазначалося вище, приходять аналітичні, екзистенційного плану, з осмисленням ситуації і себе в ній у більш глобальному контексті.

Якщо доросла особа недостатньо зріла та самостійна і схильна поділяти поширені в її спільноті стереотипні погляди на кризову ситуацію, в неї виробляється автонаратив, ніби «зліплений» з пануючих колективних переконань, і вона його охоче озвучує як точку зору, яку нібито щиро поділяє. Той факт, що це можуть бути запозичені (хоча б частково) трактування, можна визначити із суперечності цих поглядів особи її власним коментарям до текстів інших авторів, чи її відповідей на певні питання анкети або поглибленого інтерв'ю тощо. Такій особі актуальні для нинішньої ситуації

складові *життєвої компетентності* часто підказують саме оці запозичення з досвіду спільнот, які відбуваються завдяки перетину індивідуального й колективного дискурсів (Зарецька, 2024а).

За матеріалами проведеного емпіричного дослідження поглиблено також аргументацію стосовно ролі кожної з основних метакогніцій щодо процесів смислотворення чи смислосприйняття в контексті інтерпретативних умінь людини, підкріплено висновки про *метакогніції* як складові *життєвої компетентності* особи в кризовий період, які детально проаналізовано в розділах 1 і 2.

Висновки. Дослідження смислового наповнення кризового дискурсу, здійснене за матеріалами дослідження індивідуальних кризових наративів, демонструє різноманіття і неоднорідність компонентів цього складного психосеміотичного утворення. Виявлено й узагальнено множину смислів травмуючого плану, які потребують опрацювання в кожній конкретній постраждалій людині. Опитування виявило і численні прояви наявності та свідомого використання дорослими своєї життєвої компетентності в знаходженні конструктивних шляхів подолання негативних переживань і розв'язання нагальних проблем, пов'язаних із кризовою воєнною ситуацією. Осмислення отриманих результатів спонукає до висновку, що складні обставини, проблемні ситуації можуть стати суттєвим чинником для пришвидшеного дорослішання особистості. Але це можливо за умови наявності в особи певних складових життєвої компетентності, які дозволять їй:

- мужньо поринати в осмислення своєї проблеми, цілеспрямовано прагнути усвідомити, осмислити кризову ситуацію;
- успішно вирішувати смислові задачі, що необхідно для опанування індивідуальної кризової ситуації: заглиблюватися в її смислове наповнення, диференціювати сенси, з яких складається проблема, та опрацьовувати кожен з них;
- досліджувати, що саме зумовлює індивідуальне відчуття тривоги. Як тільки особистість знаходить власний конструктив, смислову опору для протистояння безвиході кризи, вона отримує потенціал для подолання тривоги і всього того негативу, що його породжує війна – кризова ситуація загальнолюдського масштабу.

Мабуть, такі можливості забезпечуються, тільки якщо особистість попередньо досягла інноваційного чи принаймні адаптаційного виміру розвитку життєвої компетентності (див. детально про це у С. Ю. Рудницької у розділі 1.2).

Наостанок перелічимо найбільш значущі *грані життєвої компетентності*, які обґрунтував проведений аналіз емпіричних даних:

Ситуативно-світоглядний блок:

- *Здатність до усвідомлення реального контексту життя*, звичка до осмислення своєї ситуації і нових проблем, породжених нею; готовність до розширення рамок поточної ситуації, відповідно, і горизонтів того, що

осмислюється; перебудова особистого «атома»; практичне володіння метакогніцією децентрація.

- *Прийняття мінливості світу*, готовність до постійних суттєвих змін контексту життя, здатність адаптуватися до перманентних трансформацій та невизначеностей (за С. Ю. Рудницькою, розділ 1.3.2); схильність до прогнозування та планування можливих сценаріїв протистояння загрозливим обставинам життя у майбутньому, готовність осмислено зустріти будь-які несприятливі життєві сценарії; готовність до конструктивних дій у таких випадках.

- Потяг до *трансцендентності*, здатність вийти за межі вузького розгляду проблеми, поточної ситуації, *розширення контексту*; опанування метакогніції «децентрація».

Інформаційно-когнітивний блок:

- Наявність *семіотичної і наративної компетентностей*, сформованих за рахунок потреби і можливості втілювати свої переживання й емоції у наратив; практичне володіння засобами наративізації у процесі переосмислення досвіду формується на основі наявного в особі семіотичного (загальнокультурного) досвіду (культурних зразків і норм).

- *Наявність інтерпретативної компетентності*, яка охоплює навички відбору, критичного сприйняття і перевірки інформації; схильність і здатність до критичного смислового аналізу.

Стратегічно-поведінковий блок:

- Здатність до *розв'язання життєвих задач*, які постають перед людиною упродовж її життя; компетентність у *вирішенні смислових задач*, зокрема у важких обставинах; практичне володіння *метакогніціями інтелектуальна ініціація і стратегічність*; звичка і готовність до *аналітичності мислення*; *пошук ресурсів* для вирішення проблем.

- Готовність тримати удар, *чинити опір* несприятливим обставинам («боротися», а не здаватися).

- Внутрішня відкритість *новому досвіду* (Швалб, 2017); готовність *сприймати новизну* й активно *приспосовуватися і перенавчатися* з поступовою зміною самих умов життя в сучасному цифровому світі (чим забезпечується віртуальна дистанційна присутність у важливих для особи соціумах, заходах, процесах за неможливості фізичної присутності – дистанційна робота, дистанційне навчання, дистанційна участь і дистанційні дії в різноманітних соціальних спільнотах); готовність і *здатність вчитися* впродовж життя, еволюціонувати як особистість.

Аксіологічний блок:

- Усвідомлення власної ієрархії *цінностей*.

Рефлексійно-суб'єктний блок:

- Наявність *рефлексивної компетентності*; здатність до *переосмислення досвіду*, пошуку нових сенсів у пережитому та їх реінтеграції в новий досвід війни (детально про це у С. Ю. Рудницької в 1.3.2).

- *Готовність до ціннісного самовизначення та самоідентифікації* як передумови прийняття реалій життя; *усвідомлення своєї самоідентичності та ідентичності* як прояв реальної зрілості дорослої людини; практичне володіння метакогніцією рефлексійності.

- *Самостійність і самодостатність* в ухваленні рішень; *суб'єктність* у вирішенні своїх проблем; *протистояння натиску і впливу домінуючих наративів*, що панують в оточуючих дискурсах.

- *Принциповість і воля* у дотриманні своєї системи цінностей і своїх цілей за будь-яких обставин.

Комунікаційно-емоційний блок:

- *Здатність до співпереживання і співчуття*; готовність до *цілеспрямованої допомоги*; *самоцінність* цілеспрямованої допомоги; солідарність та милосердя.

- *Оволодіння комунікативною компетентністю*, чому сприяє включення особи в дискурс спільноти; володіння різними формами дискурсивної практики (що неможливо без наявності *наративної компетентності* в усній чи письмовій формах); потреба і вміння *кооперуватися, співпрацювати, приймати допомогу* однодумців чи значущих для особи людей і готовність до *взаємної підтримки*, орієнтація на *пошук і гуртування однодумців* у важких обставинах життя; схильність до корпорації;

Ресурсний блок:

- *Активна позиція щодо пошуку засобів зняття стресу*, відновлення ресурсів і пристосування до життя в умовах постійного стресу.

Особа оволодіває різними складовими життєвої компетентності протягом усього життя, накопичуючи життєвий досвід і переосмислюючи його. *Життєва компетентність* постає як напрацювання розвиненою дорослою особистістю готовності до розв'язання *нових* проблем у *нових* життєвих ситуаціях на основі осмисленого нею власного досвіду в усіх його аспектах. Переосмислений, перетравлений, технологізований власний досвід озброює особистість засобами і технологіями, що полегшують їй зустріч з будь-якими викликами мінливого й непередбачуваного світу.

Довготривалі воєнні обставини для успішної адаптації вимагають обов'язкового прийняття й усвідомлення воєнного контексту на базі актуалізації попередньо отриманого життєвого досвіду. Відповідно до своїх індивідуальних можливостей особа у несприятливій кризовій ситуації, осмислюючи і відображаючи її у вигляді психологічної ситуації, яка є результатом аналізу, інтерпретації й осмислення (див. розділ 1.1), діє за трьома відомими стратегіями поведінки – завмерти, боротися, бігти. Це відбувається через механізми усвідомлення, осмисленого супротиву, осмисленого уникнення, в результаті чого і народжуються відповідні наративи – наративи безсилля, незламності чи уникнення (за Н.В. Чепелевою, розділ 1.3). Ці загальні формулювання в емпірично зафіксованих випадках сповнені безлічі конкретних варіантів, які можна узагальнити як (а) перегляд своїх наявних ресурсів і пошук ще більш адекватних для себе та (б) цілеспрямована

комунікативна практика, в ході якої відбуваються і наративізація власного досвіду, і переосмислення досвіду, засвоєного в процесі взаємодії з соціумом упродовж життя.

Аналіз свідчить про глибинну системну пов'язаність всіх перелічених компонентів, механізмів і стратегій, через які відбувається актуалізація цих складових життєвої компетентності дорослої людини в контексті воєнного часу (в тому числі, і причинно-наслідковими зв'язками). Саме тому це надскладне психічне утворення, яке називають життєвою компетентністю, має досліджуватися далі з залученням різних методичних засобів.

2.5. Життєва компетентність людини похилого віку

2.5.1. Розв'язування життєвих задач в старості

Сучасні підходи до аналізу проблем старості і старіння в українській науці орієнтуються на теоретичну модель, в якій структурні компоненти розгляду поділені на дві групи — активні та пасивні. До першої групи активних компонентів належить життєтворчий компонент (Сохань, 2004; Єрмаков & Сохань, 2003). що, на рівні особистості, зокрема, спирається на адекватне передбачення майбутнього і відповідним чином вибудовані життєві стратегії. Можна стверджувати, що розвинутий життєтворчий компонент відповідає високому рівню життєвої компетентності (Чепелева, 2024). До другої групи так званих пасивних компонентів (в даному випадку маються на увазі такі, що вже сформовані у людини похилого віку) входять психофізіологічний (стан здоров'я), ціннісно-світоглядний (світогляд, ціннісні орієнтації), майновий (майнове і матеріальне забезпечення), статусний (суспільне становище, якість задоволення основних соціальних і матеріальних потреб), кваліфікаційно-освітній (освіта, рівень професійної підготовки), трудовий компоненти (Кухта, 2019). На цю класифікацію ми орієнтуємося нижче в аналізі задач, які стоять перед людьми похилого віку і ефективність розв'язування яких може свідчити про рівень їх життєвої компетентності.

У дослідженнях, які ведуться в лабораторії когнітивної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, присвячених життєвій компетентності як особистісній властивості, показано, що в усіх дорослих вікових періодах про неї можна говорити як про таку, що корелює або пов'язана з мудрістю як інтелектуальною властивістю особистості. Так, Н. В. Чепелева (2024) тлумачить життєву компетентність 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». На її думку, джерелом життєвої компетентності особистості є її усвідомлений, проінтерпретований та осмислений життєвий досвід. Схожі підходи лежать у

підґрунті розгляду проблеми мудрості майже у всіх її сучасних концепціях (див. далі).

Метою нашого дослідження є розкриття проблеми життєвої компетентності людини похилого віку та її зв'язку зі ставленням до власної старості і смерті.

За Е. Еріксоном, кінцевим етапом життєвого циклу, як відомо, є психосоціальний конфлікт *цілісність его проти відчаю*. Ідеальне вирішення цього конфлікту виглядає як *переважання відчуття цілісності, трохи забарвленої реалістичним відчаєм* (Erikson, 1959). Це відчуття людини, яка, оглядаючись назад, може сказати, що її життя, яке, безумовно, закінчується, все ж таки виправдало її очікування, мало смисл, і було зроблено все (або майже все), що можна було зробити. Така людина, відповідно, відчуває повноту життя і власну цілісність, на відміну від тієї людини, яка не може згадати нічого, крім помилок і можливостей, що були втрачені. Перший варіант приводить найчастіше до мудрості як життєвої компетентності, про другий варіант це стверджувати, як правило, не можна.

Зазначимо, що вірним є й зворотне твердження, тому що, з іншого боку, від досягнутого в старості рівня життєвої компетентності залежить також і ставлення людини до своєї старості, а також особливості пристосування до неї. Адже адекватне передбачення майбутнього (взагалі, і в старості зокрема) і побудову життєвих стратегій пристосування до старості теж можна розглядати як досить складну і нетривіальну життєву задачу, або навіть більше, - комплекс життєвих задач. Серед них можна визначити такі провідні:

1. Розуміння смислу власного життя, загальна оцінка свого життєвого шляху.
2. Передбачення майбутнього, вибір реалістичних варіантів впливу на нього.
3. Ставлення до себе, адекватність оцінки свого психічного, фізичного, матеріального і майнового становища в старості (це все окремі підзадачі).
4. Вибудовування стосунків з людьми різних вікових категорій, які оточують літню людину (як близькими, так і не дуже).
5. Оцінка власних професійних можливостей, яка тісно пов'язана з проблемою виходу на пенсію, або, навпаки, зі збереженням професійної діяльності й адекватності її здійснення.
6. Саморегуляція своєї поведінки при розв'язуванні вказаних вище та інших життєвих проблем, досягнення її виваженості й адекватності.
7. Ставлення до власної смерті.

Відомі п'ять видів пристосування до старості за Д. Бромлей ми розглянемо далі в їх співвідношенні з життєвою компетентністю (мудрістю) в старості й потенціалом розв'язування цих життєвих задач. Першим і наймудрішим варіантом пристосування до старості за Бромлей (Bromley, 1974; Craig & Specht, 2001) є конструктивне ставлення людини до старості, при якому літні люди врівноважені й задоволені контактами з тими, хто їх оточує.

Вони в міру критичні до себе («реалістичний відчай») і разом з тим досить терпимо ставляться до інших, не драматизують закінчення професійної діяльності. Відповідно, можна говорити про нормальний рівень життєвої компетентності таких літніх людей в аспекті розуміння власної старості, адекватне розв'язування ними всіх перелічених нами вище життєвих задач. Однак слід визнати, що цей вид ставлення до старості є певним ідеальним конструктором, який у реальному житті зустрічається досить рідко.

Другий тип Бромлей визначає як ставлення залежності, коли літня людина залежна від подружнього партнера або від своєї дитини. Така людина не має занадто високих життєвих і професійних запитів і завдяки цьому спокійно йде з професійного середовища. Тут теж можна говорити про досить адекватний рівень життєвої компетентності відносно ставлення до власної старості, бо має місце реалістична оцінка власних можливостей і життєвого потенціалу, однак певна несамотійність у прийнятті важливих життєвих рішень може заважати розв'язуванню життєвих задач, наприклад, вибудовуванню стосунків з іншими або самотійній оцінці власного стану в ставленні до себе.

На жаль, три інші досить розповсюджених типи ставлення (пристосування) до старості свідчать про більш низький рівень життєвої компетентності, ніж два описаних вище.

Третій тип отримав назву «оборонне ставлення», для нього є характерним прагнення до «самозабезпеченості» й неохоче прийняття допомоги від інших людей. Активність «через силу» є тим захисним механізмом, який використовується проти старості з усіма її негараздами. Люди з оборонним ставленням до старості з великим небажанням ідуть на пенсію. Отже, йдеться про недостатню життєву компетентність, зокрема, неадекватний рівень рефлексії власних можливостей, як професійних, так і загальножиттєвих (третя і п'ята задачі).

Четвертий тип пристосування до старості – це ставлення ворожості до оточуючих, особливо молодших, «бунт проти власної старості». Люди з таким ставленням агресивні й підозрілі, як правило, мають зовнішній локус контролю і тому прагнуть «перекласти» на інших людей відповідальність за власний стан в старості (включаючи проблеми зі здоров'ям, незадовільним матеріальним становищем тощо). Така не зовсім адекватна оцінка дійсності, звичайно, не може свідчити про високий рівень життєвої компетентності.

Нарешті, п'ятий тип ставлення до старості – ставлення ворожості людини до самої себе. Люди такого типу пасивні, покірно приймають те, що посиляє їм доля, в них превалює перебільшене відчуття самотності і непотрібності іншим. Ясно, що тут теж виявляється недостатня життєва компетентність, хоча власне старіння й оцінюється досить реалістично як завершальний період життя (Bromley, 1974).

Як бачимо, у всіх п'яти типах ставлення (пристосування) до старості перелічені нами вище життєві задачі розв'язуються з різною ефективністю відповідно до впливу на якість життя літньої людини. Так, наприклад, можна

сказати, що досить неадекватний п'ятий тип – ворожість людини до самої себе – представляє собою неефективне розв'язання задачі ставлення до себе (третя в нашій класифікації), однак реалістично розв'язує задачу ставлення до власної смерті та її сприйняття. Четвертий тип ставлення до старості не сприяє розв'язуванню задачі вибудовування стосунків з людьми різних вікових категорій, які оточують стару людину, як близькими, так і не дуже. Проблема завершення професійного шляху (п'ята задача) складно вирішується майже в усіх варіантах ставлення до старості, проаналізованих в класичному дослідженні Бромлей.

Проведений аналіз безумовно підтверджує на матеріалі старості, що життєва компетентність – це готовність до розв'язування життєвих задач різного ступеню складності (Чепелева, 2024). Ми покажемо нижче, що наявний рівень мудрості як інтелектуальної складової життєвої компетентності допомагає їх розв'язувати ефективно і нестандартно. Однак, на жаль, існує і протилежна ситуація, коли життєва компетентність знижується відповідно до зниження інтелектуального рівня в старості.

Відомими причинами зниження інтелектуального рівня в старості є, у першу чергу, вікові психічні захворювання з ознаками деменції, серед яких провідне місце посідає хвороба Альцгеймера. При цій хворобі відбувається руйнування клітин головного мозку, особливо коркових, яке прогресує. Основні ознаки хвороби – послаблення пам'яті та дезорієнтація. Ще однією розповсюдженою причиною деменції є інсульти та мікроінсульти, коли з'являється так звана мультиінфарктна або мультисудинна деменція.

Однак, крім указаних вище відомих чинників зниження інтелектуального рівня в старості, існують ще так звані непрямі психологічні чинники (Craig & Specht, 2001). Першою причиною в цьому списку зазначають психологічні очікування. В дослідженнях показано, що в будь-якому віці судження людини про власні здатності і можливості впливають певною мірою на ефективність діяльності. Інколи люди похилого віку упевнені, що не зможуть робити те, що робили раніше. Вони очікують, що безумовно стануть залежними від інших, безпомічними тощо. І саме люди, які так вважають, часто втрачають компетентність і контроль над обставинами. Цей процес називають навченою (або набутою) безпомічністю.

На інтелектуальний рівень в старості впливає також загальний стан психічного здоров'я, яке прямо впливає на процес розв'язування життєвих задач. Наприклад, депресія є розповсюдженою реакцією на втрати, які багатьом літнім людям доводиться переживати неодноразово (більш докладно про смерть і втрати див. нижче). Вона викликає зниження уваги, здатності концентруватися, відповідно, зниження інтелектуального рівня.

Багато інших чинників також негативно впливають на інтелектуальну діяльність в старості, серед них, зокрема, стан фізичного здоров'я, який виявився, як свідчать дослідження, надзвичайно важливим чинником. При тестуванні люди похилого віку, які знаходились в кращій фізичній формі, демонстрували кращі результати при виконанні найрізноманітніших

інтелектуальних завдань. Далі, важливу роль відіграє харчова недостатність, тобто дефіцит вітамінів, білка, глюкози тощо, зловживання алкоголем упродовж довгого часу, а також зловживання лікарськими засобами, особливо без призначення лікаря. Доведено, що існують лікарські засоби, які впливають на рівень денної активності, послаблюють увагу тощо, особливо якщо погано виводяться нирками або печінкою. Нарешті, слід звернути увагу на вплив довгострокової інтелектуальної бездіяльності. Після хвороби, періодів соціальної ізоляції в старості, та й не тільки, важко буває повернутися до попереднього рівня розумової активності (Craig & Specht, 2001).

Отже, для реалізації життєвої компетентності при розв'язуванні життєвих задач необхідними є збережені інтелектуальні можливості, з якими, як показано вище, в старості існують серйозні проблеми.

Але, з іншого боку, існують механізми, відповідно до яких літні люди координують баланс надбання і втрат інтелекту, який старіє. Так, наприклад, Балтес (Baltes & Baltes, 1990).) розробив цікаву модель, яка отримала назву «селективна оптимізація з компенсацією». Це така реорганізація «Я», яка допомагає людям похилого віку не відчувати суттєвого зниження суб'єктивного добробуту і вважати, що вони зберігають контроль над життєвими обставинами, тобто необхідний рівень життєвої компетентності, інакше кажучи, здатності до розв'язування різноманітних життєвих задач.

Прикладом «селективної оптимізації з компенсацією» є класична відповідь піаніста Артура Рубінштейна на запитання про те, як йому вдається зберігати в старості свої видатні виконавські можливості. Рубінштейн розповів, що в старості обирає менш широкий репертуар, ніж раніше (селективність), значно більше над ним працює (більше практики), і, нарешті, оригінально вирішує проблему швидкості в грі: фрагмент перед швидким він спеціально грає трохи повільніше, щоб наступний сприймався як більш швидкий, тобто щоб мав місце контраст швидкостей (компенсація). На думку Балтеса, такий підхід демонструє саме життєву компетентність, знання життя, а також ілюструє «прагматику розуму, що старіє» і, додамо, певною мірою деградує, однак продовжує ефективно працювати з розв'язуванням життєвих задач.

2.5.2. Мудрість і ставлення до смерті

Завершальний період життя людини завжди є досить складним, і це очевидно пов'язано з фізіологічними і соматичними змінами в організмі, проблемами з пам'яттю, увагою, інколи мовленням тощо, переходом з активної фази професійного життя на пенсію, втратою статусу, іншими втратами в широкому сенсі – особливо, втратами близьких, друзів. Складність існування літньої людини в сучасному світі, і, зокрема, в сучасній Україні, суттєво підсилилась в останні роки з появою ковіду і, особливо, початком війни. Нові життєві реалії, які оточують літню людину, вимагають життєвої компетентності, яка в цей період, як правило, концентрується в формі

мудрості, або корелює з нею. І безумовною складовою життєвої компетентності та мудрості адекватної дорослої (літньої) людини є необхідність думок про смерть і розуміння кінцевості життя. Як зазначав І. Ялом, страх смерті завжди стоїть за будь-яким психотерапевтичним запитом.

Схарактеризуємо коротко основні відомі підходи до поняття «мудрість», а також її зв'язок з життєвою компетентністю. Вважається, що цілеспрямовані дослідження мудрості в сучасній психології розпочалися в кінці 1970 років. Можна говорити про велику кількість підходів до тлумачення цього поняття, які розроблено за цей період в українській і зарубіжній психології. Ми зупинимося нижче тільки на деяких підходах, які мають, на нашу думку, безпосереднє відношення до розгляду співвідношення мудрості і життєвої компетентності, зокрема, в похилому віці.

Мудрість визначається в різних концепціях і підходах по-різному (Sternberg & Glück, 2019; Zhang, et al., 2022), але, на думку Чанга зі співавторами, існує певний консенсус щодо того, що мудрість передбачає використання прагматичних міркувань, які є просоціальними та допомагають долати важливі виклики життя, інакше кажучи, що мудрість має безумовні зв'язки з життєвою компетентністю.

В руслі психологічної герменевтики наративне тлумачення мудрості пропонує П. Рікер (Ricoeur, 1992). На його думку, мудрість трансцендує наратив і в цьому сенсі виходить за межі зафіксованого в наративі досвіду, однак, з іншого боку, не дозволяє мудрій людині зраджувати власні цінності, орієнтуючись на них при прийнятті рішень. Відповідно, компонентами мудрості в цьому підході вважаються цінності й судження в контексті наративу.

Зупинимося далі на так званій берлінській парадигмі мудрості, розробленій Балтесом з колегами (Baltes & Smith, 2008). На їх думку, мудрість – це експертна система знань, що стосується основних практичних аспектів життя; вона надає можливість сформулювати судження та поради щодо складних і невизначених аспектів людської долі. Відповідно, компонентами мудрості є: мотивація допомогти собі або іншим досягти добробуту; релятивізм цінностей; фактичні та процедурні знання; творчі інсайти, судження та поради; прийняття й управління невизначеністю (можна сказати, толерантність до невизначеності). Ця експертна система знань дозволяє знаходити виважені судження і надавати корисні поради з життєво важливих питань. Експертні знання, які асоціюються з мудрістю, звичайно розподіляють на 5 категорій. Це, по-перше, фактуальні знання, по-друге, процедурні знання, орієнтовані на практичний бік життя (підґрунтя виважених суджень і корисних порад), по-третє, контекстуальні знання (пов'язані з подіями у власному житті), по-четверте, знання про відносність життєвих цінностей і, нарешті, знання про непередбачувану змінюваність життя, і, додамо, зокрема, про кінцевість життя (Baltes & Smith, 2008).

Ігор Гроссман та його співробітники (Grossmann, et al., 2010, 2016), представники Мічіганської школи досліджень мудрості, спеціально зорієнтували дослідження на визначення того, наскільки стабільною чи динамічною є мудрість у повсякденному житті. Цікаво, що їх визначення мудрості пов'язує мудрість з інтелектуальними метакогніціями. Вони вважають, що мудрість – це морально обґрунтоване вдосконалення в певних аспектах метакогніції.

В дослідженні мудрих міркувань (роздумів) та їх зв'язку з добробутом (чинник життєвої компетентності тут випущений, але ми вважаємо, що він може бути посередником між цими аспектами) ці автори зазначають, що закономірне припущення про те, що хороші здібності до міркування ведуть до більшого добробуту, досі не завжди підтверджувалися експериментальними дослідженнями. На їх думку, причиною цього може бути той факт, що в цих дослідженнях йшлося про аналітичні міркування, а не про мудре мислення. В експериментальних дослідженнях Гроссман та його співробітники оцінювали мудрість з точки зору того, наскільки люди використовують різні прагматичні схеми для вирішення соціальних конфліктів. Було з'ясовано, що мудріші міркування пов'язані з більшою задоволеністю життям, меншим негативним впливом, кращими соціальними стосунками, меншою депресивністю, більшою кількістю позитивних слів у мовленні, і навіть з довголіттям. Звернімо увагу на те, що не було виявлено зв'язку між благополуччям та інтелектом в сенсі IQ (Grossmann, et al., 2010; Grossmann, Gerlach & Denissen, 2016).

Відома теорія мудрості Стернберга, яка ґрунтується на його підході до практичного інтелекту як системи імпліцитних знань, має назву теорії балансу мудрості. На його думку, мудрість – це застосування імпліцитних знань через призму цінностей для досягнення загального блага; загальне благо досягається через встановлення балансу, рівноваги між численними інтра- та міжособистісними інтересами. Відповідно, компонентами мудрості є цінності, необхідні для досягнення загального блага; інтелект; творчість; імпліцитні знання (Sternberg, 2004; Sternberg, 1998; Sternberg, 1990).

За Монікою Арделт (так звана тривимірна теорія мудрості), мудрість – це тривимірна характеристика особистості, що інтегрує когніцію, рефлексію та емоцію. Концепція Арделт є однією з найбільш відомих і поширених концепцій мудрості в процесі старіння (Ardelt, 2014). Арделт визначає мудрість як трибічну інтеграцію знань, досвіду та емоційної стійкості, що дозволяє людині приймати оптимальні рішення, навіть у складних і непередбачуваних ситуаціях.

Основні компоненти концепції мудрості за Арделт виглядають таким чином. Це, по-перше, когнітивний компонент, який означає здатність людини використовувати широкий спектр знань, як теоретичних, так і практичних. Сюди включається розуміння складних життєвих ситуацій, здатність до рефлексії, гнучкість мислення (ми б сказали, інтелектуальна гнучкість) і вміння розглядати ситуацію з різних точок зору. По-друге, йдеться про

емоційний компонент. Це здатність контролювати свої емоції й реагувати на них адекватно в різних ситуаціях (тобто те, що у більшості сучасних досліджень зветься емоційним інтелектом). Мудра людина здатна переживати емоції, не дозволяючи їм домінувати над її діями та рішеннями, і розуміти емоції інших.

По-третє, йдеться про соціальну складову мудрості – уміння ставити інтереси інших людей на перше місце, проявляти емпатію та співчуття. Мудрість полягає в здатності приймати моральні та етичні рішення, які сприяють благополуччю не тільки власному, але й тих, хто оточує.

Мудрість, як правило, проявляється в оцінці життєвих проблемних ситуацій, або, інакше, в розв'язуванні життєвих задач, на які людина перетворює ці ситуації. Мудра людина здатна бачити глибше за інших значення подій і ситуацій, враховуючи не тільки факти, а й контекст та потенційні наслідки своїх рішень. Вона здатна до розуміння своїх обмежень і визначення того, що дійсно важливо в житті.

Мудрість, за Арделт, не є просто сумою життєвого досвіду, а є здатністю інтегрувати цей досвід у процес прийняття рішень і розв'язування задач, використовуючи глибоке розуміння життя та людських взаємин, яке набувається з досвідом. Арделт вважає, що мудрість може зростати з віком, однак для її розвитку необхідні самосвідомість і рефлексія (Ardelt, 2005).

Особливу увагу Моніка Арделт приділяє взаємозв'язку між мудрістю, і так званим «хорошим старінням» (інтуїтивно зрозуміле визначення). Вона проаналізувала в цьому аспекті дані лонгітюдного дослідження жінок, проведеного у штаті Каліфорнія. Показано, що соціальне середовище раннього дорослого віку має значний позитивний вплив на мудрість через 40 років, тоді як якість дитинства не має тривалого впливу. З іншого боку, мудрість у старші роки позитивно впливає на задоволеність життям жінки, її фізичне здоров'я (!) та якість стосунків у сім'ї. Виходить, що мудрість в дорослому й похилому віці є важливим провісником хорошого старіння. Суттєво, що прояви мудрості в старості, за Арделт, пов'язані з умінням адаптуватися до змін у житті, вмінням навчатися на помилках і підтримувати емоційну стабільність навіть у складних ситуаціях (Ardelt, 2014).

Крамер (Kramer, 1983) – представник неоп'яжетіанського підходу до інтелекту – сформулював набір когнітивних схем, які, на думку прихильників цього підходу, залучені до мудрого мислення, зокрема, у вирішенні конфліктів. Вони включають визнання точок зору інших, оцінку контексту, ширшого за аналізовану проблему, чутливість до можливості змін у соціальних відносинах, визнання ймовірності численних результатів конфлікту, стурбованість вирішенням конфлікту та переважна орієнтація на компроміс протилежних точок зору.

У новітніх дослідженнях мудрості ХХІ століття (Yang, 2017) показано, що мудрість – це особливий процес у реальному житті, який досягається після того, як людина здійснює нестандартну (можна сказати, творчу) когнітивну інтеграцію, втілює свої ідеї через такі дії, що генерують позитивні ефекти як

для себе, так і для інших. Отже, йдеться не тільки про мудре мислення (міркування), про мудрі рішення й поради, але й про реальні мудрі дії з позитивним ефектом, «як для себе, так і для інших». І відповідні компоненти визначаються саме так: позитивні ефекти для себе та інших; когнітивна інтеграція та ефективні дії.

Нарешті, Глюк і Блак (Glück & Bluck, 2014) прямо пов'язують мудрість з «викликами життя», інакше кажучи, з життєвою компетентністю. На їхню думку, мудрість – «це абстрактна, багатовимірна людська чеснота, яка високо цінується в суспільстві». Виклики життя є головними каталізаторами розвитку мудрості, але це спрацьовує тільки у тих людей, які мають відповідні ресурси, такі як потенціал майстерності, тобто уміння, у прийнятті рішень (Mastery), відкритість (Openness), рефлексивність (Reflectivity) та емоційне регулювання/емпатія (Emotion Regulation /Empathy). Відповідно, підхід цих авторів до тлумачення мудрості зветься MORE Wisdom (Ресурсне зіткнення з життєвими проблемами. Подолання викликів. Інтеграція життєвої історії). Розглянемо більш докладно цей надзвичайно цікавий підхід до мудрості, який, крім того, відповідає нашому тлумаченню мудрості як найвищого рівня життєвої компетентності.

Майстерність, уміння. Мудрі люди вірять у власну здатність подолати будь-який виклик (ми б сказали, вирішити будь-яку життєву проблему, і не тільки життєву). Тому вони, як правило, мають справу з проблемами, поставленими самотійно (!). Вони активно справляються з викликами або адаптуються до них, залежно від вимог ситуації. Дуже важливо, що в мудрих людей існує підтримувальний «автонаратив про власне уміння», що відображує те, як вони навчилися через досвід і як вони можуть впоратися з викликами відповідним чином.

Відкритість. Мудрі люди зацікавлені в новому досвіді та перспективах, розглядаючи життєві зміни як позитивні можливості для навчання. Навіть у складних ситуаціях мудрих людей цікавить багато інших точок зору, і тому вони готові шукати думки інших і випробовувати нові підходи. І, що надзвичайно важливо, мудрі люди відкриті до зміни наративу про власний розвиток на основі нового досвіду чи інших точок зору.

Рефлексія (відповідно до авторського визначення, рефлексивність як особистісна властивість). Мудрі люди не поділяють досвід на «хороший» чи «поганий». Вони сприймають картину подій ширше і толерантно ставляться до двозначності, а також до невизначеності. Мудрі люди здатні зробити крок назад, щоб зрозуміти контекст та історію ситуації. Вони критично розмірковують над власною роллю, минулою та теперішньою поведінкою. Мудрі люди часто критично аналізують минулий досвід, щоб отримати новий зміст і напрямок, а також інтерпретувати поточні події з точки зору минулого досвіду.

Регуляція емоцій/емпатія. Мудрі люди точно сприймають власні та чужі емоції, тобто, згідно із сучасними підходами, мають розвинений емоційний інтелект. Мудрі люди здатні регулювати свої емоції відповідно до ситуації,

вони не уникають негативних емоцій, можуть ретроспективно зрозуміти та інтегрувати емоції. Вони також здатні ефективно підтримувати інших у життєвих труднощах чи трагедіях. Вони погоджуються на переосмислення досвіду, навіть якщо це не сприяє позитивному самовідчуттю, що, на нашу думку, може сприяти посттравматичному зростанню (Glück & Bluck, 2014).

Згідно до підходу Михайла Епштейна (Epstein, 2023), мудрість – це здатність людини мислити та діяти відповідно до вищих цілей життя, підіймаючись над обмеженістю часткових та плинних інтересів, у тому числі власних. Процесуально мудрість – це, на його думку, пошук серед багатьох точок зору найкращої, поза можливістю ґрунтуватися при цьому на точному знанні. Він акцентує увагу на досить специфічному моральному аспекті, пов'язаному з мудрістю: мудра людина вміє знаходити найкоротший шлях від своїх найбільших здатностей та можливостей до найбільших потреб інших людей. Мудра людина будь-якого віку може піднятися над власними плинними інтересами заради інтересів віддалених, інколи навіть таких, які виходять за межі індивідуального життя.

У цьому підході мудрість принципово відрізняється від розуму (інтелекту). Тут вважається, що, якщо розум наданий людині від природи і розвивається в умовах навчання (інакше кажучи, в наявності розуму власної заслуги суб'єкта практично немає, хіба що він старанно вчиться), то мудрість – це властивість, яка набувається самосвідомістю і самовихованням, ми б сказали, саморозвитком. Мудрість визначається як «розум розуму», тобто здатність розумно використовувати власний інтелект.

Підіб'ємо підсумки запропонованого вище короткого огляду сучасних підходів до розуміння мудрості. На наш погляд, не викликає сумнівів, що більшість авторів тлумачать мудрість як інтелектуальну здатність – в нашому розумінні поняття «інтелект» (Смұльсон, 2003; Смұльсон та ін., 2015), явно або неявно пов'язуючи її з ефективним (творчим, нестандартним) розв'язуванням життєвих задач, інтелектуальними метакогніціями і, відповідно, життєвою компетентністю (Чепелєва, 2024). Про роль мудрості у постановці й розв'язуванні життєвих задач (інтелектуальна ініціація, за нашою термінологією) йдеться у підходах Балтес, Блак і Глюк (Baltes & Smith, 2008; Glück & Bluck, 2014). Узагальнено про метакогніції – у дослідженнях Мічиганської школи мудрості під керівництвом Гроссмана (Grossmann et al., 2010). Про участь у мудрих міркуваннях рефлексії та її складників, зокрема, зміни рефлексивної позиції, говорять Арделт, Блак і Глюк (Ardelt, 2014; Glück & Bluck, 2014). Необхідність врахування у мудрих міркуваннях точки зору інших і потреб інших (децентрація, за нашою термінологією) зазначають Крамер, Стернберг, Арделт (Kramer, 1983; Sternberg, 1998; Ardel, 2014). Нарешті, адекватні вибори (стратегічність) вважають складниками мудрості практично всі зазначені фахівці.

На нашу думку, мудрість є властивістю такої когнітивно-метакогнітивної системи, в основі якої лежить кристалізований, культурно зумовлений інтелект. Якщо плинний операційно-динамічний інтелект

характеризується, в основному, швидкісними характеристиками, то кристалізований інтелект – здатність, яка приходить з досвідом і освітою, спирається на знання й уміння, які накопичені протягом тривалого часу. Це здатність встановлювати відношення, формулювати судження, аналізувати проблеми і використовувати засвоєні стратегії для розв’язування задач. Ця форма інтелекту набувається шляхом інтенсивних контактів зі своїм культурним середовищем. Кристалізований інтелект часто підвищує свої показники протягом усього життя людини, поки вона зберігає здатність приймати й зберігати інформацію. (Смұльсон, 2003; Horn, 1989).

Однак поняття «мудрість» не може збігатися з поняттям «інтелект», воно значно перевершує його. Принциповим тут є наявність в мудрості емоційної (емпатійної) та моральнісної складової. Інакше кажучи, мудрість об’єднує високоінтелектуальні і високоморальні вимоги до розв’язування життєвих задач, і в цьому сенсі може вважатися найвищим рівнем життєвої компетентності особистості. Згадаємо, що за Б. Балтесом, мудрість пов’язана, головним чином, з розв’язуванням важливих і складних проблем, зокрема, таких, що стосуються смислу життя і життєвих проблем конкретних людей. Рівень знань, суджень і порад, що відображений в мудрості, надзвичайно високий, знання ці – широкого діапазону, глибокі і збалансовані. Мудрість поєднує в собі як розум, так і добродійність, і спрямована не на власну користь, а на користь інших людей і всього людства. Цікавою властивістю мудрості є те, що вона легко розпізнається навіть тими людьми, хто не досяг її рівня. Отже, не можна стверджувати, що мудрість – це феномен, властивий тільки старості. Однак у людей похилого віку дійсно може розвинутиися мудрість як вікова властивість, і в наших дослідженнях вдалося показати психологічні витоки цього. Мудрість старої людини ми принципово пов’язуємо зі специфічною, мудрою, інтегрованою ментальною моделлю світу (Смұльсон, 2006; Смұльсон, Назар, Мехтіханова, 2013).

Е. Голдберг теж вважає ментальні моделі основою мудрості людей похилого віку, яку він визначає як здатність поєднувати нове зі старим, використовувати старий досвід для розв’язування нової проблеми (Goldberg, 2006). Це і є безпосередній крок до зв’язку мудрості з життєвою компетентністю, адже мудрість тлумачиться як найвищий рівень компетенції, тобто особливої здатності розпізнавати схожі елементи між новими й попередньо розв’язаними задачами, тобто досвідом людини. При цьому джерелами мудрості є не тільки власний досвід індивіда. Витоком мудрості є узагальнений досвід людства, культура тощо.

Компетентність, зокрема, життєва, і мудрість, на думку Е. Голдберга, – це не тільки глибока здатність проникнення у суть речей, а й розуміння того, яку саме дію необхідно здійснити, щоб змінити їх. Тому як мудрість, так і компетентність цінують за їх прескриптивні, прогностичні можливості.

Прогностичні можливості життєвої компетентності – мудрості є надзвичайно важливим аспектом проблеми ставлення літньої людини до смерті. Як прогностичний підхід розповсюджується на життєву

компетентність літньої людини в розумінні власної смерті, адже людина не має відповідного екзистенційного досвіду? Чи відбувається антиципація власної смерті? Або ж більш розповсюдженою є відмова від думок про це? Життєва компетентність, розуміння того, що смерть є частиною життя, не допускає такої відмови. Навпаки, як зазначає І. Ялом, найважливіший висновок багатьох великих мислителів – для того, щоб навчитися добре жити, потрібно навчитися добре вмирати (Yalom, 2008).

Однак зрозуміло, що можливим є витіснення відповідних думок у підсвідомість. В якості такого психологічного захисту часто виступають дементивні процеси, як відомо, широко розповсюджені в старості. Деменцію деякі фахівці так і тлумачать: як психологічний захист від думок про смерть.

Рената Саленці, зокрема, зазначає: «Психоаналітики, які займаються деменцією, констатують, що вона має для людей похилого віку ефект пом'якшення. Забудькуватість хворих на деменцію стосується не тільки того, що вони не можуть згадати минулі події, але й того, що вони менше здатні розмірковувати про наступні. Деменція допомагає забути про майбутнє, і таким чином ми уникаємо небезпеки найбільшої втрати, з якою маємо зустрітися в житті: зі власною смертю» (Saleci, 2017).

Крім того, літня (і не тільки літня) людина розвиває різні способи компенсації, так званої символіки безсмертя, або, інакше, іморталізації. Це теж своєрідні структури психологічного захисту, які забезпечують людині повноцінне життя в умовах розуміння та очікування власної смерті.

Виділяють п'ять основних способів іморталізації: 1) біологічне безсмертя (надія на продовження життя у нащадках); 2) творче безсмертя (надія на продовження життя в результатах своєї діяльності); 3) теологічне безсмертя (різні релігійні форми трансцендентування смерті шляхом встановлення зв'язку з вічними духовними цінностями); 4) натуралістичне безсмертя (надія на безсмертя шляхом злиття з природою, спосіб іморталізації, розвинений у японській та інших східних культурах); 5) чуттєва трансценденція, в якій механізм іморталізації заснований на безпосередньому особистому досвіді, пов'язаному з досягненням різних суб'єктивних станів, таких, як втрата почуття часу, просвітлення, екстаз, розширення свідомості тощо. Вважається, що кожен спосіб іморталізації базується на відповідних цінностях, і всі вони свідчать про те, що проблема смерті за своєю суттю виражає не що інше, як проблему конституювання справжніх цінностей та обґрунтування сенсу життя – одну з провідних проблем, на які спрямована життєва компетентність (див. вище список життєвих проблем в старості).

Виходить, що сенс смерті розглядається як зворотний бік сенсу життя, а смерть безумовно тлумачиться як частина життя, і ставлення до смерті взагалі і у похилому віці, зокрема, є провідним компонентом життєвої компетентності особистості.

За відомими словами Гайдеггера, смерть є екзистенціально значущою, коли людина тлумачить її у світлі Буття, а не просто сприймає її як емпіричну подію, яка колись станеться. Цей аналіз дає нам змогу зрозуміти нашу кінцевість, і це усвідомлення робить можливим автентичне існування.

Ірвін Ялом, у написаній разом з дружиною Мерилін книзі «Питання життя і смерті» (Yalom I., Yalom M., 2021), розповів про останній рік життя його дружини, письменниці-феміністки, після того, як їй поставили термінальний онкологічний діагноз. У цій книзі Мерилін та Ірвін діляться тим, як вони у цих складних умовах разом переборювали страх смерті. Для нас принциповим є те, що одним з важливих моментів у цій проблемі Ялом визначає якість і цінність того життя, яке прожите, а також оточує і підтримує людину в термінальний період. Чисельні, як він пише, благословення (blessings), тобто переваги життя їхньої сім'ї, суттєво допомагали пережити психологічну напругу цього трагічного періоду. Це наявність люблячої сім'ї, рідний будинок, в якому вони виховали своїх дітей, велике коло друзів, з якими вони продовжували весь час спілкуватися (не ізолювалися й не замкнулися в своєму горі), віддані читачі їхніх книжок по всьому світу, їх щасливий шлюб. Ясно, що все це не врятувало їх від зіткнення зі смертю, але допомогло сприйняти смерть як частину життя, у даному випадку, довгого й радісного.

Ірвін Ялом визначає чотири «основні проблеми», з яким стикається людина – смерть, безглуздя, ізоляція і свобода (Yalom, 2008). Він описує ці проблеми як «даність існування» або «невід'ємну частину» людського буття, і зазначає, що кожна людина має змиритися з цими проблемами через активний вибір для реалізації свого особистісного потенціалу. Ми б сказали, що це проблеми, які найбільшою мірою потребують життєвої компетентності і, відповідно, мудрості. Ялом визнає, що страх смерті лежить в основі більшої частини нашої тривоги (як ми вже вказували, на його думку, він стоїть майже за кожним психотерапевтичним запитом). Але він вважає, що зіткнення зі власною кінцевістю та її усвідомлення надає нам натхнення змінити наші пріоритети, цінувати спілкування з тими, кого ми любимо, цінувати красу і цінність життя, збільшити свою готовність іти на ризик, необхідний для самореалізації.

Ялом наводить список переживань, які, на його думку, пробуджують страх смерті, однак також і викликають стан усвідомленості буття, який веде від модусу повсякденності до модусу готовності до змін, або, інакше кажучи, до особистісного зростання, тобто саморозвитку. Це такі переживання, як правило, людини похилого віку:

- Горе від втрати улюбленої людини
- Смертельна хвороба
- Розрив любовних стосунків
- Життєва віха – 50, 60, 70 років.
- Важке потрясіння – пожар, гвалтування, пограбування.

- Залишення будинку дорослими дітьми (синдром спустошеного гнізда).
- Втрата роботи, зміна сфери діяльності.
- Вихід на пенсію.
- Переїзд до будинку престарілих.
- Незвичайні по силі сни, які передають послання з глибин нашого «я» (Yalom, 2008).

Причиною того, що вказані переживання, актуалізуючи страх смерті, водночас можуть впливати на саморозвиток, на нашу думку, є те, що вони сприяють перетворенню (реінтерпретуванню) ментальної моделі світу людини (Смұльсон, 2009). Як показано нами раніше, особистісний досвід людини, який вона отримує упродовж життя, проходить інтелектуальну обробку (відображення, усвідомлення, фіксацію та інтерпретацію) і набуває форми ментальної моделі світу. Під ментальною моделлю світу ми розуміємо відрефлексований конгломерат образу і концепту (когніції), який ширше образу й концепту, оскільки при цьому поєднанні виникає нова якість. Ментальні моделі світу фіксують зміст і рівень розуміння людиною себе, інших та довкілля, вони, безумовно, тісно пов'язані зі знаннями та переконаннями особистості. Тому ментальні моделі можна вважати стійкою інтелектуальною характеристикою особистості.

Серйозне перетворення (реінтерпретацію) ментальних моделей ми тлумачимо як ознаку розвитку і саморозвитку людини, тому що загалом, як показано в багатьох дослідженнях, ментальні моделі досить ригідні до реінтерпретації.

Вихідними даними для побудови ментальної моделі світу є об'єктивні характеристики останньої, однак сприйняті та перетворені відповідно до специфічних параметрів когнітивної та метакогнітивної сфер особистості, а також ментальних моделей значимих інших. Провідні напрями побудови ментальної моделі світу відображують смисл життя як її стрижень, ціннісно-орієнтувальне підґрунтя, просторово-часові координати (хронотоп) і аспект значимого іншого як її діалогову (децентраційну) підструктуру. Реінтерпретація і перетворення ментальної моделі відбувається, відповідно, за трьома напрямками: смисл життя, хронотоп, значимий інший (Смұльсон, 2009).

Аналізуючи запропонований Ірвіном Яломом список подій та переживань, які актуалізують думки про смерть, слід з певним здивуванням зазначити, що, з незрозумілих причин, у цьому досить широкому списку немає війни, безумовного чинника надзвичайних по силі переживань страху смерті, як власної, так і близьких людей. В умовах сучасної воєнної України на цьому аспекті не можна не зупинитися докладніше.

Причиною актуалізації думок про смерть і страху смерті, пов'язаних з війною, є, зокрема, спричинені нею чисельні втрати. Відомими є зарубіжні дослідження, які мали на меті проаналізувати страх смерті, з одного боку, та нейтральне сприйняття смерті, з іншого, після значної втрати, та їхній зв'язок із тривалим горем (Gegieckaite, Kazlauskas, 2020). У дослідженні взяли участь

люди різного віку, які втратили близьких, час з моменту втрати становив від 6 до 72 місяців. Було виявлено, що нейтральне сприйняття смерті найчастіше пов'язане зі старшим віком (як померлого, так і людини, що понесла втрату), природною причиною смерті та здатністю знаходити сенс у смерті близької людини (ясно, що крім останнього моменту, решта не зв'язана з подіями війни). Страх смерті знаходився в зворотній кореляції з частотою сповідування релігії. Відповідно, саме страх смерті, на відміну від нейтрального прийняття, був значною мірою пов'язаний із тривалими симптомами горя.

Як же впливають події війни на проблему актуалізації страху смерті і відповідну реінтерпретацію ментальної моделі світу людьми похилого віку? Проаналізуємо в цьому аспекті дані, отримані в результаті онлайн опитування, проведеного лабораторією сучасних інформаційних технологій навчання Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України в період з березня 2022 року по грудень 2023 року.

З загальної вибірки досліджуваних ми вибрали відповіді людей похилого віку (після 60 років) на відкрите запитання, яке стосувалося психологічного стану людей похилого віку та їх поведінки в цей період. Аналіз реінтерпретації ментальної моделі ми проведемо на основі відповідей на запитання «Чого корисного Ви зрозуміли або навчилися за цей період часу (після початку війни)?». Це запитання було зорієнтоване на визначення в наших респондентів рівня рефлексії подій і власного психічного стану, тому проблему страху смерті ми спробуємо проаналізувати опосередковано. (Комплексний аналіз результатів опитування, а також характеристика вибірки наведені в монографії (Смольсон та ін., 2024).

Кластер відповідей людей похилого віку, в якому безпосередньо переважає орієнтація на воєнні реалії і страх війни, і, відповідно, страх смерті, не є дуже великим (24 % всіх наданих відповідей), але він більший за відсоток аналогічних відповідей у загальній вибірці – 16%. Це такі, наприклад, відповіді: Як слід діяти під час звуку сирени. Як правильно скласти тривожну валізку. Як правильно себе поводити при знаходженні у місці бойових дій. Як відрізняються вибухи артилерії від потрапляння ракет та спрацювання ППО. Як слід діяти при ядерному вибуху. Як евакуюватися. Що всі реально необхідні людині речі поміщаються в 1 рюкзак.

На другому місці знизу те корисне, що відрефлексували наші респонденти для безпосередньої організації життя в умовах війни (18 %). Це такі, наприклад, відповіді: «Став більш стійкий психологічно до воєнних дій», «Зрозуміла вже вдруге, що всі речі, майно нічого не варте. Головне – бути в безпечному місці».

Далі, 25% – це відрефлексовані висновки, потрібні для самонавчання, саморегуляції і саморозвитку. Ми ділимо їх умовно на дві групи – пов'язані з безпосереднім набуттям нових компетенцій (навчання та самонавчання) і пов'язані з саморозвитком. Відповіді, пов'язані з набуттям нових компетенцій (перша група), суттєво переважають у більш молодих респондентів (вони вчать мови, вчать керувати автомобілем, стріляти тощо), а пов'язані з

саморозвитком – відрізняються не суттєво (Переосмислила життя, хоч і за такий короткий, проте інтенсивний проміжок часу. Навчилась краще розуміти свої емоції. З'ясував деякі межі власних можливостей, потенціали діяльності у стресових умовах. Допомогати іншим, не чекаючи взаємодії»).

На першому місці за кількістю (33 %) – група відповідей, яка відображує загальнофілософські роздуми про смисл життя, узагальнені думки про життя і смерть, сформовані за період з початку війни. Виділимо серед них декілька умовних підгруп. Перша – це відповіді, які свідчать про високий рівень стресової травматизації, однак підіймають аналіз цієї ситуації на вищий щабель розуміння, наприклад: «Що людське життя – пил», «Ми всі колись помremo. Одного дня. І добре, що цей день не сьогодні», «Виявляється, існує куди більше речей і факторів, на які я ніяк не можу вплинути. Зникла ілюзія контролю».

Друга підгрупа відповідей – про життя (як альтернативу смерті). Наприклад, «Цінувати життя», «Цінувати кожен мить життя та не відволікатися на дрібниці» тощо.

Третя підгрупа відповідей – про ситуацію невизначеності: «Що у будь-який момент може виникнути ситуація невизначеності, до якої досить важко адаптуватися», Четверта – про матеріальне і духовне: «Матеріальне – ні про що! Зовсім! І треба робити те, що хочеться, зараз!!». Сюди ж додається п'ята підгрупа: думки про плин часу (минуле, теперішнє, майбутнє): «Немає в житті завтра... є сьогодні і зараз... а важливими є тільки кохані рідні люди... все інше не має сенсу...».

Приклади відповідей наших респондентів переконливо свідчать про те, що ситуацію війни необхідно додати до запропонованого Ірвіном Яломом списку сильних переживань, які актуалізують думки про смерть, зокрема у людей похилого віку. Крім того, ми вважаємо, що на підставі проведеного вище аналізу можна говорити про певну перебудову ментальної моделі світу, яка відбулася в наших респондентів у перший-другий рік війни, за цей «інтенсивний», як каже один з них, проміжок життя. Відомо, що ментальна модель світу важко піддається реінтерпретації, коригуванню і перебудові (Смульсон, 2009), але гіперстресова ситуація війни, як бачимо, прискорює ці процеси, причому вік та певна вікова ригідність у старості тут не стає на заваді. Навпаки, можна стверджувати, що відбувається саморозвиток у напрямку мудрого розуміння проблеми життя і смерті, а також інших екзистенційних проблем.

Проведений аналіз переконливо свідчить, що від досягнутого в старості рівня життєвої компетентності залежить також і ставлення людини до своєї старості і смерті, оскільки побудову життєвих стратегій пристосування до старості можна розглядати як досить складну і нетривіальну життєву задачу, або навіть більше, – як комплекс життєвих задач. При цьому найвищим рівнем життєвої компетентності виступає мудрість.

Мудрість як психологічний феномен теж знаходить своє втілення у діяльності по постановці і розв'язуванню задач, зокрема, життєвих. Вона

працює за умови адекватної ментальної моделі світу суб'єкта, яка відповідно функціонує як інтерпретаційний фільтр. Однак мудрість сама є певним не тільки інтелектуальним, але й моральнісним фільтром для відбору адекватних засобів розв'язування життєвих задач. Мудрість, за необхідності, сприяє реінтерпретації ментальної моделі світу, відповідно, направляє і оптимізує особистісний розвиток, і це є принциповим для саморозвитку людини похилого віку.

РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ КОНТЕКСТІ ВІЙНИ

3.1. Соціокультурні контексти розвитку життєвої компетентності української молоді під час війни

Сучасна соціокультурна ситуація, спричинена російським воєнним вторгненням в Україну, зумовлює необхідність розвитку життєвої компетентності української молоді як здатності самостійно ставити та ефективно розв'язувати нагальні життєві задачі в кризових умовах: збагачувати власний особистий та життєвий досвід; трансформувати життєві проблеми в задачі, до визначати їх; розширювати репертуар стратегій для їх розв'язання; ставити реалістичні цілі відповідно до вимог суспільства та власних усвідомлюваних переконань, настановлень, цінностей та смислів; передбачувати розвиток життєвих подій і розглядати їх як такі, що хронологічно організовані та інтегровані в життєвий шлях особистості.

Загальноцивілізаційні тенденції останнього десятиліття такі, як глобалізація, перехід до інформаційним технологій, зростання ймовірності самознищення людства вимагають зміни цілей, завдань, змістовного та смислового наповнення процесу життєздійснення особистості. Останнім часом дослідницька увага зосереджується на осмисленні соціокультурних модусів як чинників формування і розвитку життєвої компетентності особистості (Рудницька, 2023). Так, до першої групи таких чинників належать конкретні характеристики політичної та суспільно-економічної ситуації в світі. До другої – соціальні запити на формування певних особистісних компетентностей сучасної людини, здатної продуктивно адаптовуватися до динамічних вимог мінливого сьогодення.

Відповідно до принципів постнекласичної раціональності, соціальна реальність тлумачиться як реальність дискурсивна, а її визначальні комунікації розглядаються не як атрибути чи функції суспільних відносин, а як дискурсивні (нарративні) практики. У руслі цього наукового напрямку соціокультурний простір постає як система значень, що відтворюється культурою та за допомогою певних нарративних фреймів інтерпретуються особистістю в процесі формування і розвитку її життєвої компетентності (там само).

Саме означування соціальної реальності – заміщення її певними культурно заданими кодами, схемами, моделями й дозволяє не лише переживати, усвідомлювати та інтерпретувати життєвий та особистий досвід, але й інтегрувати та систематизувати його, виділяючи складні життєві ситуації, виокремлюючи та осмислюючи проблеми, здійснюючи самостійну постановку життєвих задач, акумулюючи необхідні для їх розв'язання ресурси. Отже, одним із провідних шляхів розвитку особистості, зокрема формування в неї життєвої компетентності є її занурення в дискурсивний культурний простір (Самопроекування особистості..., 2016).

Саме тексти культури продукують семіотичні та комунікативні ресурси, що, транслуються особистості, а їхня асиміляція, у свою чергу, уможливило осмислення власного життєвого досвіду через призму засвоєних культурних зразків, норм, традицій тощо. Таким чином, у процесі осмислення соціокультурного досвіду, що знаходить своє відображення в текстах культури, людина породжує власні автонаративи, що містять специфічні культурні фрейми як ресурсні контексти розвитку життєвої компетентності особистості (Бацевич, 2008; Гуцол 2017, 2019).

У руслі психолого-герменевтичного підходу, що становить методологічну основу нашого дослідження, розвиток особистості передбачає формування в неї здатності до самоосмислення та осмислення соціальної реальності шляхом асиміляції ключових культурних дискурсів і конструювання на цій основі власного життєвого досвіду, перетворюючи його на впорядковані дискурсивні (наративні) моделі; а також здатності переосмислювати набутий досвід залежно від актуальних суспільних запитів та динаміки соціальних умов, формуючи та розвиваючи на цій основі власну життєву компетентність (Дискурсивне конструювання..., 2022).

Так, згідно поглядів С. Ю. Рудницької, розвиток життєвої компетентності особистості відбувається в процесі інтеграції окремих різнорідних «дискурсивних реальностей» індивіда в зв'язну цілісність шляхом мовленнєвих практик у процесі особистісного смислотворення. У цьому контексті надзвичайної актуальності набуває проблема дослідження соціокультурних дискурсів як передумов формування і розвитку життєвої компетентності особистості (Рудницька, 2023).

До основних дискурсивних контекстів у сучасному соціокультурному просторі можна віднести: сім'ю, СМК, вікові, професійні і інші соціальні групи, політичну, спортивну, медичну сфери, освіту, моду, релігію, фольклор, літературу, мистецтво тощо. Проте формування і розвиток життєвої компетентності в різних дискурсах має виражену специфіку, для аналізу якої ми вважаємо за доцільне об'єднати вищезазначені дискурсивні контексти в дві групи: інституціональні та особистісно-орієнтовані дискурси (Самопроектування особистості..., 2016; Danes, 1987; Hare-Mustin, 1994; Potter, 1997).

Так, у першому випадку, суб'єктом дискурсу більшою мірою виступає представник певного соціального інституту, а в другому – особистість в усьому багатстві її внутрішнього світу. Насправді ми досить нечасто стикаємося з абсолютно безособовою комунікацією. У той же час для кожного виду інституціонального дискурсу характерною є певна міра співвідношення між статусною та особовою складовими. Вочевидь, що й сам адресат інституціонального дискурсу в його крайніх точках проявляється в різних дискурсивних іпостасях: як рефлексуючий, шукаючий та банально споживаючий інформації (Schiffrin, 2001).

Серед конституційних ознак інституціонального дискурсу доцільно виділити статусну кваліфікованість його учасників, локалізований хронотоп,

конвенціональну зумовленість його мети в контексті цього соціального інституту, ритуально зафіксовані цінності, інтенціонально «закріплені» стратегії (як послідовності мовленнєвих дій у типових життєвих ситуаціях), обмежену номенклатуру жанрів і жорстко обмежений арсенал прецедентних феноменів (імен, висловлювань(послідовності мовленнєвих дій у типових ситуаціях), обмежена номенклатура жанрів і жорстко лімітований перелік прецедентних феноменів (імен, висловлювань, наративів і ситуацій) [6; 7; 14; 15].

Надзвичайно важливу роль у цьому процесі відіграють особистісно-орієнтовані дискурси, що постають у своєму становленні як процесуальності тексти перед уявним поглядом інтерпретатора. У результаті такої інтерпретації та/або реінтерпретації людина продукує особистісні тексти, що мають як ретроспективну, так і перспективну спрямованість (Гуцол 2014; Dyer, & Keller-Cohen, 2000).

У контексті вищесказаного ми вважаємо перспективним звернутися до культурних текстів, що оточують, створюють і трансформують життєвий досвід людини, постають акумуляторами і трансляторами різноманітних соціокультурних та особистісних практик; апелювати до ресурсів літератури і мистецтва як «золотого фонду» втілень особистісних проектів (Гуцол, 2014).

Ця класифікація, вочевидь, носить умовний характер, і такі дискурси, як фольклор, література, музика, кінематограф та інші види візуального мистецтва, що належать до особистісно-орієнтованих, безперечно містять риси інституціональності. А, у свою чергу, інституціональні дискурси (сімейний, освітній, психотерапевтичний тощо), які втілюють певні системи індивідуальних і колективних цінностей в різних соціальних інституціях, мають виражену особистісно-орієнтовану спрямованість. Отже, зазначене протиставлення виокремлених видів дискурсу постає як суто дослідницький прийом.

З метою виокремлення провідних і допоміжних дискурсів як передумов формування і розвитку життєвої компетентності особистості, а також визначення специфіки впливу цих дискурсів на постановку та розв'язання особистістю власних життєвих задач в кризових умовах, пов'язаних з російським воєнним вторгненням в Україну, нами було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 180 осіб (30 осіб склали пілотажну групу та 150 осіб – основну групу опитувальних) віком від 18 до 35 років. Вибір вікової категорії зумовлено нагальною необхідністю української молоді розв'язувати нагальні проблеми в складних життєвих обставинах та ситуаціях невизначеності.

На етапі пілотажного дослідження задля виділення актуальних дискурсивних контекстів формування життєвої компетентності особистості респондентам було запропоновано надати відповідь на запитання:

«Якщо перед Вами постає життєва задача, способів розв'язання якої немає у Вашому досвіді, Ви віддасте перевагу пошуку цих способів:

- у спілкуванні з друзями, колегами, сусідами, знайомими тощо;

- в творах літератури і мистецтва;
- у релігійних організаціях та/або спільнотах;
- у родинному спілкуванні;
- в освітньому дискурсі (середня освіта, вища освіта, курси, гуртки, вебінари тощо);
- шляхом звернення до фахівця за специфікою проблеми (звернення до лікарів, психологів, юристів, соціальних працівників тощо);
- в Інтернеті (форуми, чати, Ютуб, Інстаграм тощо);
- надайте Ваш варіант відповіді».

За результатами аналізу відповідей учасників пілотажної групи нами було виокремлено тринадцять дискурсивних контекстів (Інтернет; професійні співтовариства; освіта; міжособистісні комунікації; література і мистецтво; суспільні та волонтерські організації; сім'я; професійний дискурс за специфікою вирішення життєвої проблеми особистості; спорт; релігійні організації та/або спільноти; азартні ігри; мода; комп'ютерні ігри), до яких найчастіше зверталися респонденти з метою пошуку способів постановки та розв'язання актуальних життєвих задач.

Так, на підставі результатів дослідження, з метою визначення провідних і допоміжних дискурсів формування і розвитку життєвої компетентності української молоді під час війни нами було розроблено авторську анкету. Респондентам (150 осіб віком від 18 до 35 років) було запропоновано прийняти участь в опитуванні.

При обробці результатів анкетування, з метою визначення провідних дискурсивних контекстів формування життєвої компетентності особистості, нами враховувалися лише ті відповіді респондентів, які містили достатньо високу оцінку значимості запропонованих дискурсів (від 6 до 10 балів за 10-тибальною шкалою).

Аналіз результатів опитування показав певну специфіку впливу виокремлених дискурсів на постановку та розв'язання особистістю життєвих задач в умовах воєнного стану в Україні у порівнянні з довоєнним періодом. Так, до провідних дискурсивних контекстів формування і розвитку життєвої компетентності особистості до російського воєнного вторгнення можна віднести: Інтернет (83,33%), професійні співтовариства (81,33%), освіта (78%), міжособистісні комунікації (73,33%), комп'ютерні ігри (54,67%). Як допоміжні визначено такі дискурси, як література і мистецтво (33,33%), суспільні та волонтерські організації (33,33%), спорт (40%), професійний дискурс за специфікою вирішення життєвої проблеми особистості (лікарі, психологи, юристи, соціальні працівники тощо) (12%), релігійні організації та/або спільноти (6,67%), сім'я (40%), мода (20%) та азартні ігри (5,33%).

Проте в умовах війни провідними контекстами постають: Інтернет (86,7%), професійні співтовариства (83,33%), суспільні та волонтерські організації (80%), література і мистецтво (50%), комп'ютерні ігри (79,33%), міжособистісні комунікації (80%), освіта (50%), сім'я (72%). У свою чергу, серед допоміжних можна виділити релігійні організації та/або спільноти

(5,33%), професійний дискурс за специфікою вирішення життєвої проблеми особистості (20%), спорт (33,33%), мода (45,33%), азартні ігри (12%).

Вищенаведені результати узагальнено за допомогою гістограми (рис. 1).



1. Інтернет; 2. професійні співтовариства; 3. освіта; 4. міжособистісні комунікації; 5. література і мистецтво; 6. суспільні та волонтерські організації; 7. сім'я; 8. професійний дискурс за специфікою вирішення життєвої проблеми особистості (лікарі, психологи, юристи, соціальні працівники тощо); 9. спорт; 10. релігійні організації та/або спільноти; 11. азартні ігри; 12. мода; 13. комп'ютерні ігри.

Рис. 3.1. Розподіл дискурсивних контекстів за ступенем значимості у формуванні життєвої компетентності української молоді до та під час війни.

Також аналіз результатів анкетування дав підстави висунути припущення про певні відмінності у відповідях респондентів у залежності від їх статі, освіти, сфери навчання та/або діяльності, рівня їх матеріального доходу. Знайдемо статистичне підтвердження попередньо передбачуваним відмінностям. Для цього визначимо вплив значимості дискурсивних контекстів (незалежна змінна) окремо на кожну із вищезазначених характеристик (залежна змінна) за допомогою дисперсійного аналізу за методом Фішера. Проте результати ANOVA вказали на відсутність впливів дискурсів на зазначені залежні змінні. Отже, наше припущення не підтвердилось.

Отже, формування життєвої компетентності як здатності особистості ініціювати постановку і розв'язання власних життєвих задач здійснюється завдяки інтеграції асимільованих нею соціокультурних дискурсів у процесі особистісного смислотворення.

Результати емпіричного дослідження особливостей впливу дискурсивних контекстів на розвиток життєвої компетентності української

молоді в складних життєвих обставинах та ситуаціях невизначеності під час війни свідчать про тенденції:

- зростання кількості провідних для особистості соціокультурних дискурсів в порівнянні з довоєнним часом;

- домінування таких дискурсивних контекстів, як Інтернет, професійні співтовариства, міжособистісні комунікації, суспільні та волонтерські організації, сім'я та комп'ютерні ігри в процесі розвитку життєвої компетентності молоді під час воєнного стану в Україні;

- підвищення загального впливу Інтернету, професійних співтовариств, міжособистісної комунікації, літератури і мистецтва, суспільних та волонтерських організацій, сім'ї, моди, азартних і комп'ютерних ігор, професійного дискурсу за специфікою вирішення актуальних проблем особистості на формування нею способів розв'язання складних життєвих задач у порівнянні з довоєнним часом;

- принципове збільшення значимості сімейних стосунків, суспільних і волонтерських організацій, ігрового комп'ютерного дискурсу як ресурсних контекстів пошуку стратегій і способів вирішення проблем, самостійної постановки та розв'язання життєвих задач українців вікової категорії від 18 до 35 років;

- зниження ролі освіти, спорту, релігійних організацій та спільнот в процесі формування життєвої компетентності української молоді під час війни;

- відсутності значимих відмінностей щодо домінування певних дискурсів у контексті пошуку ресурсів для розв'язання життєвих завдань залежно від статі, освіти, матеріального доходу та професійної приналежності респондентів;

- превалювання інституціональних дискурсів над особистісно-орієнтованими.

Виокремлені тенденції свідчать про суттєву трансформацію дискурсивних джерел смислотворення, соціокультурних контекстів постановки життєвих задач і самоздійснення української молоді в кризовому суспільстві та потребують подальшого вивчення в умовах довготривалої війни з урахуванням динаміки соціальних змін, адаптаційних стратегій та впливу новітніх комунікативних медіа на процес формування життєвої компетентності особистості в епоху радикальної турбулентності.

3.2. Розвиток життєвої компетентності працівників освіти в умовах війни

Сучасна освітня реальність в Україні істотно трансформувалася під впливом воєнного стану. Умови постійної загрози, вимушена зміна місця проживання, евакуація, руйнування інфраструктури, втрата колег і учнів – усе це стало новим викликом для педагогічних працівників. Разом з тим на них покладено місію збереження системи освіти, підтримки учнів та їхніх родин, а також формування безпечного і стабілізуючого освітнього середовища

навіть у надзвичайних обставинах. У даному контексті виникає необхідність не лише забезпечити технічні та організаційні умови освітнього процесу, але й звернути увагу на внутрішні ресурси самих педагогів, які дозволяють їм залишатися функціональними, вмотивованими й психологічно стабільними.

Одним із ключових чинників, що забезпечує здатність вчителя ефективно реагувати на нові виклики, адаптуватися до змін, підтримувати себе й інших, є життєва компетентність. Це інтегральне особистісне утворення, що включає як психологічну, так і соціальну, моральну та професійну компоненти.

Серед основних психологічних труднощів, що виникають у педагогів під час війни, можна виокремити: рівень тривожності, втоми, професійного вигорання; втрату звичного середовища, руйнацію професійних орієнтирів; порушення комунікації з учнями, батьками, колегами; зниження мотивації до роботи через емоційне виснаження. Ці чинники ускладнюють реалізацію професійної ролі вчителя й вимагають розвитку внутрішніх ресурсів, одним із яких є саме життєва компетентність. У контексті воєнного стану життєва компетентність педагогічного працівника набуває особливого змісту – вона передбачає не лише здатність адаптуватися до критичних умов, але й вміння ініціювати позитивні зміни, забезпечувати емоційну підтримку учням, реалізовувати освітні завдання в ситуації багатофакторного стресу. Саме тому дослідження особливостей розвитку життєвої компетентності педагогів у кризових обставинах є актуальним як з наукової, так і з практичної точки зору.

Метою даного підрозділу є аналіз ключових компонентів життєвої компетентності, чинників її формування та підтримки в умовах війни, а також окреслення ефективних стратегій підтримки педагогів у межах освітньої системи.

Дослідження проводилося з використанням валідованих та авторських методик, які дозволили всебічно охарактеризувати структуру життєвої компетентності педагогів. Було обстежено 98 осіб, які працюють у загальноосвітніх закладах віком від 23 до 68 років. Результати інтерпретуються за наступними методиками: діагностика мотиваційної структури особистості В.Е. Мільмана (діагностика мотиваційної структури особистості, що визначає напрям в підґрунтя для розвитку життєвих компетентностей); методика «Психологічний капітал» Ф. Лутенса (дослідження психологічного капіталу особистості як інтегрального особистісного ресурсу, що забезпечує толерантність до невизначеності); шкала стресостійкості К. М. Коннор-Дж. Р. Т. Девідсона (дослідження здатності адаптуватися під впливом стресорів чи зовнішніх факторів або ж протидіяти психологічним проблемам та обставинам, що викликають стрес); авторський опитувальник (О. В. Зазимко, О. М. Шиловська), метою якого є визначення основних життєвих задач та компетентностей, що забезпечують їх вирішення в кризових умовах, а також стратегій вирішення означених задач; методика «Шкала загальної толерантності до невизначеності» Д. Маклейна в адаптації Є. Осіна (визначення ставлення особистості до складних завдань,

невизначених ситуацій, переважання неоднозначності, новизни та толерантності особистості до невизначеності).

Стресостійкість педагогів в умовах кризи стала однією з ключових якостей, необхідних для ефективного виконання професійних обов'язків. Багато освітян зараз змушені працювати в складних умовах, зокрема під час війни, або соціально-економічних криз. Тому здатність зберігати спокій і продуктивність є надзвичайно важливою. Варто відзначити, що педагогічна діяльність вимагає високого рівня професійної компетентності та швидкого прийняття рішень. Однак постійний стрес через соціальні, економічні та політичні кризи може призводити до емоційного виснаження, професійного вигорання, зниження продуктивності та втрати самоконтролю у стресових ситуаціях.

У нашому дослідженні ми аналізуємо стійкість до стресу як важливий фактор розвитку життєвої компетентності педагогів. Стійкість до стресу, як інтегративна властивість особистості, передбачає здатність ефективно діяти в різних життєвих ситуаціях, зокрема в умовах постійних змін та невизначеності. Життєва компетентність включає широкий спектр навичок і вмінь: саморегуляцію, комунікаційні здібності, вміння приймати рішення, адаптацію до змін тощо. У цьому контексті стійкість до стресу є однією з ключових характеристик, що сприяють розвитку цих навичок.

В процесі дослідження була застосована шкала стресостійкості Коннор-Девідсона (CD-RISC-10) та авторська анкета «Чинники стресу», яка була розроблена на основі індивідуальних бесід та консультацій з педагогами.

Узагальнені результати анкетування подані в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Чинники стресу педагогів різних вікових категорій

Визначені чинники	Кількість досліджуваних, що виокремили чинник (%)		
	(23-33 р.)	(34-54 р.)	(55-60+ р.)
нестабільність ситуації			
порушення звичайного навчального процесу			
емоційний стан учнів			
фізична небезпека			
нестача ресурсів			
робота в умовах невизначеності			
висока емоційна навантаженість			
емоційне виснаження			
тривога за рідних і близьких			
конфліктні ситуації у сім'ї			
конфліктні ситуації в професійній діяльності			

За результатами дослідження, найбільшим стресовим чинником для вчителів старшого віку є зриви навчального процесу. Це, зокрема, може бути зумовлено тиском з боку керівництва, батьків та громади, аби дотримуватися високих вимог до навчання. Порушення навчального процесу, а відтак неможливість надати учням якісні, з погляду педагога, знання може зашкодити їхньому професійному іміджу та спричинити додатковий стрес.

Окрім того, чимало вчителів старшого віку здобували професійний досвід у традиційній освітній системі; сучасні підходи, які містять активне навчання, технології та інтерактивні методи, можуть викликати стрес через потребу адаптуватися до нових умов. З роками накопичується досвід роботи з труднощами, але водночас і емоційне виснаження. Часті зриви навчального процесу можуть призвести до вигорання та зниження мотивації. Загалом, для вчителів старшого віку порушення навчального процесу є комплексним чинником, що викликає поєднання емоційних, фізичних та професійних викликів.

Емоційний стан учнів є однією з найбільш стресових складових для молодих педагогів. Молоді вчителі можуть ще не мати достатньо досвіду у встановленні ефективної взаємодії з класом і розумінні емоційних потреб дітей. Це часто викликає відчуття безпорадності, коли учні стикаються з емоційними труднощами.

Молоді вчителі також можуть зазнавати тиску з боку батьків, адміністрації чи колег щодо академічних досягнень учнів. Емоційні проблеми дітей можуть ускладнювати досягнення освітніх цілей, додаючи стресу для педагога. На початку своєї кар'єри молоді вчителі можуть почуватися менш впевнено у своїх професійних навичках. Емоційний стан учнів безпосередньо впливає на їхню мотивацію, увагу та залученість у процес навчання. Це створює додаткові виклики у викладанні, які підвищують рівень стресу у вчителів.

Більше третини опитаних виділили нестабільність і невизначеність як основний чинник стресу. Особливо це стосується педагогів середнього віку, які мають чітке уявлення про свою роль у навчальному процесі. Нестабільність і невизначеність часто викликають відчуття втрати контролю, що призводить до стресу та емоційного виснаження. Ця група педагогів може відчувати тиск через необхідність швидкої адаптації до нових умов, що впливає на їхній психологічний стан та впевненість у власних професійних навичках. Це може призвести до відчуття безсилля чи невдачі, посилюючи стрес.

Зміни в суспільстві, такі як економічні труднощі, політичні зміни або військові конфлікти, також впливають на освітній процес і емоційний стан дітей, створюючи додаткове навантаження на педагогів. Окрім цього, всі педагоги відзначають фізичну небезпеку як вагомий чинник стресу, адже постійна загроза життю, обстріли та інші військові дії викликають тривогу. Турбота за рідних і близьких також додає додаткового стресу в умовах війни.

З метою діагностики стресостійкості педагогів в процесі дослідження була застосована шкала стресостійкості Коннор-Девідсона (CD-RISC-10)

З'ясовано, що молоді педагоги, особливо на початку кар'єри, мають нижчий рівень стресостійкості порівняно з більш досвідченими колегами. Це пов'язано з браком практичного досвіду у впровадженні ефективних стратегій подолання стресу та адаптації до вимог професії.

За результатами дослідження серед педагогів 23-33 років високий рівень стресостійкості мають 18% досліджуваних, середній – 34% і низький рівень

48% молодих педагогів можуть стикатися з частими труднощами у подоланні стресу, відчувати безсилля, відсутність впевненості у своїх силах, труднощі в керуванні емоціями, а також мати проблеми з адаптацією до змін, відчувати тривогу й страх перед новими викликами.

Встановлено, що педагоги середнього віку (34-54 роки) мають найбільшу стресостійкість порівняно з іншими колегами за умови відсутності психологічного вигорання. Це пояснюється більшою адаптованістю до стресових ситуацій завдяки професійному досвіду. 36% досліджуваних даної вікової групи мають високий рівень стресостійкості, 42% - середній та 22% низький рівень стресостійкості. Педагоги середнього віку здатні більш ефективно адаптуватися до змін, мають розвинені навички подолання труднощів, зазвичай відчують впевненість у своїх можливостях, можуть знаходити позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях, здатні підтримувати інших.

Педагоги старшого віку часто демонструють високий рівень стресостійкості завдяки життєвому досвіду та мудрості. Однак фізичні та емоційні ресурси можуть бути вичерпаними через тривалий вплив стресових факторів. Також вчителі означеної вікової категорії можуть відчувати труднощі з адаптацією до нових технологій, що підвищує їхній рівень стресу, вони можуть проявляти адаптивність у знайомих ситуаціях, але зазнають труднощів у нових або складних обставинах. Високий рівень стресостійкості за результатами дослідження властивий 26% опитуваних, середній - 43%, низький - 31%.

В контексті дослідження доцільно з'ясувати вплив стресостійкості педагогів на розвиток життєвої компетентності. Стресостійкі особистості швидше та ефективніше адаптуються до нових умов, що є важливою складовою життєвої компетентності. Вони готові до непередбачуваних ситуацій і здатні оперативно приймати рішення, не втрачаючи емоційної рівноваги. Педагоги з високим рівнем стресостійкості частіше проявляють ініціативу до самовдосконалення, що сприяє розвитку життєвої компетентності. Вони не бояться змін та викликів, а сприймають їх як можливість для зростання.

Важливим аспектом життєвої компетенції є саморегуляція, тобто здатність контролювати свої емоції, поведінку та думки в умовах стресу.

Стресостійкі люди краще керують собою, що дозволяє їм приймати обґрунтовані рішення й уникати імпульсивних дій. У професійній сфері стресостійкість допомагає зберігати продуктивність та якість роботи навіть під тиском. Це важливо для кар'єрного зростання та досягнення успіху в будь-якій діяльності. Стресостійкість сприяє відкритості до нового досвіду та готовності вчитися. Особистості, які здатні ефективно керувати стресом, легше освоюють нові знання та навички.

Професійний розвиток педагогів включає в себе не лише набуття нових знань і навичок, але і розвиток особистісних якостей, які впливають на їхню ефективність і адаптивність у роботі. Толерантність до невизначеності є однією з таких якостей, яка суттєво впливає на професійний і особистісний розвиток педагога. Війна створює виняткові умови невизначеності, які вимагають від педагогів не лише професійних навичок, але й високого рівня життєвої компетентності.

В нашому дослідженні ми використовували опитувальник «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової) (Громова, 2021).

Толерантність до невизначеності, на наш погляд, є ключовим фактором, що впливає на здатність педагогів адаптуватися до змінних умов роботи та життєдіяльності загалом, ефективно вирішувати професійні та життєві завдання. У контексті вікових змін педагогів, толерантність до невизначеності набуває особливого значення, оскільки різні вікові групи педагогів можуть мати різний рівень готовності до роботи та прийняття важливих життєвих рішень в умовах невизначеності.

Зауважимо, що сучасна освіта часто перебуває у стані змін внаслідок технологічного прогресу, нових навчальних методик, політичних та соціальних реформ, викликів війни тощо. Педагог, який має високий рівень толерантності до невизначеності, краще адаптується до таких змін, а отже, може забезпечити не лише ефективніше навчання учнів, але й особистий та професійний розвиток. Педагоги різних вікових груп можуть по-різному сприймати невизначеність через відмінності в життєвому досвіді, професійній підготовці та цінностях.

Вивчення рівня толерантності до невизначеності дозволяє розробити стратегії підтримки емоційного благополуччя педагогів, зокрема навчання керування стресом та розвитку психологічної стійкості. Узагальнені результати дослідження толерантності до невизначеності подані в таблиці 3.2.

Молоді педагоги часто знаходяться на початковому етапі своєї професійної кар'єри. Як правило, вони схильні до експериментів, нових підходів і технологій, а також до пошуку інноваційних рішень. Висока відкритість до нового досвіду та відсутність життєвого та професійного досвіду, на який можна орієнтуватися в прийнятті певних рішень, дозволяють молодим педагогам легше адаптуватися до ситуацій невизначеності. Разом з тим через недостатній професійний та життєвий досвід у них може виникати

тривога, пов'язана з невизначеністю, особливо в складних або кризових умовах.

Таблиця 3.2.

Описова статистика опитувальника «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (IUS-12)

Питання	Середнє значення (23-33 р.)	Середнє значення (34-54 р.)	Середнє значення (55-60+ р.)
Незначна непередбачувана подія може все зіпсувати, навіть у разі відмінного планування			
Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок			
Я завжди хочу знати, що чекає на мене в майбутньому			
Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації			
Я мав би організовувати все заздалегідь			
Я повинен уникати будь-яких невизначених ситуацій			
Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька			
Шкала прогностичної тривоги			
Найменший сумнів може перешкодити мені діяти			
Непередбачувані події мене дуже засмучують			
Невизначеність заважає мені жити повним життям			
Коли приходить час діяти, невизначеність паралізує мене			
Коли я невпевнений, я не можу нормально функціонувати			
Шкала гнітючої тривоги			
Загальний бал за IUS-12			

За результатами дослідження у молодих педагогів найвищі показники прогностичної тривоги пов'язані з прагненням завжди знати, що чекає на них у майбутньому, а також з бажанням все організовувати заздалегідь. Стосовно шкали гнітючої тривоги найбільше занепокоєння у молодих педагогів викликають ситуації, коли невизначеність не дає можливості діяти й приймати

рішення. Однак варто звернути увагу на те, що інтолерантність до невизначення у даної групи досліджуваних є найнижчою. Таким чином вони з найменшою ймовірністю будуть відчувати дискомфорт, стрес, тривогу і навіть страх у ситуаціях, де майбутній результат невідомий або складний для прогнозування.

Педагоги середнього віку мають більш сформований як особистісний, так і професійний досвід та більшу впевненість у своїх силах. За результатами дослідження вони демонструють помірну толерантність до невизначеності, комбінуючи прагнення до стабільності з готовністю приймати виклики, що виникають в процесі життєдіяльності. З одного боку, цей досвід дозволяє їм розробляти більш ефективні стратегії адаптації до змін, з іншого, вони можуть прагнути до більшої передбачуваності в життєвих ситуаціях та своїй професійній діяльності, що може знижувати їхню готовність до ситуацій невизначеності. Найвищі показники прогностичної тривоги за результатами тесту у даної категорії досліджуваних, як і в першому випадку, пов'язані з очікуванням від майбутнього. Ми припускаємо, що така тенденція може бути пов'язана не лише з певними особистісними характеристиками, що частково зумовлюють рівень розвитку толерантності до невизначеності, але й з військовими діями, що вже не перший рік тривають на території країни. Тривога у педагогів середнього віку також може виникати в ситуаціях, коли чітко розплановані події може порушити непередбачувана ситуація, або ж коли немає можливості все організувати та планувати заздалегідь. Дану особливість ми пов'язуємо з певною ригідністю в прийнятті рішень, що гальмує можливість ефективно діяти в непередбачуваних ситуаціях.

Педагоги старшого віку часто характеризуються багаторічним досвідом роботи, глибокими знаннями в своїй професійній сфері, а також значним життєвим досвідом. В професійній діяльності вони зазвичай віддають перевагу стабільним і передбачуваним умовам праці, що може призводити до зниження толерантності до невизначеності. Старші педагоги можуть бути менш відкритими до змін і нововведень, що частково пов'язано з віковими когнітивними змінами і прагненням до професійного та особистісного комфорту. Однак досвід, накопичений протягом кар'єри, дозволяє їм в професійній діяльності краще справлятися з невизначеністю, використовуючи перевірені часом методики та підходи. Однак в життєвих ситуаціях, що пов'язані з невизначеністю і непередбачуваністю, особистісний досвід не завжди дає підґрунтя для прийняття ефективних рішень, особливо якщо в минулому досвіді не були вироблені стратегії подолання стресу. Це також може бути пов'язано з фізіологічними реакціями на стрес, що можуть змінюватися з віком, оскільки старші люди можуть відчувати більше фізичної втоми під час стресових ситуацій.

За результатами дослідження у педагогів старшого віку, порівняно з іншими віковими категоріями, найвищий показник інтолерантності до невизначеності. Прогностична тривога у досліджуваних даного віку найбільше пов'язана з невизначеною, непередбачуваною подією, яка може

виникнути при ретельному плануванні; з ситуаціями, коли щось у житті трапляється «зненацька», тобто будь-яка неочікувана подія може викликати стан тривоги, а також із ситуаціями, коли особистість намагається все продумати і розпланувати наперед, щоб уникнути несподіванок. Однак саме ці несподіванки можуть викликати стан тривоги. Всі перераховані ситуації можуть свідчити про бажання все контролювати, однак в ситуації невизначеності часто немає можливості контролювати події, які відбуваються в житті. Радше такі ситуації вимагають гнучкості мислення, відкритості до нового досвіду, самоконтролю, наявності стратегій подолання стресових ситуацій.

Методика психологічного капіталу Ф. Лутенса дозволяє оцінити ключові складові стійкості та ресурсу особистості – самоефективність, оптимізм, надію та життєстійкість (Трофімов, Бондар, 2014). Компоненти психологічного капіталу не просто підтримують адаптацію, але й формують ядро життєвої компетентності, яка полягає у здатності: приймати виважені рішення, діяти в умовах невизначеності, підтримувати себе та інших у складних життєвих ситуаціях, навчатися на досвіді та трансформувати труднощі в ресурс. Особливо в умовах воєнного стану, коли життєві задачі ускладнюються, саме психологічний капітал стає основою життєвої стійкості, суб'єктності та професійного функціонування педагогічних працівників.

За результатами дослідження молоді педагоги мають високу самоефективність завдяки професійній мотивації та прагненню до розвитку. Водночас оптимізм, надія та життєстійкість на середньому рівні – можливо, через недостатній життєвий досвід подолання криз.

Таким чином, молоді педагоги мають високий рівень мотивації, віру у власний вплив на учнів, потребу довести свою компетентність, що стимулює їх активну участь у нових методах, технологіях, інноваціях. Це формує високий рівень самообілізації, що є одним із чинників розвитку самоефективності. Разом з тим молоді педагоги ще не мали можливості пройти глибокі особистісні чи професійні кризи, мають обмежену стресову витривалість, особливо в умовах війни, нестабільності, зростання навантаження, а також можуть демонструвати знижену здатність до регуляції емоцій та досягнення балансу в кризових обставинах. Як наслідок, життєстійкість (резильєнтність) формується повільніше, хоча має великий потенціал до зростання.

Молоді педагоги часто стикаються з розчаруванням, коли реальність не відповідає їх очікуванням, вони можуть не мати сформованої системи професійного самозбереження та стратегії підтримки внутрішніх ресурсів, часто відчують нестачу підтримки від більш досвідчених педагогів та батьків. Таким чином, надія, як компонент психологічного капіталу, у даної вікової категорії досить вразлива і потребує підкріплення через зовнішні соціальні ресурси, професійне середовище та підтримку колективу. Психологічний капітал молодих педагогів має високий потенціал, але потребує цілеспрямованої підтримки через програми наставництва,

профілактики вигорання, підвищення толерантності до невизначеності. Умови війни підвищують вразливість цієї категорії педагогів. Їм важко стабілізуватися в умовах високої невизначеності, особливо без чіткої структури й підтримки.

Педагоги середнього віку демонструють найвищий загальний рівень психологічного капіталу. У цьому віці більшість педагогів уже має стабільний стаж роботи, часто понад 10–15 років. Це дозволяє їм почуватися впевнено у своїй професійній ролі, ефективно справлятися з викликами та реалізовувати напрацьовані стратегії вирішення проблем. Вони мають сформовані навички адаптації, що позитивно впливає на рівень резильєнтності (стійкості до стресу) та самоефективності – ключових компонентів психологічного капіталу. Цей період життя часто супроводжується більшою емоційною врівноваженістю порівняно з молодими колегами, які ще шукають себе, або старшими, які стикаються з віковими змінами. Це дозволяє педагогам середнього віку краще керувати власними емоціями та підтримувати високий рівень психологічної стійкості в умовах воєнного часу. Педагоги середнього віку зазвичай мають сформовану систему особистих і професійних цінностей. Це підвищує рівень оптимізму (довіри до майбутнього, віри в досяжність цілей), а також надії, оскільки вони чітко розуміють свої життєві орієнтири й можуть будувати реалістичні плани для подальшого розвитку. У середньому віці часто спостерігається підвищена потреба в реалізації себе через допомогу іншим, наставництво, соціальний внесок. Це активізує внутрішні ресурси, сприяє зміцненню професійної ідентичності та зростанню мотиваційної напруги, що активізує психологічний капітал.

Як наслідок, середній вік є періодом максимальної реалізації психологічного капіталу, де поєднуються життєва зрілість, досвід, стабільність і готовність до дії навіть в умовах високої невизначеності.

Педагоги пенсійного та передпенсійного віку (55+ років) демонструють своєрідний профіль психологічного капіталу, що відображає взаємодію життєвого досвіду, емоційної стійкості та особистісних змін, пов'язаних із віковими й соціальними чинниками. Ця вікова група відзначається значним досвідом подолання особистісних та професійних труднощів; сформованими адаптивними механізмами, здатністю зберігати психологічну рівновагу в умовах стресу; стабільною системою цінностей, що виступає внутрішньою опорою у кризових ситуаціях (зокрема, під час війни). Саме тому резильєнтність (життєстійкість) є найсильнішою складовою психологічного капіталу цієї вікової категорії.

Професійне виснаження педагогів даної вікової категорії, зниження віри у зміни в системі освіти, непевність у завтрашньому дні, особливо в умовах воєнного стану, труднощі в адаптації до нових технологій та реформ знижують емоційне очікування позитивних змін. Це веде до зниження оптимістичного погляду на майбутнє, особливо якщо відсутня підтримка та відчуття затребуваності. У багатьох педагогів цього віку знижується внутрішня мотивація до досягнення нових цілей через обмеженість часу або

здоров'я, спостерігається синдром «виконаної місії», що послаблює орієнтацію на майбутнє. Разом з тим військові дії в країні сприяють емоційній виснаженості й відчуттю беззахисності.

Надія, як очікування кращого, й віра у можливість позитивного результату, втрачають енергетичну підтримку, що характерно для завершального професійного етапу.

Психологічний капітал педагогів пенсійного віку характеризується високою стабільністю, проте потребує ресурсного підкріплення у складових, що стосуються віри в майбутнє (оптимізму й надії). В умовах війни важливо не лише зберегти їх психологічне здоров'я, а й використати потенціал життєвого досвіду для підтримки системи освіти.

Узагальнені результати дослідження за описаною методикою подані на діаграмі (рис. 3.2.).



Рис. 3.2. Показники психологічного капіталу за віком

Аналіз результатів діагностики психологічного капіталу педагогічних працівників різного віку засвідчив, що всі чотири компоненти цієї особистісної конструкції (самоефективність, оптимізм, надія, життєстійкість) є базовими детермінантами життєвої компетентності, яка, у свою чергу, виступає ключовою умовою конструктивного подолання складних життєвих ситуацій, зокрема у період війни. Вікові особливості суттєво впливають на рівень психологічного капіталу. Найбільш збалансованим за всіма показниками є вік 34–54 роки, що зумовлено стабілізованими професійними і життєвими позиціями.

Високий рівень самоефективності молодих педагогів забезпечує ініціативність у вирішенні нових задач, адаптацію до цифрових технологій, активне самонавчання, проте середній рівень життєстійкості та оптимізму вказує на потребу в формуванні стратегії внутрішньої стабільності в умовах зовнішньої невизначеності. Життєва компетентність у цієї категорії розвивається через активне включення в освітні й соціальні проекти, однак

потребує підсилення через зовнішню підтримку, формування навичок стрес-менеджменту та прогнозування життєвих ситуацій.

Найвищий рівень інтегрованого психологічного капіталу педагогів середнього віку сприяє розвитку зрілої життєвої компетентності, що полягає в здатності не лише долати труднощі, а й приймати стратегічні рішення, трансформувати негативний досвід у життєві уроки, підтримувати інших. Їхня життєва компетентність виявляється у високій відповідальності, орієнтації на результат, емоційній саморегуляції. Це дозволяє успішно вирішувати життєві завдання навіть в умовах надвисокої невизначеності, пов'язаної з безпековими ризиками, втратами, нестабільністю системи освіти.

Висока життєстійкість педагогів старшого віку підтримує здатність діяти в умовах обмежень, приймати неминучість, зберігати моральну цілісність, водночас зниження оптимізму та надії може призводити до відчуття емоційного виснаження. Життєва компетентність у цих педагогів опирається на життєвий досвід, однак вимагає додаткових ресурсів для збереження мотивації, самореалізації, соціальної залученості. У кризових умовах вони здатні надавати етичну, ціннісну підтримку колегам та учням, бути носіями досвіду виживання й стійкості, але водночас можуть потребувати турботи для уникнення виключення з освітнього середовища. В умовах війни для цієї групи важливо створювати відчуття стабільності, залучати до адаптованих форм праці, проводити інтервенції, спрямовані на підвищення мотивації та позитивного бачення перспектив.

Таким чином, психологічний капітал педагогічних працівників є гнучким ресурсом, що формується під впливом вікових і професійних чинників; досвіду переживання криз; рівня соціальної підтримки та професійного визнання; особистісної готовності до змін в умовах воєнного стану. Високий рівень психологічного капіталу, незалежно від віку, виступає системоутворювальним чинником життєвої компетентності педагогічних працівників. Комбінація його компонентів формує здатність особистості до ефективного вирішення життєвих завдань.

У контексті воєнного стану питання адаптації, психологічної стійкості та життєвої компетентності педагогів набувають особливої актуальності. Однією з ключових змінних, що впливають на здатність особистості ефективно вирішувати життєві завдання в екстремальних умовах, є мотиваційна структура. З метою дослідження мотиваційного профілю педагогічних працівників було використано методику В.Є. Мільмана. Узагальнені результати дослідження подані на діаграмі (рис. 3.3).

За результатами дослідження молоді педагоги (23–33 роки) мають виражену мотивацію до творчої та загальної активності, що свідчить про високий потенціал ініціативності та професійного розвитку. Водночас, мотивація до суспільної користі ще недостатньо сформована, що може пояснюватися коротким періодом професійного стажу. Побутовий комфорт ще не на першому плані, але важливий для збереження ресурсного стану. Молоді фахівці прагнуть визнання, самоствердження в професійній спільноті,

відчуття значущості. Також вони мають потребу у фінансовій стабільності, житлі, базовій безпеці. Це формує їхню мотивацію до професійного зростання та пошуку додаткових джерел доходу.



Рис. 3.3. Мотиваційний профіль педагогічних працівників

Молоді спеціалісти лише починають кар'єру, тому орієнтуються на досягнення статусу, визнання, налагодження соціальних зв'язків. У цьому віці формується ідентичність, тому важливими є мотивації до комфорту, спілкування, соціального зростання, а життєзабезпечення сприймається ще як вторинна потреба. Відсутність тривалого досвіду долаття криз знижує інтенсивність мотивації до життєстійкості, суспільної користі та самозбереження.

Педагоги середнього віку демонструють найвищий рівень балансу між професійною активністю та внутрішньою зрілістю. Вони демонструють найвищу загальну активність і високу мотивацію до соціального статусу та суспільної користі. У цьому віці формується кар'єра, зростає прагнення до авторитету та лідерства. Діяльність є цілеспрямованою, менш хаотичною, але більш результативною. Педагогам даної вікової категорії властива гнучкість у підходах до вирішення завдань, орієнтація на ефективність та інноваційність. Зауважимо, що педагоги середнього віку мають високі показники по всіх шкалах, особливо вираженими є: творча активність, суспільна корисність, життєзабезпечення, стабільна мотивація до загальної активності та соціального статусу.

Саме у цьому віці педагог є найбільш дієздатним, автономним, усвідомленим у своїх ролях, тому мотивації до суспільної користі, життєзабезпечення, творчої реалізації стають домінантними. Поєднання внутрішньої мотивації (цінності, сенси) та зовнішньої (статус, стабільність) забезпечує психологічну цілісність та життєву компетентність. Педагоги цього віку більш прагматичні, здатні до планування, що зміцнює мотивацію до активної участі в постановці та вирішенні життєвих задач. Зрілі педагоги

орієнтовані на стабільність, продуктивність, допомогу іншим, що підсилює мотивацію до суспільно значущої діяльності.

Педагоги старшого віку мають високі мотиваційні показники суспільної корисності і комфорту, що може бути зумовлено прагненням до стабільності, самореалізації через передачу досвіду. Зниження загальної активності і спілкування може свідчити про певну професійну втоми або зміну акцентів мотивації. Соціальні зв'язки є джерелом підтримки та обміну професійним досвідом. Зростає значення комфорту, як умова стабільного функціонування. Ініціативи частіше спираються на досвід, а не на нові підходи. Іноді проявляється пасивність, причиною якої може бути емоційне вигорання.

Таким чином, педагоги старшого віку мають найвищий рівень мотивації до життєзабезпечення та суспільної корисності, порівняно нижчу мотивацію до комфорту, спілкування, творчої активності. У зв'язку з віковими, економічними та соціальними факторами головною мотивацією стає збереження базових умов життя (фізичне здоров'я, безпека, фінансова стабільність). Життєвий досвід дає змогу оцінювати ситуації об'єктивно, зберігати витримку в кризах, що формує високу життєстійкість, але знижує мотивацію до новизни. Формується мотивація до суспільної користі, наставництва, що часто є компенсатором втрати активної ролі. Природні вікові зміни впливають на зменшення креативної активності, а мотивація до творчості може знижуватись. Зауважимо, що мотиваційна структура особистості педагогів змінюється залежно від віку та життєвих обставин, особливо в умовах війни.

Підсумовуючи, звернемо увагу на те, що педагоги середнього віку мають найкращі передумови для формування зрілої життєвої компетентності. Вони володіють розвиненою мотивацією до соціальної реалізації, з одного боку, та до відповідальності за себе й інших, з іншого. Їхній мотиваційний профіль гармонійно поєднує внутрішні та зовнішні джерела активності. Молоді педагоги перебувають на етапі активного становлення, коли життєва компетентність ще формується, орієнтуючись на зовнішні досягнення та підтвердження. У кризових умовах (наприклад, війна) така мотивація може бути недостатньою для витримування тривалого стресу, що вимагає розвитку внутрішніх ціннісних орієнтацій і гнучкості. Життєва компетентність педагогів старшого віку ґрунтується на життєвому досвіді, витривалості, спроможності до стабільного функціонування навіть в умовах стресу. Однак низька мотивація до інновацій або саморозвитку вимагає додаткових зовнішніх стимулів у контексті швидких змін і викликів війни. Вони потребують залучення до діяльності, яка відповідає їхній потребі в суспільній значущості, а також підтримки почуття професійної гідності.

Життєва компетентність у педагогів розвивається як інтеграція мотиваційної структури з досвідом та ціннісними орієнтаціями. Особливості мотиваційної структури особистості педагогів різних вікових категорій зумовлені низкою психологічних, соціальних та професійних чинників, які впливають на пріоритети, цінності та джерела внутрішньої активності. У

кризовий період, зокрема під час війни, домінуючі мотивації визначають здатність ефективно реагувати на виклики. Зокрема, в молодих педагогів це мотивація до зростання і соціального визнання, в педагогів середнього віку – до творчості, відповідальності та стабільності, у педагогів старшої вікової категорії – до підтримки основ життя, цінності допомоги іншим. Таким чином, психологічний супровід і підтримка мають враховувати мотиваційний профіль як основу розвитку адаптивності, відповідальності й професійної життєздатності.

В умовах соціально-політичної нестабільності та війни в Україні особливого значення набуває здатність педагогів адаптуватися до складних життєвих обставин, знаходити ресурси для збереження ефективності, психічної стійкості та реалізації особистісного і професійного потенціалу. Одним із ключових аспектів такої адаптації є усвідомлення і пріоритетизація життєвих завдань, які забезпечують розвиток життєвої компетентності.

У межах дослідження було проведено діагностику виокремлення життєвих задач педагогів різного віку за допомогою авторського опитувальника (О. В. Зазимко, О. М. Шиловська).

Аналіз отриманих результатів засвідчив наявність чітко виражених вікових особливостей у визначенні життєвих задач.

Молоді педагоги (23–33 роки) зорієнтовані на професійне зростання, самореалізацію, особистісне становлення. Для них характерна висока актуальність сфер, пов'язаних із коханням, дружбою, безпекою та матеріальним забезпеченням. Це пояснюється активним пошуком життєвих орієнтирів, становленням у професії та прагненням до незалежності. Водночас менш значущими виявились сфери сімейна та соціальна, що може бути пов'язано з ще не усталеним соціальним статусом і відсутністю власної сім'ї.

Педагоги середнього віку (34–54 роки) продемонстрували найвищу збалансованість у розподілі життєвих пріоритетів. Вони обирають життєві задачі, що відображають значущість сім'ї, професійної діяльності, здоров'я, безпеки та соціальної активності. Це свідчить про високий рівень життєвої компетентності, сформовану відповідальність, адаптивність до складних умов та вміння забезпечувати функціонування життєвих сфер у комплексі.

Педагоги старшої вікової категорії (55+ років) фокусуються передусім на збереженні здоров'я, забезпеченні безпеки та сімейному благополуччю. Значущість професійної діяльності, самореалізації, соціальної активності помітно знижується, що природно у зв'язку з віковими особливостями. Проте вибір життєвих задач у сфері «жити/вижити» свідчить про актуалізацію екзистенційних потреб у контексті війни.

Таким чином, результати дослідження дозволяють стверджувати, що структура життєвих задач педагогів змінюється залежно від віку, життєвого досвіду та ситуаційних чинників. Саме усвідомлення цих завдань і здатність їх ієрархізувати відповідно до актуальних викликів є ознакою високої життєвої компетентності, яка забезпечує ефективне вирішення складних життєвих ситуацій. У воєнних умовах ця компетентність набуває вирішального значення

для підтримки стабільності освітнього процесу, збереження особистісного ресурсу педагогів.

У контексті воєнного стану в Україні, який виступає чинником глибоких соціальних, економічних та психологічних змін, життєва компетентність педагогічних працівників набуває статусу не лише особистісного ресурсу, а й елементу стійкості освітнього середовища. Проведене емпіричне дослідження підтверджує, що життєва компетентність педагогів є багатовимірною конструкцією, яка формується на перетині індивідуально-психологічних характеристик, мотиваційної структури, рівня психологічного капіталу та здатності до розв'язання ключових життєвих завдань у кризових обставинах.

Молоді педагоги характеризуються високою мотивацією до досягнення, зростання та соціального визнання, однак мають потребу в формуванні стійкості до стресу, розвитку внутрішньої опори та навичок саморегуляції. Вони мають високий рівень самоефективності, але демонструють середні показники оптимізму, надії та життєстійкості, що свідчить про потребу в цілеспрямованій підтримці для зміцнення внутрішнього ресурсу. Серед пріоритетних життєвих задач виокремлюють професійне становлення та самореалізацію. Таким чином, життєва компетентність молодих педагогів перебуває в активній фазі становлення та вимагає зовнішньої підтримки і цілеспрямованих освітніх стратегій.

Педагоги середнього віку демонструють зрілу життєву компетентність, що виявляється в готовності до прийняття відповідальності, стратегічного мислення, трансформації досвіду та підтримки інших. Їхній мотиваційний профіль є гармонійним і забезпечує адаптивність у складних ситуаціях, що робить їх ключовою ланкою в системі освітньої підтримки в період соціальних трансформацій. У педагогів даної вікової категорії спостерігається найвищий інтегральний рівень психологічного капіталу, що обумовлено поєднанням життєвого досвіду, сформованої професійної ідентичності та здатності до адаптації в умовах невизначеності.

Педагоги старшого віку мають високий рівень життєвого досвіду, витривалості та здатності до стабільного функціонування, однак демонструють знижену мотивацію до інноваційної діяльності. У педагогів старшого віку відзначено високі показники витривалості й життєстійкості, однак нижчий рівень надії та оптимізму, що може бути пов'язано з втомою від довготривалого перебування у стресогенному середовищі. Їхня життєва компетентність базується на цінностях допомоги, збереження й підтримки, тому вони потребують залучення до активностей, що підсилюють почуття соціальної значущості та професійної гідності.

Узагальнюючи результати, можемо констатувати, що розвиток життєвої компетентності педагогічних працівників є складним процесом, який повинен враховувати не лише психологічні особливості, а й зовнішні соціокультурні фактори, зокрема реалії воєнного часу. Формування й підтримка життєвої компетентності в умовах кризи вимагає системної підтримки з боку освітніх

інституцій, індивідуалізованих програм психолого-педагогічного супроводу, а також стратегій професійного розвитку.

3.3. Особливості розвитку життєвої компетентності волонтерів в умовах воєнного стану в Україні

З самого початку кризової воєнної ситуації в Україні розпочався активний волонтерський рух. На даний момент в Україні сформована і діє мережа регулярного волонтерства, яка успішно розвивається: індивідуальне волонтерство, волонтерство у складі спільнот самодопомоги, волонтерство у складі інших організацій, ініціатив, безпечне волонтерство (за кордоном і в безпечних місцях), волонтери ВПО. Фазу волонтерства було розпочато в стресовій ситуації, тому вона вимагала швидкої мобілізації вмінь і навичок – по суті, зрілої життєвої компетентності від залучених у цю діяльність.

Волонтерство стало соціальним феноменом, ефективним інструментом для конструювання суспільства, розвитку соціальних змін та підвищення відповідальності кожного за існування і подолання соціальних проблем. Волонтер постав незамінною мікросхемою в макросхемі буття. Ефективним сприймачем, переосмислювачем, транслятором сучасних інформаційних і сенсових потоків, які він використовує в буденних та небуденних життєвих ситуаціях. Пошук сенсу – це пошук ціннісної підтримки і ресурсу регулювання в інших, в соціокультурному досвіді та соціокультурних зразках «зміни змін».

Волонтерство завжди відігравало стимулюючу, гуртуючу і мобілізуючу функцію, яка полягає в підтримці в суспільстві певного рівня активності в різних сферах людського життя: політичного, економічного, соціокультурного, як буденного, так і небуденного.

Волонтерство в Україні на початку війни взяло на себе рятуючу буферну функцію:

- пропагування особистісних людських якостей, що підносить людину на щабель «зразок для наслідування», «чуже, як призабуте своє», «банк послуг», «енергообмін», «обмін слухними креативними ідеями»;
- пропагування історичних цінностей країни;
- інструментальна функція;
- ресурсна функція (Гудінова, 2024а; Гудінова, 2024в).

Психологічними аспектами ресурсності волонтерства постали: здатність бути добровольцем – благодійником – меценатом – безсрібником і діяти за покликанням культурологічних життєвих сенсів, точок зору, фактів і точок зору на ці факти. Джерелом волонтерських дій є наявність бажання допомагати ближньому в скрутних обставинах, чітко розуміючи всі складові соціокультурних дій, які призведуть до незалежності держави. Волонтер, який залишається зі своїм народом в країні, охопленій війною, як правило з ним залишається до переможного кінця – це найвищий рівень незламності духу.

Феномен волонтерства досліджується в багатьох галузях гуманітарного знання, а саме в соціології, психології, соціальній роботі, маркетингу,

адмініструванні, економіці, медицині тощо. Волонтерство як соціально-психологічний феномен суспільства знайшов своє відображення в науковому доробку багатьох сучасних учених (Ackermann, 2019; Walk, & Peterson, 2023; Wicaksono, 2022; Benevene, Buonomo, & West, 2020).

Формування соціальної суб'єктності завдяки участі у волонтерських рухах зумовлює вивчення суб'єктного дискурсу в психології. Дослідники дійшли спільної думки, що базові соціально-психологічні особливості волонтерської діяльності це:

- альтруїстичний, креативний, інноваційний характер діяльності;
- її реалізація в умовах спонтанності і суб'єктивних та об'єктивних протиріч;
- вміння ставити завдання і вирішувати їх як менеджер;
- вміння працювати в команді (Cho, Chen, & Li, 2022; Rahmayani, Putra, & Sumanti, 2020; Vinickytė, Bendaravičienė, & Vveinhardt, 2020).

Підґрунтям волонтерства однозначно є альтруїзм, як форма безкорисливого служіння іншим, він займає центральне місце в психології волонтерства. Розуміння психологічних механізмів альтруїзму є важливим для ефективного управління волонтерськими програмами та для стимулювання активності людей у соціально значущих ініціативах.

В рамках дослідження теми волонтерства у період 2022-2024 років було проведено емпіричне дослідження на вибірці з 142 волонтерів, які знаходяться в Україні (в основному) і за її межами. Велося дистанційне опитування волонтерів в Viber, Telegram групах та на Facebook з метою виявлення психологічних закономірностей та особливостей розвитку життєвої компетентності волонтерів. Дистанційний спосіб використовувався виключно із-за відсутності вільного часу у волонтерів.

Аналіз результатів проведеного емпіричного дослідження в поєднанні з висновками інших авторів, що спостерігали роботу волонтерів у цей період, дозволив дійти наступних висновків.

Волонтерський рух в країні є важливою складовою діяльності, завдяки якій потужно культивується нова формація людства і людяності (милосердя, турботи, допомоги). Основою стає добра воля, за якої доброволець частину свого вільного (особистого) часу, сил, енергії, знань, досвіду добровільно (без стороннього примусу та вказівок зі сторони) витрачає на здійснення своєї діяльності, яка приносить користь людям і суспільству загалом (Словник-довідник..., 2015, с. 50).

В процесі допомоги іншим особистість волонтера зазнає *особистісних змін*, а саме: зміцнюється характер, з'являється емоційна стійкість, особистість стає сильнішою і стійкішою щодо невизначеності ситуації, стає більш відповідальною. Коли волонтер робить щось для інших людей, він змушує себе долати свої страхи, тривоги, невпевненість і сумніви, у нього змінюється уявлення про свої можливості, сумнів змінюється на розширення можливостей.

Завдяки вмінню відчувати смислопороджуючі можливості, волонтери мають креативний ресурс трансформування у всіх сферах життя:

- мають стійке життєве уявлення про себе та про інших в соціокультурних відносинах (культурологія сенсу);
- здатні створити спільноти однодумців за життєвими смислами-орієнтирами, баченням себе в часопросторі і відчуттям життєвого шляху і призначення як патріота і небайдужої людини;
- мають чітке сенсове розуміння і розмежування сенсів буття чи небуття в історії країни, що спонукає до самоактуалізації і самореалізації;
- здатні до прийняття життєвих рішень, життєвого самовизначення;
- здатні до генерування мовно-сміслових ресурсів, тобто протонаративів, які стають мемами («цитати-цілі» в самопроєктуванні життєвої ситуації) (Гудінова, 2023);
- мають базові соціально-психологічні особливості, що забезпечують альтруїстичний, креативний, інноваційний характер діяльності та її реалізацію в умовах спонтанності і суб'єктивних та об'єктивних протиріч;
- вміють ставити завдання і вирішувати їх як менеджер;
- вміють працювати в команді;
- бачать ситуацію у життєстверджуючому ракурсі – такою, як «Перемога нашої країни» (Capra, Jiang, & Su, 2021; Widener, & Choate, 2023).

Відтак, життєва компетентність волонтера охоплює сукупність знань, умінь і навичок, які допомагають йому ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем, адаптуватися до змін і вирішувати небуденні проблеми. В контексті волонтерської діяльності, життєва компетентність включає здатність до стресостійкості, емоційного інтелекту, комунікативних навичок, а також уміння планувати і приймати рішення в критичних ситуаціях. Подальший аналіз присвячений аргументації цього висновку.

Волонтерство взяло на себе важливі функції під час війни:

- надання медичної допомоги на передовій, в лікарнях та медичних закладах; допомога в лікуванні поранених воїнів, надання першої медичної допомоги та організація медичних заходів;
- збір та розподіл гуманітарної допомоги (продукти харчування, одяг, засоби гігієни та інші необхідні речі) до постраждалих районів та зони бойових дій;
- надання психологічної підтримки воїнам та постраждалим особам, які пережили емоційні травми під час війни;
- допомога в отриманні соціальної підтримки, зокрема доступ до житла, освіти, працевлаштування та інших соціальних послуг; допомога у вирішенні соціальних проблем та забезпечення необхідною інформаційною підтримкою;
- волонтери – інформаційні посередники між військовими, громадськістю та засобами масової інформації. Поширення інформації про ситуацію на передовій, потреби воїнів та постраждалих, актуальні новини та події;

- логістична підтримка, доставка матеріальних цінностей, координація постачання та розподілу допомоги, організація тимчасових житлових умов та інші питання, пов'язані з ефективним функціонуванням волонтерських проєктів;

- підтримка учасників війни: допомога учасникам війни в поверненні до цивільного життя після перебування на передовій, організація проєктів професійного навчання (Blokha, 2023; Bradley, 2023).

Люди, які мають високі *альтруїстичні цінності*, однозначно будуть схильні до волонтерства та меценатства. Основним фактором, що впливає на розвиток альтруїзму в людині, стає родинне виховання, що формує традиції й моделі поведінки, формує соціокультурні цінності та моральні настановлення, що стосуються допомоги іншим. Психологічно альтруїзм приносить користь тим, хто отримує допомогу, але й позитивно впливає на самих волонтерів. Залучення в блискавичні життєві ситуації знижує рівень стресу, тривоги та депресії. А отриманий позитивний результат волонтерства в таких блискавичних ситуаціях сприяє підвищенню власної самооцінки, сприяє розвитку почуття власної значущості та задоволеності. Соціальні зв'язки, що виникають в процесі залученості до волонтерства, створюють можливості для нових знайомств і зміцнення стосунків, віри в потужну і швидку спільну перемогу. Під час волонтерства з'являються нові побратими.

В умовах воєнного стану, коли ресурси часто обмежені, ефективність роботи волонтерів залежить від розвитку життєвої та професійної компетентності. Можна виділити наступні *фактори*, що впливають на життєву компетентність волонтерів:

- психологічна стійкість і адаптивність;
- рівень стресостійкості і здатність до емоційного відновлення;
- підтримка з боку суспільства і волонтерських організацій;
- доступ до ресурсів для навчання і розвитку навичок.
- особливостями роботи волонтерів в умовах воєнного стану є:
 - постійна робота в стресових умовах і ризик для життя;
 - зіткнення з травматичними ситуаціями (робота з постраждалими, пораненими, переселенцями);
 - організаційні виклики, пов'язані з логістикою та координацією дій.

У післявоєнний період волонтери передбачають такі напрямки діяльності і відповідні вимоги для себе:

- необхідність інтеграції постраждалих осіб у суспільне життя;
- відновлення соціальної інфраструктури та створення нових мереж підтримки;

- психологічну реабілітацію як волонтерів, так і людей, з якими вони працюють (Baumbach, König, Hajek, 2022).

Життєва компетентність – це не заздалегідь запланована траєкторія подій; вона не здобувається поетапно, наростаючи й удосконалюючись. Надбання життєвої компетентності – це сплетіння ситуацій і відчуттів, станів, креативних життєвих рішень. Вона є здатністю особистості ефективно

адаптуватися до різних життєвих ситуацій, приймати рішення, виконувати завдання та взаємодіяти з іншими людьми. У сучасному світі, де швидко змінюються умови життя, розвиток життєвої компетентності стає важливим фактором для виживання. На життєву компетентність також впливає і самооцінка волонтера. Відсутність страху перед невизначеностями і вихід із зони власного комфорту заради інших дозволяє отримувати нові можливості і досвід. Тут сміливість межує з відчуттям героїзму.

Вміння управляти своїми емоціями є важливим аспектом життєвої компетентності волонтера. Волонтер вимушений бути стресостійким, але повинен по самовідчуттям і самопочуттю чергувати своє виснаження з психологічною підтримкою інших.

Умотивованість волонтерів можна розкласти на декілька щаблів, де складним чином можуть взаємодіяти:

- психологічні та духовні мотиви: боротьба з самотністю, відчуття затребуваності, потрібності, особистісний ріст, віра в Бога, почуття моральної потреби допомагати іншим;

- соціально-психологічні мотиви: потреба в почутті єдності з людьми, потреба у спілкуванні, вираження солідарності до інших, розвиток комунікативних навичок;

- емоційні мотиви: покращення свого емоційного стану, отримання морального задоволення від допомоги іншим людям, здатності щось змінити;

- соціальні мотиви: бажання зробити свій внесок в розвиток свого осередку, відчуття суспільний зміст роботи, знайомство з новими людьми (розширення соціальних зв'язків), реалізація власних ідей, потрібність своєї праці, відчуття патріотизму, подолання стереотипів, прохання друзів, приклад батьків, корпоративний принцип;

- освітньо-професійні мотиви: отримання нових знань, навичок, досвіду зі своєї спеціальності, застосування своїй знань на практиці (Rahmayani, Putra, & Sumanti, 2020; Vinickytė, Bendaravičienė, & Vveinhardt, 2020).

Мотивацію волонтерської діяльності можна розділити на кілька основних *типів*.

Альтруїстична мотивація виникає з бажання допомоги іншим. Це може бути спонуканням до участі у благодійних заходах або програмах допомоги. Люди з високою альтруїстичною мотивацією часто відчують задоволення від підтримки інших.

Соціальна мотивація – це прагнення до спілкування та соціальної взаємодії. Волонтери часто шукають можливості для налагодження контактів, зміцнення дружніх зв'язків та розвитку соціальних навичок.

Особистісна мотивація – це потреба в самоактуалізації, розвитку нових навичок та отриманні нового досвіду.

Матеріальна мотивація: хоча волонтерство зазвичай є безкоштовним, деякі особи можуть бути мотивовані отриманням матеріальних винагород, таких як сертифікати, рекомендації, або досвід для резюме.

Серед *психологічних механізмів* мотивації відзначимо, в першу чергу, емпатію: здатність відчувати емоції інших людей спонукає до дій на їх підтримку. Емпатія підвищує бажання допомагати і активізує волонтерську діяльність. Важливу роль відіграє також соціальна підтримка – наявність позитивного соціального оточення, яке підтримує волонтерську діяльність, що суттєво підвищує мотивацію. Дослідження показують, що підтримка з боку побратимів та родини є потужним стимулом для участі у волонтерстві.

Культурні та соціальні контексти потужно впливають на мотивацію волонтерської діяльності. В країнах з розвинутою культурою волонтерства, де підтримка громади є важливим аспектом, люди частіше виявляють бажання долучатися до волонтерських ініціатив.

Важливими інструментами для натхнення, об'єднання людей і привернення уваги до важливих соціальних питань є *меми* – гасла, які стали джерелом мотивації та підвищують впізнаваність волонтерських ініціатив. Була розроблена попередня класифікація цих інструментів волонтерства:

- надихаючі гасла: «Разом ми сильніші!», «Твоя допомога – чиясь надія», «Дій зараз, зміни завтра!», «Від серця до серця», «Маленькі дії – великі зміни»;

- гасла для об'єднання людей: «Робимо добро разом!», «Єдність у дії», «Один за всіх і всі за одного», «Рука допомоги – найкращий подарунок», «Спільні зусилля – спільний успіх»;

- гасла для підтримки у складні часи: «Ми поряд, ми допоможемо», «Допомагаючи іншим, ти допомагаєш собі», «Надія є, коли є підтримка», «В єдності – сила, у допомозі – людяність», «Важкі часи потребують великих сердець»;

- гасла, що мотивують до дії: «Не чекай на зміни, створи їх сам», «Кожен з нас може допомогти», «Зроби крок до добра», «Діяти важливіше, ніж говорити», «Добро починається з тебе»;

- гасла, що підкреслюють важливість волонтерства: «Волонтери змінюють світ!», «Бути волонтером – бути героєм кожного дня», «Ми тут, щоб допомагати», «Стань частиною змін», «Волонтерство – це серце суспільства» (Гудінова 2023).

Розвиток життєвої компетентності волонтера – складний процес, що включає різні етапи особистісного і професійного становлення. Компетентний волонтер має володіти певними знаннями, навичками та особистісними якостями, які допомагають йому ефективно справлятися з завданнями волонтерської діяльності та забезпечувати емоційну стійкість у складних умовах.

Розвиток життєвої компетентності волонтера - це процес, що охоплює декілька періодів, кожен з яких має свої особливості й завдання. Волонтерська діяльність ставить високу планку щодо особистісних ресурсів, емоційної стійкості й соціальних навичок, що формуються поступово через низку періодів.

Етапи розвитку життєвої компетентності волонтера можна розділити на декілька періодів.

Підготовчий період (мотиваційно-пізнавальний). Це початковий етап, на якому формується мотивація до волонтерської діяльності та базові знання про її особливості. Тут волонтер усвідомлює особисту значущість участі, розвиває позитивне ставлення до допомоги іншим, а також аналізує власні мотиви та очікування. Можна визначити різні типи мотивації – альтруїстична, професійна, особистісна. Підготовчий період часто включає ознайомчі тренінги, вступні семінари та спілкування з досвідченими волонтерами, що дозволяє зрозуміти очікувані виклики й підготуватися до них. Часто це швидкий «вкид» в обставини «волонтер-фронт», «волонтер – порятунк чийогось життя», «волонтер-швидка реакція». Вони можуть спонукати людину до волонтерства як «найактивнішої і найкращої дії за цих обставин».

Адаптаційний період. Волонтер починає активно залучатися до діяльності та пристосовуватися до нових умов і ролей, брати участь у практичних завданнях і взаємодіяти з іншими учасниками команди. Адаптація супроводжується формуванням базових умінь і навичок, зокрема комунікаційних, організаційних, здатності до співчуття та підтримки. Важливими стають навички адаптації до робочих умов, здатність до емоційної саморегуляції, розвиток емпатії. Водночас можуть виникати стресові ситуації й емоційні навантаження, які перевіряють емоційну стійкість волонтера.

Період становлення компетентності (операційний). Це період, коли волонтер опановує основні навички та компетенції, необхідні для ефективної роботи і здійснення основних функцій волонтерства: навички планування, саморегуляції, вирішення конфліктів, міжособистісна чутливість і розвиток емоційного інтелекту. Він отримує досвід вирішення конкретних завдань, взаємодії з різними групами людей, освоює навички міжособистісної комунікації, конфлікт-менеджменту, стресостійкості. Розвивається здатність до саморефлексії та критичного аналізу власної діяльності., що допомагає аналізувати власні дії та ставлення до роботи. На цьому етапі волонтер уже може працювати відносно самостійно, здобуваючи досвід і професійний розвиток.

Період самореалізації та професійного розвитку. Волонтер досягає високого рівня майстерності та починає активно реалізувати себе у вибраній сфері волонтерської діяльності: виконувати завдання автономно, проявляючи ініціативу та творчість. На цьому етапі формується професійна ідентичність волонтера, усвідомлюється важливість подальшого розвитку і вдосконалення знань і навичок, що веде до професійного зростання. Він здатен брати на себе відповідальність за складні завдання, проявляти ініціативу, виявляти лідерські якості та активно залучатися до координації групи чи проєктів, розширюючи сфери діяльності і відчувачи емоційне задоволення та гордість від результатів своєї роботи.

Період зрілості та підтримання життєвого балансу. Це завершальний етап, коли волонтер досягає високого рівня особистісної зрілості та емоційної стійкості, що дозволяє зберігати баланс між волонтерською діяльністю та особистим життям. Він усвідомлює важливість попередження емоційного

вигорання та активно використовує методи самопідтримки, стає здатним гнучко реагувати на стресові ситуації та зберігати позитивне ставлення до роботи. На цьому етапі волонтери часто стають наставниками для новобранців, передаючи свій досвід і знання.

Взагалі розвиток життєвої компетентності волонтера - це процес, який вимагає часу, підтримки та умов для самореалізації. Ключовим фактором, що впливає на розвиток життєвої компетентності волонтера на кожному з періодів, є соціальна підтримка, що включає підтримку від організації або наставників, які сприяють його професійному й особистісному зростанню. Особливо важливо це на ранніх етапах адаптації та професійного зростання.

Розглянувши етапи розвитку життєвої компетентності волонтера, слід перейти до психологічних механізмів розвитку життєвої компетентності волонтера які включають в себе:

1. Соціальне навчання: засвоєння моделей поведінки, прийняття соціальних норм та правил, а також розвиток навичок міжособистісного спілкування.

2. Саморефлексію та саморегуляцію: розвиток умінь аналізувати власні емоції, потреби та поведінку, що допомагає волонтеру ефективно керувати своїм емоційним станом та підтримувати високу мотивацію. Регулярне самоспостереження та аналіз своєї діяльності сприяють розвитку життєвої компетентності та здатності до саморегуляції, надають можливості для рефлексії та самопізнання.

3. Розвиток емоційного інтелекту: формування емпатії, здатності до розуміння емоцій інших людей, що є важливим елементом у роботі волонтера.

4. Розвиток стресостійкості: формування механізмів захисту від емоційного вигорання, збереження психологічної стійкості в складних і стресових ситуаціях.

Розвиток життєвої компетентності волонтера – це постійний процес вдосконалення та самореалізації, що допомагає досягати психологічного благополуччя і професійного задоволення.

В умовах воєнного стану в Україні волонтерська діяльність набула особливого значення, ставши не лише інструментом соціальної підтримки, а й важливим чинником розвитку життєвих компетентностей самих волонтерів. В умовах кризи, невизначеності та постійних викликів добровольці розвивають ключові навички, такі як адаптивність, емоційна стійкість, організаційні здібності та комунікація. Ці компетентності формуються під впливом екстремальних обставин, що вимагають швидкого прийняття рішень, ефективного управління ресурсами та психологічної витримки. Отже, воєнний стан не лише перевіряє волонтерів на міцність, а й стає потужним чинником їхнього особистісного та професійного зростання.

3.4. Штучний інтелект як ресурс розвитку життєвої компетентності особистості в умовах війни в Україні

У сучасному світі штучний інтелект (ШІ) відіграє все більшу роль у різних сферах людської діяльності, відкриваючи нові можливості для розвитку та адаптації (Canbek, & Mutlu, 2016; Chen, Esperança, & Wang, 2022; Kambur, & Akar, 2022; Pathak, & Solanki, 2021; Sanyaolu, & Atsaboghena, 2022). Особливої актуальності це питання набуває в умовах війни, зокрема під час триваючого повномасштабного військового конфлікту в Україні, де ШІ постає важливим ресурсом для становлення та розвитку життєвої компетентності особистості в критичних реаліях сьогодення (Jensen, Whyte, & Cuomo, 2020; Kostenko et al., 2023; Maksymenko, Akimov, & Markova, 2024). Життєва компетентність як здатність самостійно ставити та розв'язувати важливі життєві задачі включає вміння особистості адаптуватися, ефективно взаємодіяти та справлятися з різноманітними особистісними та соціальними викликами, травмівними ситуаціями, які набувають особливої складності в кризових умовах (Рудницька, 2023).

Аналіз і узагальнення наукових праць із зазначеної проблеми у виданнях, включених до міжнародних наукометричних баз Scopus, Web of Science, ScienceDirect, WorldCat, PubMed та IEEE Xplore, показали, що в останні роки значна увага науковців приділяється ролі ШІ у формуванні життєвої компетентності особистості, особливо в умовах конфліктів і криз:

- досліджуються можливості *використання ШІ в гуманітарній сфері*, зокрема, аналізуються технології, які дозволяють швидше і точніше класифікувати повідомлення в соціальних мережах під час кризових ситуацій, що допомагає гуманітарним організаціям реагувати на надзвичайні ситуації, надаючи інформацію про вплив і масштаби подій у реальному часі (Cox, Pinfield, & Rutter, 2019; Kostenko et al., 2023; Malhouni, & Mabrouki, 2023; Zadorina et al., 2024);

- наукові розвідки щодо перспектив застосування ШІ з метою *підвищення рівня психологічного благополуччя і адаптивності особистості*, використання цих технологій у сфері охорони здоров'я та освіти як інструментів для моніторингу психологічного стану людини та розробки індивідуалізованих рекомендацій, що може бути надзвичайно корисним в умовах війни в умовах обмеження доступу до традиційних методів надання допомоги (Gado et al., 2022; Park, Schoenegger, & Zhu, 2023; Uludag, 2023; Zadorina et al., 2024);

- вивчення потенціалу ШІ в контексті *підвищення екологічної стійкості* в умовах криз, зокрема його використання для швидкого картування зон, постраждалих від природних катастроф, що дозволяє оперативніше реагувати на надзвичайні ситуації та надавати людям своєчасну медичну і психологічну допомогу (Alharthi, Guthier, & El Saddik, 2018; Kshetri, 2021; Perifanis, & Kitsios, 2023);

- дослідження перспектив застосування ІІІ для термінового вибудовування стратегій відновлення постраждалих громад при військових конфліктах, що дозволить гуманітарним організаціям ефективніше планувати й здійснювати заходи з надання допомоги постраждалим (проекти на кшталт «Rapid Mapping Service») (Ivanenko et al., 2024; Kostenko et al., 2023; Maksymenko, Akimov, & Markova, 2024).

Отже, результати наукових розвідок наголошують на незаперечному потенціалі використання ІІІ в численних соціокультурних сферах, включаючи гуманітарну допомогу, стійкість до стресу, освітні ініціативи та екологічний моніторинг у кризових умовах. Проте огляд наукових джерел свідчить про недостатню розробленість та необхідність додаткового вивчення зазначених технологій як ресурсу розвитку життєвої компетентності особистості в умовах повномасштабної війни.

Численні виклики, які зазнали українці під час війни, трансформують пріоритети та стратегії становлення їх життєвої компетентності, зокрема обмеження доступу до певних соціально-психологічних та соціокультурних ресурсів у кризових умовах зумовило стрімке поширення використання ІІІ як у традиційних контекстах, так і пошуку його застосування з метою підвищення рівня життєвої компетентності особистості, підвищення продуктивності постановки та розв'язання нею життєвих задач у сучасних реаліях воєнного стану в Україні.

Сучасна концепція життєвої компетентності особистості, розроблена в межах психолого-герменевтичного підходу, визначає життєву компетентність як здатність особистості ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем, продуктивно розв'язувати життєві задачі, адаптуватися до кризових ситуацій та реалізовувати інноваційні рішення, що стає ключовим фактором виживання та подальшого розвитку в умовах кризи.

Так, відповідно до процесуально-сислової моделі розвитку життєвої компетентності особистості (Рудницька, 2023), цей процес містить такі виміри:

- рутинно-селективний вимір становить базовий рівень складності життєвих задач, де особистість діє на основі попереднього досвіду та зовнішньо детермінованих умов;
- адаптаційний вимір передбачає здатність особистості діяти в кризових ситуаціях, усвідомлювати життєві проблеми та самостійно визначати життєві задачі;
- інноваційний вимір включає здатність до екзистенційного вибору, самостійної постановки творчих життєвих задач та інтеграції різних часових планів при формуванні образу бажаного результату.

Згідно з авторською концепцією розуміння можливостей ІІІ як ресурсу розвитку життєвої компетентності, серед його основних функцій було виокремлено інформаційно-психологічний супровід, соціально-психологічну адаптацію та інноваційно-прогностичну підтримку особистості в умовах війни.

У контексті вищезазначеного, ІІІ як ресурс розвитку життєвої компетентності особистості може виконувати такі функції.

1. *Інформаційно-психологічний супровід* у межах рутинно-селективного виміру передбачає:

- автоматизацію виконання рутинних завдань – ІІІ може виконувати рутинні завдання, зменшуючи навантаження на особистість та дозволяючи їй зосередитись на більш складних задачах;

- надання інформаційної підтримки – через доступ до баз даних та інформаційних ресурсів ІІІ може забезпечувати особистість необхідною інформацією для прийняття рішень.

2. *Соціально-психологічна адаптація в кризових ситуаціях* включає:

- системи раннього попередження – використання ІІІ для аналізу даних та передбачення можливих кризових ситуацій дозволяє особистості підготуватись до них заздалегідь;

- соціально-психологічна допомога – інтерактивні системи ІІІ можуть надавати психологічну підтримку та виконувати роль консультанта в режимі реального часу, що є важливим в умовах війни.

3. *Інноваційно-прогностична підтримка* реалізується через:

- стимулювання й підтримку творчих процесів особистості – ІІІ може допомагати генерувати нові ідеї та рішення, сприяючи творчій діяльності особистості;

- інтеграцію баз даних та аналіз прогнозів – ІІІ здатен обробляти великі обсяги інформації, інтегруючи попередні, поточні та прогнозовані дані в процесі розробки стратегій розвитку особистості.

Реалізація вищезазначених функцій ІІІ може сприяти розвитку життєвої компетентності особистості: значно підсилити її здатність ефективно функціонувати в травмівних умовах сьогодення, забезпечуючи як інформаційну, так і соціально-психологічну підтримку, сприяючи творчій діяльності та розвитку нових стратегій виживання та адаптації українців під час тривалої повномасштабної війни.

У контексті розвитку життєвої компетентності особистості, варіанти реалізації цих функцій є різноманітними і можуть включати інтеграцію спеціалізованого програмного забезпечення, використання віртуальних асистентів, розробку адаптивних систем, впровадження чат-ботів та пошукових систем, створення рекомендаційних та інтерактивних довідкових систем, що сприятиме підвищенню життєстійкості, адаптивності та здатності до інноваційної діяльності (Jia, & Tu, 2024; Kambur, & Akar, 2022; Liem et al., 2018; Strohmeier, & Piazza, 2015).

Більш детально схарактеризуємо шляхи реалізації та можливі перешкоди, що виникають на кожному з трьох вимірів розвитку життєвої компетентності особистості під час війни.

Як уже зазначалося вище, до інформаційно-психологічного супровіду в межах *рутинно-селективного виміру* доцільно віднести автоматизацію

виконання рутинних завдань та надання інформаційної підтримки особистості.

Автоматизація рутинних завдань за допомогою ШІ має на меті зменшити навантаження на когнітивні та фізичні ресурси особистості, дозволяючи їй зосередитися на більш важливих і складних нагальних задачах. Це досягається шляхом використання програмних ресурсів, що здатні швидко та ефективно виконувати повсякденні, повторювані процедури та операції. ШІ може виконувати завдання, які зазвичай займають багато часу та вимагають уваги, що особливо важливо в умовах війни, коли ресурсів та часу часто бракує (Ivanenko et al., 2024; Jensen, Whyte, & Cuomo, 2020; Kostenko et al., 2023; Maksymenko, Akimov, & Markova, 2024).

Серед різних аспектів автоматизації рутинних задач людини виділимо п'ять ключових:

- обробка документів та управління даними. ШІ-системи можуть автоматично сортувати, класифікувати та зберігати документи, що значно знижує потребу в ручній роботі людини. Наприклад, використання оптичного розпізнавання символів для автоматичного перетворення сканованих документів у цифрові формати оптимізує їх пошук та подальше використання;

- планування та управління часом. Інтелектуальні асистенти можуть допомогти в плануванні робочого часу, встановленні нагадувань, оптимізації розподілу завдань. Характерним прикладом тут можуть слугувати численні асистенти на базі ШІ (Google Assistant, Microsoft Cortana), які можуть автоматично планувати зустрічі на основі розкладу користувача, нагадувати про важливі події та пропонувати оптимальні часові інтервали для виконання певних задач;

- фінансовий менеджмент. ШІ може аналізувати фінансові дані, створювати бюджети, відстежувати витрати та доходи, а також надавати рекомендації щодо оптимізації фінансів. Такі додатки, як Mint або YNAB (You Need A Budget) ефективно використовують ШІ для аналізу фінансових транзакцій, прогнозування витрат та надання порад щодо управління фінансами;

- моніторинг здоров'я. З цією метою ШІ може автоматично відстежувати різні параметри здоров'я людини, такі як частота серцевих скорочень, рівень фізичної активності та сон. У повсякденному житті широко розповсюджені Фітнес-трекери (Fitbit, Apple Watch), які здійснюють моніторинг даних про фізичну активність користувача, аналізують їх та надають рекомендації щодо покращення здоров'я;

- персоналізоване навчання (Chan, & Hu, 2023; Iorga Pisica et al., 2023; Ivanenko et al., 2024; Jia, & Tu, 2024; Liem et al., 2018; Schramowski, et al., 2022; Wei et al., 2021; Zhao et al., 2022). Платформи на базі ШІ можуть автоматично підбирати навчальні матеріали, створювати індивідуальні плани навчання та відстежувати динаміку засвоєння навчального матеріалу. Наприклад, такі освітні платформи як Khan Academy або Coursera використовують ШІ для персоналізації освітнього процесу, вибудовування індивідуальних траєкторій

навчання, пропонуючи здобувачам завдання та інформаційні матеріали відповідно до їх рівня знань, швидкості та специфіки їх засвоєння (Biliavska, Castanho, & Vulevic, 2022; Bleidorn, & Hopwood, 2019; Kambur, & Akar, 2022).

Наступною функцією ІІІ в межах рутинно-селективного виміру постає *надання інформаційної підтримки особистості*, що, в свою чергу, включає використання технологій для забезпечення швидкого та ефективного доступу до необхідної інформації та допомагає особистості приймати обґрунтовані рішення, орієнтуючись на актуальні дані та рекомендації. ІІІ може допомогти в обробці великих обсягів інформації, відбираючи релевантні дані та надаючи їх у зручному для сприйняття вигляді.

Численними приклади надання інформаційної підтримки можуть слугувати такі ресурси:

- пошукові системи та чат-боти, де ІІІ активно використовують для швидкого пошуку інформації в Інтернеті або в різних базах даних. Наприклад ChatGPT може відповідати на запитання, знаходити необхідну інформацію та надавати рекомендації на основі конкретних запитів користувачів;

- системи рекомендацій. Сучасні ІІІ-системи можуть швидко та якісно аналізувати уподобання користувачів та рекомендувати відповідні продукти, послуги або інформаційні матеріали. Так, рекомендаційні системи, що використовуються на платформах Netflix або Amazon, пропонують фільми, книги та товари на основі попередніх вподобань конкретної людини;

- платформи для самонавчання та розвитку. На сьогоднішній день стрімко поширюється використання ІІІ для створення індивідуальних планів навчання та надання ресурсів для саморозвитку. Такі платформи як Duolingo або Udeemy використовують ІІІ для персоналізації навчального процесу, пропонуючи курси та матеріали відповідно до рівня знань та потреб особистості;

- інтерактивні довідкові системи. Прикладом використання ІІІ для створення довідкових систем, що можуть відповідати на запитання та надавати інформацію в режимі реального часу, можуть слугувати віртуальні помічники (Siri, Alexa тощо), які можуть надавати інформацію про погоду, новини, маршрути та інші питання;

- аналіз великих баз даних. Використання ІІІ для обробки та аналізу великих обсягів даних може принципово допомагати людині в прийнятті обґрунтованих рішень. Як приклад можна навести використання ІІІ для аналізу ринкових тенденцій та прогнозування економічних змін, що може бути корисним для підприємців та інвесторів (Biliavska, Castanho, & Vulevic, 2022; Halde, Deshpande, & Mahajan, 2016; Kostenko et al., 2023).

Отже, автоматизація рутинних завдань та надання інформаційної підтримки за допомогою ІІІ є важливими аспектами розвитку життєвої компетентності особистості у рутинно-селективному вимірі під час війни. Реалізація цих можливостей ІІІ уможливорює зменшення когнітивного навантаження, забезпечення доступу до актуальної інформації та підвищення ефективності прийняття рішень, що є критично важливим у кризових

ситуаціях. Використання зазначених технологій сприятиме підвищенню продуктивності та адаптивності особистості, забезпечуючи її життєздатність та конкурентоспроможність в умовах війни.

У свою чергу, до шляхів реалізації такої функції ІІІ як допомога людині у процесі соціально-психологічної адаптації в кризових ситуаціях (у межах адаптаційного виміру розвитку життєвої компетентності) можна віднести системи раннього попередження та можливості ІІІ щодо психологічної допомоги особистості.

Система раннього попередження, розроблена на основі штучного інтелекту, постає потужним інструментом для забезпечення особистісної безпеки та підвищення життєвої компетентності особистості в кризових ситуаціях. Така система має велике значення, оскільки дозволяє своєчасно і точно передбачати загрози та кризи, надаючи можливість вжити превентивних заходів і мінімізувати негативні наслідки. Своєчасне попередження про загрози, такі як військові напади, терористичні акти, природні та/або техногенні катастрофи, сприятиме:

- збереженню життя та здоров'я за рахунок можливості підготуватися й вжити необхідних заходів для захисту людини. Наприклад, використання ІІІ для моніторингу соціальних мереж на предмет потенційних загроз, таких як зростання напруженості в певних регіонах або поширення небезпечної інформації; застосування систем, що аналізують тестову активність користувачів соцмереж на предмет ознак можливих терактів або масових заворушень;

- зменшенню шкоди – можна уникнути або зменшити матеріальні втрати, пошкодження інфраструктури та економічні збитки, що набуває принципового значення під час війни в умовах дефіцитарності ресурсів у цілому;

- підвищенню рівня мобільності людини відбувається завдяки швидкій і ефективній реакції на надзвичайні події;

- ефективному управлінню та координації дій між різними організаціями та службами (наприклад, рятувальними, медичними, правоохоронними), що забезпечує ефективну та узгоджену реакцію на кризи;

- інформаційному забезпеченню: ІІІ здійснює аналіз великих обсягів даних та їх інтерпретацію, що дозволяє надавати керівникам та оперативним службам точну та актуальну інформацію для прийняття рішень. Наприклад, ІІІ аналізує дані про стан технічних об'єктів, може виявити ознаки можливого аварійного стану і попередити про необхідність проведення профілактичних заходів, координації дій рятувальних служб та евакуації населення;

- навчанню та підготовці населення – ІІІ-системи раннього попередження можуть бути інтегровані з освітніми програмами, які навчають населення правильним діям в умовах кризи, що сприяє підвищенню рівня готовності населення до надзвичайних ситуацій. Використання ІІІ для проведення симуляцій кризових ситуацій дозволяє навчати та тренувати як населення, так і рятувальні служби, що, в свою чергу, значно підвищує їх

готовність та ефективність дій під час реальних загроз. Цьому сприятиме і впровадження програм навчання в школах та громадських організаціях, які використовують симуляції на базі ШІ для моделювання різних кризових ситуацій і навчання оптимальним діям в умовах надзвичайних подій;

- прогнозуванню природних катастроф: застосування ШІ для аналізу даних з сенсорів, таких як сейсмографи, метеорологічні станції та супутникові знімки, для прогнозування землетрусів, повеней, ураганів та інших природних катастроф. Наприклад, DeepMind від Google ефективно використовуються для прогнозування погодних умов (Biliavska, Castanho, & Vulevic, (2022; Perifanis, & Kitsios, 2023; Sanyaolu, & Atsaboghena, 2022; Schramowski et al., 2022).

Отже, система раннього попередження дозволяє організаціям і фізичним особам заздалегідь підготуватися до можливих кризових ситуацій, розробити плани дій та провести тренування, що забезпечує мобілізацію необхідних ресурсів, таких як медичні засоби, їжа, вода, транспорт та інші необхідні матеріали для подолання кризи. На психологічному рівні завдяки технологіям раннього попередження можна досягти зниження в людини рівня стресу та тривоги. Так, знання про те, що існує система, яка своєчасно попереджає про загрози, надають можливості особистості відчувати себе більш захищеною і готовою до ймовірних криз. У результаті, системи раннього попередження, які ефективно працюють і надають точну інформацію, підвищують довіру громадян до органів влади та служб безпеки.

Таким чином, система раннього попередження на основі ШІ відіграє критично важливу роль у забезпеченні безпеки та підвищенні життєвої компетентності особистості в умовах кризи. Вона дозволяє своєчасно попереджати про загрози, підвищувати рівень готовності, знижувати рівень стресу та тривоги, забезпечувати ефективне управління та координацію дій, а також навчати та готувати населення до кризових ситуацій. Використання таких систем сприяє підвищенню стійкості та адаптивності особистості в умовах війни, забезпечуючи її здатність до виживання та розвитку в складних обставинах.

Наступною функцією ШІ, в межах адаптаційного виміру розвитку життєвої компетентності особистості, постає *надання соціально-психологічної допомоги*, що зумовлено можливостями ШІ-систем надавати психологічну підтримку в режимі реального часу. Вони здатні проводити базову діагностику психічного стану, надавати поради, пропонувати стратегії подолання стресу та забезпечувати емоційну підтримку.

Технології штучного інтелекту мають великий потенціал для підтримки психологічного консультування, особливо в умовах війни в Україні, коли запит на психологічну допомогу значно зріс. Впровадження ШІ може принципово підвищити доступність, ефективність та персоналізацію психологічних послуг. Серед видів психологічного консультування з використанням ШІ можна виділити кілька основних напрямків. В останні роки стрімкого поширення набули *віртуальні психологи*. Сучасні програми на базі ШІ можуть взаємодіяти з користувачами через текстові або вербальні

повідомлення, здійснюючи підтримку людини за широким спектром психологічних проблем, використовуючи техніки когнітивно-поведінкової терапії для надання допомоги. Також популярність серед молоді набули *системи онлайн-консультування*, які використовують ШІ для підбору найбільш відповідних психотерапевтів та психологів для надання консультаційних послуг у режимі онлайн (Gado et al., 2022; Park, Schoenegger, & Zhu, 2023; Uludag, 2023; Zhao et al., 2022).

Віртуальні психологи та чат-боти надають базову психологічну підтримку через текстові або голосові інтерфейси. Наприклад, Woebot та Wysa – чат-боти, які надають користувачам підтримку з питань тривожності, депресії та інших психологічних проблем, використовуючи техніки КПТ. Системи діагностики та скринінгу психічного здоров'я можуть використовуватися для автоматизованого діагностування та скринінгу психологічних розладів на основі відповідей користувачів на запитання анкет та аналізу поведінкових даних. Платформа Mindstrong використовує мобільний додаток для аналізу поведінки користувачів та виявлення ранніх ознак психологічної проблематики. Такі платформи для онлайн-консультування як Talkspace та BetterHelp використовують ШІ для підбору відповідних фахівців та надання персоналізованих рекомендацій (Gado et al., 2022; Park, Schoenegger, & Zhu, 2023).

Стратегії використання ШІ в психологічному консультуванні включають персоналізацію психологічного супроводу, аналіз великих баз даних, надання підтримки в режимі реального часу та створення освітніх програм і ресурсів для самопомоги. Застосування ШІ для аналізу індивідуальних характеристик та потреб користувачів дозволяє надавати актуальні рекомендації та шукати спеціалістів за специфікою проблеми. Алгоритми машинного навчання можуть аналізувати відповіді користувачів на опитувальники та їхні профілі у соціальних мережах. Аналіз великих обсягів даних з різних джерел, таких як мобільні додатки, соціальні мережі та електронні медичні записи, допомагає виявляти ранні ознаки стресу або депресії. Отже, розробка чат-ботів та віртуальних психологів, які можуть надавати рекомендації та підтримку у відповідь на конкретні запити користувачів у будь-який час доби, забезпечує термінову допомогу й підтримку особистості. ШІ також може використовуватися для створення інтерактивних навчальних матеріалів та психологічних вправ, що допомагають людині краще розуміти та управляти власним ментальним здоров'ям (Gado et al., 2022; Uludag, 2023).

Наведемо приклад діалогу з віртуальним психологом на платформі OpenAI's GPT.

Користувач: Привіт, я відчуваю сильну тривогу через війну в Україні. Постійно думаю про безпеку своєї родини й не можу сконцентруватися на роботі. Чи можете ви мені допомогти?

Віртуальний психолог: Привіт! Мені шкода чути, що Ви відчуваєте тривогу. Тривога в умовах війни – це природна реакція, але є техніки, які

можуть допомогти Вам краще справлятися з цим. Давайте розглянемо Вашу ситуацію докладніше. Що саме викликає у Вас найбільше занепокоєння?

Користувач: Я постійно переживаю, що щось трапиться з моєю родиною. Вони живуть в зоні бойових дій, і я не можу їх звідти вивести. Це мене дуже пригнічує.

Віртуальний психолог: Розумію, це дійсно дуже складна ситуація. Давайте спробуємо розглянути Ваші думки і почуття більш детально. Коли Ви думаєте про свою родину в зоні бойових дій, які конкретні думки приходять Вам на думку?

Користувач: Я думаю, що вони можуть постраждати або навіть загинути. Ці думки постійно крутяться в моїй голові.

Віртуальний психолог: Це дуже тривожні думки. Давайте спробуємо одну техніку КПТ, яка може допомогти вам керувати цими думками. Вона називається «виявлення та зміна негативних думок». Спочатку визначимо конкретну негативну думку. Ви сказали, що думаєте про те, що Ваша родина може постраждати або загинути. Як часто ці думки приходять Вам на думку?

Користувач: Майже постійно. Це перше, що я думаю вранці і останнє перед сном.

Віртуальний психолог: Добре. Тепер спробуємо оцінити ці думки. Який є доказ «за» те, що ці події дійсно відбудуться? І який є доказ «проти» цього?

Користувач: Доказом «за» є те, що вони живуть у небезпечній зоні, і щось погане може статися будь-якої миті. Доказом «проти» є те, що до цього часу з ними все було добре, і вони намагаються дотримуватись усіх заходів безпеки.

Віртуальний психолог: Відмінно. Тепер давайте спробуємо створити більш збалансовану думку на основі доказів проти. Як Ви можете переформулювати цю думку, враховуючи, що Ваша родина досі була в безпеці і робить все можливе, щоб залишатися в безпеці?

Користувач: Можливо, варто думати так: «Хоча ситуація небезпечна, моя родина до цього часу була в безпеці й робить все можливе, щоб залишатися в безпеці».

Віртуальний психолог: Чудово! Спробуйте повторювати цю нову думку щоразу, коли у Вас з'являються тривожні думки про Вашу родину. Це може допомогти зменшити рівень тривоги. Крім того, чи є у Вас якісь заняття або хобі, які допомагають Вам розслабитися і відволіктися?

Користувач: Я люблю малювати, але останнім часом не знаходжу на це часу через роботу і постійні думки про родину.

Віртуальний психолог: Малювання може бути чудовим способом розслабитися і відволіктися від тривожних думок. Спробуйте виділити час для малювання щодня, навіть якщо це буде лише 15-20 хвилин. Це може допомогти Вам відчувати себе краще. Як Ви думаєте, чи зможете знайти для цього час?

Користувач: Думаю, що так. Спробую виділити час на малювання.

Віртуальний психолог: Чудово. Також пам'ятайте, що підтримка зв'язку з Вашою родиною може допомогти зменшити тривогу. Регулярні дзвінки або повідомлення можуть нагадати Вам, що з ними все добре. Якщо у Вас виникнуть ще якісь питання або Вам буде потрібна додаткова підтримка, завжди можете звернутися до мене. Бережіть себе і свою родину.

Користувач: Дякую за допомогу. Я спробую ваші поради.

Віртуальний психолог: Радий, що міг допомогти. До побачення і бережіть себе.

Цей діалог показує, як віртуальний психолог, що працює в КПТ підході, допомагає виявляти та змінювати негативні думки, пропонуючи корисні техніки та рекомендації для зменшення тривоги і покращення психічного здоров'я, може надати влучні поради та підтримку людині, яка відчуває тривогу через війну в Україні. Так, ШІ може допомогти користувачам знайти способи зниження стресу, підтримувати зв'язок з близькими та знайти час для занять, які приносять задоволення, навіть у складні часи.

Отже, застосування ШІ в психологічному консультуванні має значний потенціал для підвищення доступності та ефективності психологічної допомоги, особливо в умовах війни в Україні. Інноваційні стратегії, такі як персоналізація терапії, аналіз великих даних, надання підтримки в режимі реального часу та розробка освітніх програм, можуть значно покращити якість життя людей, які стикаються з психічними розладами та стресом. Перспективи використання ШІ включають розширення доступу до допомоги, підвищення ефективності терапії, зниження стигматизації та інтеграцію з іншими системами охорони здоров'я.

ШІ може допомогти розширити доступ до психологічного консультування, особливо в регіонах, де бракує фахівців. Це особливо актуально в умовах війни в Україні, де багато людей потребують на термінову допомогу. Застосування віртуальних психологів для надання підтримки населенню в зонах конфлікту та тимчасово переміщеним особам може значно підвищити доступність психологічної допомоги. Впровадження ШІ для аналізу ефективності різних терапевтичних підходів та надання зворотного зв'язку з психологом допоможе покращити якість надання допомоги. Анонімні платформи для психологічної підтримки можуть знизити стигматизацію та підвищити готовність людей звертатися за допомогою. Інтеграція систем ШІ з електронними медичними записами та іншими системами охорони здоров'я забезпечить комплексний підхід до лікування численних психологічних розладів.

Окрім того, використання ШІ ефективно відбувається для підтримки соціальної інтеграції людей, які опинилися у важких життєвих обставинах, зокрема біженців, переміщених осіб та ветеранів, що включає надання інформації про доступні ресурси, допомогу в адаптації та інтеграції в нові соціальні спільноти. Наприклад, Refugee.Info продуктивно використовує ШІ для надання актуальної інформації про доступні ресурси, правову допомогу, житло та роботу. А такі платформи як MentorMe використовують ШІ для

підбору менторів та надання підтримки в процесі адаптації до нових умов життя. ШІ аналізує профілі користувачів і підбирає менторів, які найкраще відповідають їхнім потребам (Biliavska, Castanho, & Vulevic, 2022; Kostenko et al., 2023; Strohmeier, & Piazza, 2015).

Отже, в соціально-психологічному контексті ШІ допомагає людям, які опинилися у важких життєвих обставинах, адаптуватися до нових умов життя та інтегруватися в нові соціальні спільноти, що так само сприяє їхньому соціальному включенню та підвищує якість життя в цілому.

Реалізація функцій ШІ в соціально-психологічній адаптації в кризових ситуаціях є важливим кроком для забезпечення стійкості та адаптивності особистості в умовах війни. Системи раннього попередження, інтерактивні психологічні помічники та підтримка соціальної інтеграції сприяють своєчасному реагуванню на кризові ситуації, зменшенню стресу та забезпеченню ефективної адаптації до нових умов. Використання ШІ як ресурсу розвитку життєвої компетентності допоможе особистості не лише вижити в складних умовах, але й розвиватися, адаптуючись до нових викликів і можливостей.

Інноваційно-прогностична підтримка особистості як важлива функція ШІ у контексті творчого виміру розвитку життєвої компетентності особистості реалізується через стимулювання й підтримку творчих процесів особистості та інтеграцію баз даних та прогнозування можливих стратегій розвитку особистості.

Штучний інтелект може відігравати *стимулюючу та підтримуючу роль* щодо генерації творчих процесів особистості, надаючи їй нові інструменти та можливості для розвитку креативного мислення та здійснення інноваційної діяльності, що включає конструювання нових ідей, підтримку в процесі розв'язання складних задач та надання персоналізованих рекомендацій.

Використання ШІ для генерування ідей відбувається на основі аналізу великої кількості даних та визначення прихованих патернів. Такі платформи як OpenAI's GPT можуть генерувати ідеї для різноманітних творчих проєктів, сценаріїв, статей або маркетингових кампаній. Наприклад, письменник може використовувати ШІ для створення сюжетних ліній або діалогів для свого роману.

ШІ може допомагати в процесі розв'язання складних проблем, пропонуючи різні підходи та рішення на основі аналізу попередніх даних і сценаріїв. Наприклад, на сьогоднішній день поширеними в архітектурі та дизайні є такі ШІ-системи як Autodesk's Dreamcatcher, що можуть створювати різні варіанти дизайну будівель, враховуючи вимоги до функціональності, естетики та екологічності.

Технології штучного інтелекту можуть аналізувати індивідуальні потреби та уподобання користувача, надаючи персоналізовані рекомендації для розвитку творчих здібностей та виконання проєктів у різних галузевих сферах. Так, музична платформа Spotify використовує алгоритми ШІ для аналізу смакових вподобань слухачів і пропонує персоналізовані списки

музичних творів, що може допомагати музикантам знаходити нові стилі та джерела натхнення.

Інтеграція баз даних та прогнозування можливих стратегій розвитку особистості за допомогою ШІ дозволяє формувати обґрунтовані плани дій та ефективні стратегії для досягнення особистих і професійних цілей, що так само забезпечує особистість необхідною інформацією для прийняття обґрунтованих рішень та адаптації до змінних умов (Biliavska, Castanho, & Vulevic, 2022; Kostenko et al., 2023; Sanyaolu, & Atsaboghena, 2022; Strohmeier, & Piazza, 2015). Ця важлива функція ШІ в контексті розвитку життєвої компетентності особистості може реалізовуватися у такі способи:

- інтеграція даних з різних джерел – ШІ може збирати та обробляти великі масиви даних з різних джерел, таких як соціальні мережі, наукові публікації, освітні ресурси та інші інформаційні системи, забезпечуючи комплексний аналіз та інтеграцію інформації. Наприклад, потужна платформа LinkedIn використовує ШІ для аналізу професійних профілів користувачів, їх кар'єрного шляху, компетентностей та інтересів, пропонуючи рекомендації щодо навчання, вакансій та можливостей для розвитку.

- прогнозування розвитку кар'єри та навчання. ШІ може прогнозувати можливі сценарії розвитку кар'єри та навчання на основі аналізу попередніх даних і тенденцій ринку праці. Платформи для кар'єрного розвитку (Coursera, edX тощо) використовують ШІ для аналізу навчальних досягнень користувачів і пропонують персоналізовані курси та програми для покращення навичок та підвищення конкурентоспроможності на ринку праці.

- розробка стратегій особистісного розвитку. Технології ШІ можуть допомагати в розробці довгострокових стратегій розвитку особистості, враховуючи індивідуальні цілі, ресурси та зони для вдосконалення. Наприклад, коучингова платформа BetterUp успішно використовує ШІ для аналізу індивідуальних характеристик та цілей користувачів, пропонуючи особистісно орієнтовані програми коучингу та розвитку навичок лідерства, управління стресом та покращення міжособистісних відносин (Gado et al., 2022; Uludag, 2023; Zhao et al., 2022).

Отже, інноваційно-прогностична підтримка особистості за допомогою ШІ є важливою функцією в контексті творчого виміру розвитку життєвої компетентності. Стимулювання й підтримка творчих процесів дозволяють особистості генерувати нові ідеї, розв'язувати складні життєві задачі та отримувати персоналізовані рекомендації для творчого розвитку. Інтеграція баз даних та прогнозування можливих стратегій розвитку забезпечують особистість необхідною інформацією для прийняття обґрунтованих рішень, планування кар'єри та досягнення особистих цілей. Використання ШІ у цих сферах сприяє підвищенню життєвої компетентності особистості в цілому за рахунок адаптивності та її інноваційної здатності в умовах постійних змін та викликів.

Проте окрім незаперечних переваг застосування схарактеризованих вище технологій та незважаючи на значний потенціал ШІ, існують також певні

перешкоди та обмеження, які необхідно враховувати для ефективного використання цих технологій у контексті розвитку життєвої компетентності особистості (Al-Imam, Motyka, & Jędrzejko, 2020; Cox, Pinfild, & Rutter, 2019; Malhouni, & Mabrouki, 2023; Sanyaolu, & Atsaboghena, 2022; Schramowski et al., 2022).

Так, у рутинно-селективному вимірі можуть виникати технічні проблеми та залежність від технологій і безпеки даних.

Автоматизація рутинних завдань за допомогою ІІІ може бути ускладнена технічними проблемами, такими як збій у роботі програмного забезпечення, помилки в алгоритмах або проблеми з Інтернет-з'єднанням. Несправність або збій в роботі системи автоматичного оброблення документів може призвести до втрати важливої інформації або затримки в роботі.

З іншого боку, надмірна залежність від ІІІ може призвести до втрати навичок виконання рутинних завдань «вручну», що може бути проблематичним у випадку технічних збоїв або відсутності доступу до технологій.

Використання ІІІ для обробки особистих та конфіденційних даних може також створювати ризики для безпеки та конфіденційності, якщо дані не захищені належним чином. Вразливості в системах ІІІ можуть бути використані кіберзлочинцями для викрадення особистих даних або конфіденційної інформації.

В адаптаційному вимірі простежується обмеженість адаптаційних можливостей, некоректність емоційної підтримки та певні непередбачувані ситуації. Хоча ІІІ може аналізувати великі обсяги даних та надавати рекомендації, він може бути обмежений у здатності розуміти контекстуальні та культурні особливості, які є важливими для ефективної адаптації в кризових ситуаціях. Так, система ІІІ може надати рекомендації, які є ефективними в одній культурі, але не підходять для іншої, що може призвести до невідповідних дій або рішень.

Незважаючи на те, що ІІІ може надавати базову психологічну підтримку, він не може повністю замінити людське спілкування та емпатію, що є принциповими для ефективної психологічної допомоги. Віртуальний психолог може продукувати стандартні поради та рекомендації, але не може виявити індивідуальні емоційні потреби користувача на смисловому рівні.

Також ІІІ може бути обмежений у здатності передбачати та реагувати на абсолютно нові або непередбачувані ситуації, оскільки він базується на попередніх даних та паттернах. В умовах війни можуть виникати ситуації, які не були враховані в алгоритмах ІІІ, що може призвести до неефективних або небезпечних рекомендацій.

В інноваційному вимірі використання ІІІ має обмеженість творчих можливостей, може стати причиною виникнення етичних проблем та має залежність від якості використаних даних. ІІІ може генерувати нові ідеї та рішення на основі аналізу великих обсягів даних, але його здатність до справжньої творчості обмежена, оскільки він не володіє інтуїцією, емоціями

та глибоким розумінням людського досвіду. Наприклад, ШІ може створити нові варіанти дизайну, але не зможе передбачити емоційний відгук користувачів на ці варіанти так, як це зробив би справжній дизайнер.

Використання ШІ для підтримки творчих процесів може викликати етичні питання, пов'язані з авторством, оригінальністю та відповідальністю за створені ідеї та рішення. Так, автоматично згенерований контент може викликати суперечки щодо прав інтелектуальної власності та етичності використання ідей, створених ШІ.

Ефективність прогнозування та генерації ідей ШІ сильно залежить від якості та обсягу доступних даних. Недостатні або неякісні дані можуть призвести до неадекватних рекомендацій та рішень. Якщо дані, що використовуються для навчання ШІ, містять упередження або помилки, це може призвести до генерації необ'єктивних або неправдивих ідей (Chan, & Hu, 2023; Iorga Pisica et al., 2023; Jensen, Whyte, & Cuomo, 2020; Rich, & Gureckis, 2019; Vaswani et al., 2017; Zadorina et al., 2024).

Можна узагальнити, що використання ШІ в контексті розвитку життєвої компетентності особистості має значні переваги, проте існують і перешкоди та обмеження, які необхідно враховувати. Розуміння цих перешкод і робота над їх подоланням є ключовими для забезпечення ефективного використання ШІ у розвитку життєвої компетентності особистості, особливо в умовах війни.

Отже, в умовах війни в Україні, коли життєва компетентність особистості стає критично важливою для виживання та адаптації до нових викликів, штучний інтелект (ШІ) постає як потужний ресурс, що може суттєво підвищити рівень життєвої компетентності, забезпечуючи інформаційну підтримку, соціально-психологічну адаптацію та інноваційно-прогностичну допомогу. В рутинно-селективному вимірі ШІ дозволяє автоматизувати виконання повсякденних завдань, що знижує навантаження на когнітивні та фізичні ресурси особистості, а також надає швидкий доступ до релевантної інформації, що допомагає приймати обґрунтовані рішення в кризових ситуаціях.

Соціально-психологічна адаптація з використанням ШІ включає системи раннього попередження, що своєчасно інформують про загрози, знижуючи рівень стресу та тривоги, та інтерактивні системи психологічної підтримки, які надають негайну допомогу й поради в режимі реального часу. Це особливо важливо в умовах війни, коли доступ до традиційних методів підтримки обмежений. Такі платформи, як Woebot і Wysa, демонструють ефективність у наданні базової психологічної підтримки, допомагаючи користувачам впоратися з тривогою та депресією.

Інноваційно-прогностична підтримка ШІ реалізується через стимулювання творчих процесів та інтеграцію баз даних для прогнозування можливих стратегій розвитку. ШІ може допомагати в генерації нових ідей, розв'язанні складних задач та наданні персоналізованих рекомендацій, що сприяє розвитку творчого мислення та інноваційної діяльності. Наприклад, платформи на кшталт OpenAI's GPT можуть бути використані для створення

творчих проєктів, а системи, як LinkedIn, аналізують професійні профілі та пропонують індивідуалізовані рекомендації щодо кар'єрного розвитку.

Незважаючи на значний потенціал ІІІ, треба враховувати перешкоди та обмеження, пов'язані з його використанням. У рутинно-селективному вимірі це технічні проблеми, залежність від технологій та ризику для безпеки даних. В адаптаційному вимірі – обмеженість адаптаційних можливостей, недостатність емоційної підтримки та проблеми з передбаченням нових ситуацій. В інноваційному вимірі – обмеженість творчих можливостей, етичні питання та залежність від якості даних.

Таким чином, використання ІІІ як ресурсу розвитку життєвої компетентності особистості в умовах війни в Україні має великий потенціал, але потребує зваженого підходу, врахування можливих обмежень та постійного вдосконалення технологій. Інтеграція ІІІ в різні сфери життя може суттєво підвищити стійкість, адаптивність та інноваційну здатність особистості, сприяючи її виживанню та розвитку її життєвої компетентності в умовах постійних змін і викликів під час війни в Україні.

ВИСНОВКИ

Життєва компетентність – це властивість особистості, що забезпечує продуктивне розв’язання життєвих задач, які постають перед людиною впродовж 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.

Життєва компетентність особистості потребує розвинутої системи діяльності, спрямованої на аналіз та осмислення життєвої ситуації. Це дозволяє визначити її проблемність, що, в свою чергу, за наявності в особистості відповідних смислових та інтелектуальних ресурсів, зумовлює трансформацію визначеної проблеми в життєву смислову задачу, яка й стає основою для подальшого особистісного розвитку.

Основними вимірами розвитку життєвої компетентності особистості є рутинно-селективний, адаптаційний, інноваційний, які своєю чергою, зумовлені особливостями перебігу когнітивних і метакогнітивних процесів. Серед ключових факторів, що характеризують ці виміри, можна виділити: рівень складності життєвих проблемних ситуацій, з якими стикається людина; ступінь осмислення нею власних життєвих проблем; типи життєвих задач та спосіб їх постановки особистістю; стратегії формування образу бажаного результату; провідні смислові ресурси особистості.

Особистісне зростання великою мірою зумовлене життєвою компетентністю особистості, котра може бути ефективною лише за умови розвитку в особистості здатності до розв’язання смислових задач, які постають перед людиною впродовж її життя. Останні, в свою чергу, спонукаються життєвими ситуаціями, в які занурена особистість. При цьому життєва ситуація не обов’язково трансформується в задачу, тим самим не сприяючи розвитку особистості, а навіть може призводити до блокування особистісного зростання, тобто до особистісної стагнації.

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.

Важливу роль у тлумаченні невизначеної ситуації відіграє інтерпретація, яка є когнітивним процесом наділення конкретним сенсом багатовимірних складових досвіду особистості, спробою співвіднесення її внутрішньої мапи світу з зовнішньою реальністю, прагненням наділити значеннями певні

поняття та явища; способом розуміння, процесом привнесення сенсу в різні життєпрояви.

Провідною інтерпретаційною схемою, яка зумовлює трансформацію досвіду особистості, його адаптацію до нової ситуації, є наратив, який доцільно тлумачити як засіб розв'язування смислових задач, що постають перед особистістю в ситуації невизначеності. Важливою його характеристикою є проблемність, тобто центральним в сюжеті наративу є подія, що перериває звичний перебіг речей, тобто кризова подія, яка змушує особистість по-новому інтерпретувати звичний перебіг життя, перебудовуючи його згідно нових обставин, надаючи тим самим можливість віднайти шляхи виходу із травмівної невизначеної ситуації. Вагому роль у процесі породження наративу відіграє рефлексія, яка є важливим ресурсом смислоутворення, адаптації до життєвих змін, подолання складних життєвих ситуацій.

Життєва компетентність молоді в умовах війни постає як форма суб'єктної відповідальності, в якій досвід переживання невизначеності, втрат і невпевненості трансформується в здатність до дії, смислової орієнтації та життєтворення. Це не лише ресурс виживання – це спосіб бути в світі, зберігаючи внутрішню цілісність, і водночас – здатність змінювати реальність, утверджуючи власні смисли навіть у нестабільному середовищі.

Результати емпіричного дослідження особливостей впливу дискурсивних контекстів на розвиток життєвої компетентності української молоді в складних життєвих обставинах та ситуаціях невизначеності під час війни свідчать про тенденції:

- зростання кількості провідних для особистості соціокультурних дискурсів в порівнянні з довоєнним часом;
- домінування таких дискурсивних контекстів, як Інтернет, професійні співтовариства, міжособистісні комунікації, суспільні та волонтерські організації, сім'я та комп'ютерні ігри;
- принципове збільшення значимості сімейних стосунків, суспільних і волонтерських організацій, ігрового комп'ютерного дискурсу як ресурсних контекстів пошуку стратегій і способів вирішення проблем, самостійної постановки та розв'язання життєвих задач;
- зниження ролі освіти, спорту, релігійних організацій та спільнот;
- відсутність значимих відмінностей щодо домінування певних дискурсів у контексті пошуку ресурсів для розв'язання життєвих задач залежно від статі, освіти, матеріального доходу та професійної приналежності респондентів.

Аналіз наративів дорослих щодо їх досвіду проживання та усвідомлення ситуації, пов'язаної з війною, дозволив виділити найбільш значимі грані життєвої компетентності:

- здатність до усвідомлення реального контексту життя; готовність до розширення рамок поточної ситуації;

- здатність до розв'язання життєвих задач, зокрема у важких обставинах; практичне володіння основними метакогніціями, насамперед, інтелектуальною ініціацією та стратегічністю;

- готовність до ціннісного самовизначення й самоідентифікації як передумови прийняття реалій життя; розуміння важливості усвідомлення дорослим своєї ідентичності;

- потреба і вміння кооперуватися, співпрацювати, користуватися допомогою однодумців, самостійність і самодостатність у прийнятті рішень;

- здатність адаптуватися до перманентних трансформацій та невизначеностей; схильність до прогнозування і планування можливих сценаріїв протистояння загрозливим обставинам життя у майбутньому, готовність зустріти конструктивно будь-які несприятливі життєві сценарії;

- внутрішня відкритість новому досвіду; готовність сприймати новизну й активно пристосовуватися і перенавчатися з поступовою зміною самих умов життя в сучасному цифровому світі;

- наявність рефлексивної компетентності, тобто здатності до переосмислення досвіду, пошуку нових сенсів у пережитому досвіді та їх реінтеграції в новий досвід війни;

- наявність семіотичної і наративної компетентностей; потреба і можливість оформлювати емоції у наратив, загалом практичне володіння засобами наративізації при переосмисленні досвіду.

Проведений аналіз переконливо свідчить, що від досягнутого в старості рівня життєвої компетентності залежить також і ставлення людини до своєї старості й смерті, оскільки побудову життєвих стратегій пристосування до старості можна розглядати як досить складну і нетривіальну життєву задачу, або навіть більше, – як комплекс життєвих задач. При цьому найвищим рівнем життєвої компетентності виступає мудрість.

У контексті воєнного стану в Україні, який виступає чинником глибоких соціальних, економічних та психологічних змін, життєва компетентність педагогічних працівників набуває статусу не лише особистісного ресурсу, а й елементу стійкості освітнього середовища.

Проведений аналіз засвідчив, що в контексті волонтерської діяльності формування життєвої компетентності особистості передбачає зміцнення стресостійкості, розвиток емоційного інтелекту, удосконалення комунікативних умінь, а також здатності до планування та прийняття рішень у критичних ситуаціях. Під час затяжної війни в Україні визначальним чинником становлення життєвої компетентності волонтерів постає наявність позитивного соціального середовища, яке виконує підтримувальну та мотиваційну функції, сприяючи як професійному, так і особистісному розвитку волонтера в критичних умовах соціальної невизначеності.

Отже, життєва компетентність як метаресурс особистості під час довготривалої війни набуває принципового значення та постає ключовим фактором адаптації людини до екстремальних умов, забезпечуючи її фізичне виживання і психічну стабільність, збереження та відновлення ментального

здоров'я, продуктивність соціальної взаємодії, здатність до пошуку нових джерел сенсу, формування нових навичок та спроможність особистісного розвитку в цілому.

На основі проведеного наукового дослідження можна виділити такі психологічні закономірності та механізми, що забезпечують розвиток життєвої компетентності особистості в складних непередбачуваних обставинах:

Закономірності:

- зумовленість розвитку життєвої компетентності здатністю людини до самостійного бачення, постановки та розв'язування складних життєвих задач, що постають в нових соціокультурних обставинах;

- продуктивна взаємодія основних психологічних механізмів розвитку життєвої компетентності особистості;

- використання соціокультурних та особистісних наративів з метою інтерпретації, осмислення, усвідомлення та трансформації життєвої компетентності особистості.

Психологічні механізми:

Інтерпретування травмітного досвіду, яке зумовлює наділення конкретним сенсом багатовимірних складових соціокультурного та особистого досвіду, та є дієвим способом розуміння нової невизначеної реальності, процесом привнесення сенсу в різні життєпрояви.

Зміна рефлексивної позиції, 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.

Трансформація базового особистісного наративу суб'єкта, завдяки якій особистість по-новому інтерпретує звичний перебіг життя, набуваючи тим самим можливість віднайти шляхи виходу із травмітної невизначеної ситуації.

Всі ці механізми діють сполучено, забезпечуючи загалом розвиток життєвої компетентності особистості в умовах повномасштабної війни, а також надаючи підґрунтя для подальшого вивчення її розвитку в післявоєнний період.

ЛІТЕРАТУРА

- Адлер, Г. (1996). Лекції з аналітичної психології. Видавництво: "Рефл-бук, ваклер". Серія: "Актуальна психологія".
- Артемов, В. Ю., & Сингаївська, І. В. (2022). Особливості процесів прийняття рішень в умовах невизначеності. *Вчені записки університету «КРОК»*. Вип. 1. 149-163. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vzuk_2022_1_18
- Балл, Г. О. (1990). Теорія учбових задач: Психолого-педагогічний аспект. Педагогіка.
- Бацевич, Ф. С. (2008). Дискурсивна прагматика: проблемне поле, дослідницька одиниця. *Studia-linguistica*, 1, 4-10.
- Бистрицький, Є. (2019). Філософський дискурс: комунікація і норма. *Філософська думка*. № 5. 29–39. ISSN 2522-9338.
- Бурлачук, Л. Ф. & Михайлова, Н. Б. (2002). До психологічної теорії ситуації. *Психологічний журнал*, 1(23), 5-17.
- Гіденс, Е. (1999). Соціологія. Київ: Основи.
- Громова, Г. М. (2021). Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 47(50), 115-130. DOI: [10.33120/ssj.vi47\(50\).217](https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).217)
- Гудінова, І. Л. (2023). Мем як маркер подій і концепція пошукової активності особистості. *Наукові інновації та передові технології*, 12 (26). 706-719. DOI [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-12\(26\)-706-718](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-12(26)-706-718)
- Гудінова, І. Л. (2024а). Поняття волонтерство, меми як складові «культури участі». *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том II: Психологічна герменевтика*, 15. 71-81 URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742678/>
- Гудінова, І. Л. (2024в). Психологічний аналіз особливостей розвитку волонтерства в Україні. *Наукові перспективи*, 10 (52). 2708-7530 URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-10\(52\)-1136-1147](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-10(52)-1136-1147)
- Гуцол, К. В. (2017). Теоретико-методологічні основи дослідження наративної компетентності особистості. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. II : Психологічна герменевтика*, 10, 167-185.
- Гуцол, К. В. (2019). Діагностика сформованості рівнів наративної компетентності особистості. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (22 листопада 2019 р.)*. Вінниця : Донецький національний університет імені Василя Стуса, 77-81.
- Гуцол, К. В. (2022). Особливості сформованості наративної компетентності користувачів соціальних мереж. *Дискурсивне конструювання досвіду у контексті розвитку особистості: Монографія.* / [Н. В. Чепелева,

М. Л. Смульсон, С. Ю. Рудницька, О. В. Зазимко та ін.]; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 149–167. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731506/>

Гуцол, К. В. (2023а). Дискурсивні контексти формування життєвої компетентності української молоді під час війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 6 (76), 29-36. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/288842/284366>

Гуцол, К. В. (2023b). Штучний інтелект як ресурс розвитку життєвої компетентності особистості в умовах війни в Україні. *Міждисциплінарні дослідження складних систем*. 24, 97-114. DOI: <https://doi.org/10.31392/iscs.2024.24>

Гуцол, К. В. (2024). Чат GPT як засіб покращення доступу до психологічної підтримки українців в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 5 (81), 5-81. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-80-4-119-131>

Гуцол, С. Ю. (2008). Феномен моди в дзеркалі семіотичного підходу. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка: зб. наук. пр.* 3 (24). 125-130.

Гуцол, С. Ю. (2012). Психологічні особливості візуального повороту в сучасному мистецтві: міфологічний аспект. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, (31), 47-55.

Гуцол, С. Ю. (2014). «Сюжет переходу» як міфологічна форма втілення особистісного проєкту студентської молоді. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. II: Психологічна герменевтика*, 8, 73-82.

Дубчак, Г. М. (2018). Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. Вип.18. С. 55-63. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720188/1/%D0%94%D1%83%D0%B1%D1%87%D0%B0%D0%BA_2018.pdf

Єрмаков, І. Г. (2016). Метод проєктів у контексті життєвих результатів діяльності у системі соціальної та життєвої практики учнів. Частина I. *Постметодика*, 2, 24–34. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Postmetodyka_2016_2_6

Єрмаков, І. Г. (Ред.) (2005). *Життєва компетентність особистості: від теорій до практики: Науково-методичний посібник*. Запоріжжя: Центріон.

Єрмаков, І. Г., Сохань Л. В. (2003). *Життєва компетентність особистості*. Київ: Богдана, 2003.

Журавльова, Л. П., Баранова, А. В. (2024). Емоційні потреби та копінг-стратегії дорослих українців в умовах війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. №2. С. 20-26. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/473>

Заграй, Л. (2012). Молодіжна субкультура як дискурсивний простір конструювання інтерпретативних схем особистості. *Центр соціальних комунікацій*, 4, 60-69.

Зазимко, О. В. (2022). Формування здатності до інтерпретації в постановці та вирішенні завдань самоздійснення в юнацькому віці. У *Проблеми цивілізаційної суб'єктності України: місія науки і освіти: Матеріали Всеукраїнської міжгалузевої науково-практичної онлайн конференції*. (с. 323–332). Київ: Ін-т обдарованої дитини НАПН України. URL: https://iod.gov.ua/content/events/37/vseukrayinska-mizhgaluzeva--naukovo-praktichna-onlayn-konferenciya-problemi-civilizaciyanoi-subyektnosti-ukrayini--misiya-nauki-i-osviti_publications.pdf

Зазимко, О. В. (2016). Самопроектування особистості в юнацькому віці. *Самопроектування особистості у дискурсивному просторі: монографія* / Н. В. Чепелева (Ред.), Педагогічна думка. 103-140. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/704560/>

Зазимко, О. В., Шиловська, О. М. (2024). Динаміка життєвих завдань особистості в умовах війни. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том II: Психологічна герменевтика*. 15. 38-58. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742678/>

Зазимко, О. В. (2012). Формування життєвих цінностей у юнацькому віці: психологічні особливості. *Вісник Київ. нац. торг.-екон. ун-ту*. №4. 89-104. URL: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://visnik.knute.edu.ua/files/2012/04/9.pdf>

Зазимко, О., Шиловська, О. (2022). Динаміка особистісного розвитку підлітків та осіб юнацького віку в період війни. *Технології розвитку інтелекту*. Том. 6, 2(32). DOI: 10.31108/3.2022.6.2%20. URL: <https://vse.ee/bphq>.

Зарецька, О. О. (2016b). Про особливості застосування наративного підходу у практиці кризового консультування. В *Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України* / за ред. академіка НАПН України С. Д. Максименка (с. 262–268). Київ. http://lib.iitta.gov.ua/704987/1/Mater_metodol_sem.pdf.

Зарецька, О. О. (2007). Семіотичний досвід особистості. У Н. В. Чепелева (Ред.) *Проблеми психологічної герменевтики: Монографія* (с. 72–84). Київ: Міленіум.

Зарецька, О. О. (2008). Ситуативні чинники розуміння та інтерпретації особистого досвіду. У Н. В. Чепелева (Ред.), *Соціально-психологічні чинники розуміння та інтерпретації особистого досвіду* (с. 92-136). Київ: Педагогічна думка.

Зарецька, О. О. (2016a). Дискурсивні практики самопроектування дорослих. У Н. В. Чепелева (Ред.) *Самопроектування особистості у дискурсивному просторі: монографія* / [Н. В. Чепелева, М. Л. Смульсон, О. В. Зазимко, С. Ю. Гуцол та ін.]. Київ: Педагогічна думка. 140-172. <http://lib.iitta.gov.ua/704560/>

Зарецька, О. О. (2020). Особливості дискурсивної практики при наданні дистанційної психологічної підтримки. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том II: Психологічна герменевтика*. 12. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 71–82.

Зарецька, О. О. (2022). Ціннісні орієнтири в інтерпретаційних процесах. *Технології розвитку інтелекту*. Том. 6, № 2 (32). <http://doi.org/10.31108/3.2022.6.2.1>

Зарецька, О. О. (2023a). Кризовий наратив у соціальних мережах: психологічний аналіз. *Психологічні студії*. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, № 2. 84–93. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.2.11>.

Зарецька, О. О. (2023b). Особистість у ситуаціях зовнішньої і внутрішньої невизначеності: психологічний аналіз. *Вчені записки ТНУ ім. Вернадського*, том 34 (73) № 1. URL: http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/2.pdf. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/02>.

Зарецька, О. О. (2024a). Кризовий дискурс у смисловому вимірі. *Вісник Національного університету оборони України*. № 4 (80). 60–68. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/303707>

Зарецька, О. О. (2024b). Кризові складові дискурсивного простору дорослої особистості. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 5 грудня 2024 р.* (с. 109–113). Львів – Торунь : Liha-Pres. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-28>.

Зарецька, О. О. (2024c). Методичний інструментарій в наративних дослідженнях (аналіз деяких напрямків). *Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України Т. II: Психологічна герменевтика*. 15. 25–37. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742678>.

Зарецька, О. О. (2025a). Костюківський дискурс: постать вченого через наративи сучасників. У *Всеукраїнська наукова конференція «Костюківські читання», присвячена 125-річчю від дня народження Григорія Сіловича Костюка: збірник матеріалів наукових доповідей (м. Київ, 23 квітня 2025 року)* (с. 46–52). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. ISBN 978-617-7745-71-5. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745324>

Зарецька, О. О. (2025b). Наративно-візуальна творчість дописувачів соціальних мереж у кризовий період: психологічний аналіз. *Медіаторчість: монографія. Т. 2 / за ред. А. А. Мазаракі. Серія: Медіалогія*. Київ: Держ. торг.-екон. ун-т. 79–93. URL: https://knute.edu.ua/file/MjIxNw==/2c86ca262595354df8a6da91b10aac0b.pdf?fbclid=IwY2xjaWkgMqZleHRuA2FlbQlXMAABHl22OBCKfB1VQcBzcUbF1J3nVBBDosi58Ar6jEeDYR46W0i6GAyB9PPKEV1o_aemUsulExddKplYWpxteqAcQ

Зарецька, О. О., Романюк, В. М., (2022). Наративи воєнного часу: аксіологічний аспект. У *Проблеми цивілізаційної суб'єктності України: місія*

науки і освіти: Матеріали Всеукраїнської міжгалузевої науково-практичної онлайн-конференції (Київ, 29 вересня – 1 жовтня 2022 року) (с. 335–340). Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України. URL: https://iod.gov.ua/content/events/37/vseukrayinska-mizhgaluzeva--naukovo-praktichna-onlayn-konferenciya-problemi-civilizaciynoyi-subyektnosti-ukrayini--misiya-nauki-i-osviti_publications.pdf?1667396816.7328

Зарецька, О. О. (2013). Життєві контексти особистісного зростання дорослих. У Н. В. Чепелева (Ред.) *Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія* (с. 141-170). Кіровоград: Імекс-ЛТД. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1564/>

Зарецький, О. (2008). Офіційний та альтернативний дискурси. 1950–80-ті роки в УРСР. Київ: Інститут української мови НАН України.

Йоргенсен, М. В., Філіпс, Л. Дж. (2008). Дискурс-аналіз. Теорія і метод. Харків: Гуманітарний центр.

Іванова, О. С. (2022). Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. №2. 109-116. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/204>

Карпенко, З. (2018). Аксіологічна психологія особистості: монографія. Івано-Франківськ. 720 с.

Кляпець, О. (2009). Чинники формування життєвих завдань особистості, пов'язаних із шлюбом та сім'єю. *Наукові студії із соціальної та політичної психології: Зб. статей*. 2009. 22 (25). 123-132.

Кокур, О. М. (2004). Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ, 2004. 265 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1513/>

Костюк, Г. С. (1969). Принцип розвитку в психології. Методологічні і теоретичні проблеми психології. Наука.

Кузікова, С. Б. (2017). Стратегії саморозвитку в життєвій кризі особистості: ресурсний підхід. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія*. Суми: Вид-во Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2017, 397-420.

Кухта, М. П. (2019). Соціальний потенціал людей старшого віку в сучасному українському суспільстві. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора соціологічних наук за спеціальністю 22.00.04 - спеціальні та галузеві соціології. Київ. 48 с.

Ларіна, Т. О. (2010). Модель постановки життєвих завдань життєстійкої молоді. *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / за ред. Н. В. Чепелевої*. 2010. Т. 2. Вип. 6. С. 151–160.

Лозинський, О., & Великий, Р. (2025). Мистецтво та соціальна робота.

Машбиць, Ю. І. (2019). Психологічні механізми і технології навчання. Київ: Інтерсервіс.

Михайлова, О. І. (2021). Усвідомлення переживання – індикатор формування стресостійкості особистості в умовах стресу. У *Психологічні*

проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства: Збірник матеріалів XI Міжнародної науково-практичної конференції / за ред. М. В. Папучі (с. 16–20). Ніжин: НДУ імені М. Гоголя. URL: http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/11_conf_zbirm_psycho.pdf#page=17.

Нагорняк, К. М. (2017). Уточнена теорія базових цінностей Ш. Шварца: попередні результати адаптації методики PVQ-57 в Україні. *Наукові записки НаУКМА, Том 196. Соціологічні науки*, 24-31. <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/484f01f6-c674-4877-bbba-229d5295817c/content>

Ницета, В. А. (2011). Життєва компетентність особистості: до питання створення функціональної моделі. *Шкільний світ*, 37, 5-13.

Павленко, О. В. (2015). Ставлення особистості до часу свого життя. *Актуальні проблеми сучасної педагогіки та психології: Збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів та молодих учених 16 жовтня 2015 (с. 70-72)*. Маріуполь: МДУ.

Папуча, М. В. (2021). Проблема переживання в психології особистості. У *Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства: Збірник матеріалів XI Міжнародної науково-практичної конференції / за ред. М. В. Папучі. (с. 7–10)*. Ніжин: НДУ імені М. Гоголя. http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/11_conf_zbirm_psycho.pdf#page=8.

Рудницька, С. Ю. (2021). Проблема дискурсивного конструювання досвіду особистості в освітньому просторі. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали IV Всеукраїнського круглого столу з міжнародною участю (17 листопада 2021 року)*. 260-265.

Рудницька, С. Ю. (2023). Процесуально-сміслова модель розвитку життєвої компетентності особистості. *Технології розвитку інтелекту. Т. 7, 1 (33)*. URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/616/188.

Рудницька, С. Ю. (2024). Наративна модель розвитку життєвої компетентності особистості в умовах війни в Україні. *Вісник Національного університету оборони України*. 4 (80). 119-131. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-80-4-119-131>.

Рудницька, С. Ю., Гуцол, К. В. (2021) Наративна компетентність як визначальна складова комунікативної компетентності особистості. *Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства: Збірник матеріалів XI Міжнародної науково-практичної конференції / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ імені М. Гоголя. 10–16*. URL: http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/11_conf_zbirm_psycho.pdf#page=11.

Самопроектування особистості у дискурсивному просторі: монографія, (2016). / [Чепелева, Н. В., Смульсон, М. Л., Зазимко, О. В., Гуцол, С. Ю., та ін.]; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ: Педагогічна думка. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/704560>

Словник-довідник із соціальної роботи. (2015). /Уклад. М. М. Букач [та ін.]; за ред. М. М. Букача. Київський славістичний ун-т. Миколаїв: Швець В. М.

Смульсон, М. Л. (2003). Психологія розвитку інтелекту. Київ: Нора-друк,

Смульсон, М. Л. (2006). Специфіка ментальної моделі світу в старості. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*. 13 (16). Київ, 2006. С. 139 – 155.

Смульсон, М. Л. (2009). Інтелект і ментальні моделі світу. Наукові дослідження когнітивної психології. Острог: Вид-во Національного ун-ту «Острог», 12. С. 38–49. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2009_12_6

Смульсон, М. Л. (2020). Задачний підхід до конструювання особистісного досвіду. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т.II. Психологічна герменевтика*. 12. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 41–57. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=ap_suh_2020_2_12_5, <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v2/i12/5.pdf>

Смульсон, М. Л., Дітюк, П. П., Назар, М. М., Мещеряков, Д. С. та ін.. (2024). Проектування віртуального освітнього простору розвитку суб'єктності дорослих в умовах післявоєнного відновлення України : монографія /за ред. М. Л. Смульсон. Київ. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742738/1/Monograph_Smulson\(Ed.\)_2024.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742738/1/Monograph_Smulson(Ed.)_2024.pdf)

Смульсон, М. Л., Лотоцька, Ю. М., Коваленко-Кобилянська, І. Г. та ін.. (2015). Інтелектуальний розвиток дорослих у віртуальному освітньому просторі: Монографія / за ред. М. Л. Смульсон. Київ : Педагогічна думка. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/10064>.

Смульсон, М. Л., Назар, М. М., Мехтіханова, Н. М. (2013). Мудрість як психологічний феномен. *Технології розвитку інтелекту*. Т.1, № 4. URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/69

Сохань, Л. В. (Ред.) (2003). Життєва компетентність особистості: Наук.-метод. посіб. Київ: Богдана.

Сохань, Л. В. (2004). Про життєтворчість, мудрість, про любов до життя. У *Життєтворчість: концепція, досвід, проблеми* (с. 5—8). Запоріжжя: Центрікон,

Соціально-психологічні чинники розуміння та інтерпретації особистого досвіду. (2008). Н. В. Чепелева (Ред.). Київ: Педагогічна думка.

Степура, Є. В. (2015). Деякі проблеми дослідження прийняття рішень. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. II. Вип. 15*. С. 500-511. URL:<chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/pdf>

Татенко, Н. О. (2007). Життєві завдання особистості як умова реалізації життєвого успіху. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 16(19). С. 299–304.

Титаренко, Т. М. (2007). Життєві завдання особистості як соціально-психологічний чинник моделювання майбутнього. *Наукові студії із соціальної та політичної психол.: зб. статей*. 16(19). С. 304–311. [URL:chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/pdf)

Ткачишина, О. Р. (2022). Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 33(72). С. 50-54. [URL:https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/9.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/9.pdf)

Трофімов, А. Ю., & Бондар, Ю. І. (2014). Психологічний капітал в організації. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, 2(23), 259-265

Ушакова, І., Світлична, Н., & Селюкова, Т. (2024). Копінг-стратегії та механізми саморегуляції особистості у військовий час. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. № 22. С. 120-128. [URL:http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/35242](http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/35242)

Хазратова Н., Малімон Л., & Олійник А. (2023). Особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями. *Психологічні перспективи*. Вип. 41. С. 175-190. [URL:https://www.researchgate.net/publication/371383251](https://www.researchgate.net/publication/371383251)

Чепелева, Н. В. (1999). Життєва ситуація особистості. *Основи практичної психології*. Київ: Либідь, 112-135.

Чепелева, Н. В. (2017). Розуміння – інтерпретація – тлумачення. *Технології розвитку інтелекту*. Т. 2, 6(17), [URL: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/301](http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/301)

Чепелева, Н. В. (2019a). Розв'язування смислових задач та самопроектування особистості. *Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми, присвяченої 90-річчю з дня народження Ю. І. Машбиця* : матеріали VII Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції. [URL: http://newlearning.org.ua/sites/default/files/tezy/2019/Chepeleva_Natalia_2019.pdf](http://newlearning.org.ua/sites/default/files/tezy/2019/Chepeleva_Natalia_2019.pdf)

Чепелева, Н. В. (2019b). Розв'язування смислових задач як чинник самопроектування особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологічна теорія і технологія навчання*. Т. 8, 10. 300-313.

Чепелева, Н. В. (2023c). Текстова інформація як чинник впливу на свідомість реципієнта. *Тези І науково-практичної Інтернет-конференції «Кіберпсихологія в інформаційному суспільстві: підтримка, навчання, розвиток»*. https://newlearning.org.ua/sites/default/files/tezy/2023_2/Chepelieva_2023.pdf.

Чепелева, Н. В. (Ред.). (2004). Проблеми психологічної герменевтики. Київ: Міленіум.

Чепелева, Н. В., Рудницька, С. Ю., & Гуцол, К. В. (2021). Діагностичний інструментарій визначення наративної компетентності особистості. *Технології розвитку інтелекту*. Т. 5. 1 (29). [URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/546](https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/546)

Чепелева, Н. В., Рудницька, С. Ю., Гуцол, К. В. (2020). Теоретико-методичні основи та структурно-змістові складові програми тренінгу наративної компетентності особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психологічна герменевтика. Том II*, 12. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 113–131.

Чепелева, Н. В., Смульсон, М. Л., Рудницька, С. Ю., Зазимко, О. В., Лебединська, І. В., Смульсон, М. Л., Шиловська, О. М., Зарецька, О. О., Гуцол, К. В. & Гудінова, І. Л. (2022). *Дискурсивне конструювання досвіду у контексті розвитку особистості: монографія* / за ред. Н. В. Чепелевої. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731506/>

Чепелева, Н. В., Смульсон, М. Л., Рудницька, С. Ю., Зазимко, О. В., Лебединська, І. В., Шиловська, О. М., Березко, І. В., Гудінова, І. Л., & Зарецька, О. О. (2019). *Дискурсивні технології самопроектування особистості: монографія* / за ред. Н. В. Чепелевої. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/717132/>

Чепелева, Н. В. (2003). Психологічні механізми розуміння та інтерпретації особистого досвіду. *Мова і культура (Науковий щорічний журнал)*. 6. Т. II. Психологія мови і культури. Мова і засоби масової комунікації. Київ: Видавничий Дім Дмитра Бураго. 25-33.

Чепелева, Н. В. (2023a). Наратив як засіб розв'язування смислових задач у ситуації невизначеності. *Технології розвитку інтелекту*. Т. 7. №2 (34). URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/633/209.

Чепелева, Н. В., & Рудницька, С. Ю. (2019). Дискурсивні технології особистості, що самопроектується. *Psycholinguistics*, 25(1), 363-383.

Чепелева, Н. В. (2023b). Розв'язання смислових задач у життєвій компетентності особистості. *Технології розвитку інтелекту*. Т. 7. № 1 (33). URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/618/190.12.

Чепелева, Н. В. (2024). Особливості життєвої компетентності в умовах війни. *Технології розвитку інтелекту*. Т. 8. № 1 (35). URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/650,

Чепіль, О. Я. (2011). Феномен дискурсу у сучасній лінгвістиці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: Серія «Філологія»*. 20. 211–215. https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/320/1/20_11_3.pdf.

Швалб, Ю. М. (2017). Психологічна структура складних життєвих обставин. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія*. Суми : Вид-во Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 19-39.

Швалб, Ю. М. (2018). Психологічна структура складних життєвих обставин життя особистості. В *Особистісні детермінанти еколого-*

орієнтованої життєдіяльності: Монографія (с. 229-252). /за ред. Ю. М. Швалба. Київ. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/712888/1/ecopsy_mono_2018a.pdf

Швалб, Ю. М., & Тищенко, Л. В. (2015). Майбутнє і сьогодення студентів з обмеженими функціональними можливостями: психологічні аспекти: Монографія. Київ.

Шиловська, О. М. (2023). Психологічні особливості визначення життєвих завдань в умовах війни. *Технології розвитку інтелекту*. Т.8. №2 (34). URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/639

Шиловська, О. М. (2024). Особливості прояву стресостійкості педагогів як чинник розвитку життєвої компетентності. *Наукові інновації та передові технології (Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»)*. № 11(39). 1962-1975. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-10\(28\)-356-369](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-10(28)-356-369) URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/issue/archive>

Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О. & Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*, 2(80), 66-72.

Шюц, А., Лукман, Т. (2004). Структури життєсвіту. Київ: Український Центр духовної культури.

Ющенко, І. М. (2023). Специфіка стратегій адаптації молоді в умовах невизначеності, спричиненої війною. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. № 6. С.18-22. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.3>

Яремчишин, М. М. (2024). Психологічні стратегії адаптації молоді під час реабілітації їх родичів працівників МВС після поранення та взяття у полон. *Адаптаційні можливості дітей та молоді: зб. н. праць*. Одеса: Університет Ушинського, С. 314-320.

Ящук, І. П. (1999). Формування життєво компетентної особистості: Науково-методичний посібник. Хмельницький: Видавництво Хмельницького гуманітарно-педагогічного інституту.

Ackermann, K. (2019). Predisposed to Volunteer? Personality Traits and Different Forms of Volunteering. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 48(6), 1119-1142.

Alharthi, R., Guthier, B., & El Saddik, A. (2018). Recognizing human needs during critical events using machine learning powered psychology-based framework. *IEEE Access*, 6, 58737-58753. DOI: 10.1109/ACCESS.2018.2874032.

Al-Imam, A., Motyka, M. A., & Jędrzejko, M. Z. (2020). Conflicting opinions in connection with digital superintelligence. *IAES International Journal of Artificial Intelligence*, 9(2), 336. DOI:10.11591/ijai.v9.i2. 336-348.

Anders, L. A., & Norberg, R. N. (2004). A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Caring Sciences*, 18(2), 145-153. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2004.00258.x>.

- Ardelt, M. (2005). How wise people cope with crises and obstacles in life. *ReVision*, 28, 7-19.
- Ardelt, M. (2014). Wisdom and well-being in late life: A review of research and future directions. *Journal of Aging Studies*, 31, 85-94.
- Argyle, M. (1981). The experimental study of the basic features of situations. *Towards a Psychology of Situations: An Interactional Perspective*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publ. Psychology Press. 63-83.
- Atkinson, R. (2007). The life story interview as a bridge in narrative inquiry. *Handbook of narrative inquiry. Mapping a methodology*. 224-245. DOI: <https://doi.org/10.4135/9781452226552>.
- Baltes, P. B. & Kunzmann, U. (2003). Wisdom. *The Psychologist*. V. 16(3). 131-132.
- Baltes, P. B. & Smith, J. (2008). *The fascination of wisdom: Its nature, ontogeny, and function. Perspectives on Psychological Science*. 3(1). P. 56-64.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23(5), 611-626. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.23.5.611>.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. Baltes, P. B. & Baltes, M. M. (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge: Cambridge University Press. 27-34.
- Barthes, R. (1966). Introduction a l'analyse structurale des recits *Communications* 8. Paris. 1-27.
- Bauman, Z. (2009). *Living on borrowed time: Conversations with Citlali Rovirosa-Madrazo*. Cambridge: Polity.
- Baumbach, L., König, H., & Hajek, A. (2022). Associations between starting and stopping volunteering and physical activity among older adults - longitudinal evidence from the German Ageing Survey. *BMC Public Health*, 22(1), 67-76.
- Benevene, P., Buonomo, I., & West, M. (2020). The relationship between leadership behaviors and volunteer commitment: The role of volunteer satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 11, 60-66.
- Bernhardsson, N., & Lattke, S. (2011). Initial stages towards adult educational professional development in a European perspective – some project examples. *Strauch u.a. (eds.): Flexible pathways towards professionalization. Senior adult educators in Europe*. Bielefeld : wbv Media GmbH. 21-35.
- Bhabha, H. K. (1994). *The Location of Culture*. London: Routledge.
- Biliavska, V., Castanho, R. A., & Vulevic, A. (2022). Analysis of the impact of artificial intelligence in enhancing the human resource practices. *J. Intell. Manag. Decis*, 1, 128-136. <https://doi.org/10.56578/jimd010206>
- Birren, J. E., & Cochran, K. N. (2001). *Telling the stories of life through guided autobiography groups*. Johns Hopkins University Press.
- Bleidorn, W., & Hopwood, C. J. (2019). Using machine learning to advance personality assessment and theory. *Personality and Social Psychology Review*, 23(2), 190-203. <https://doi.org/10.1177/1088868318772990>

Blokha, Y. (2023). Worldview Principles of Volunteering in Ukraine During the War. *Philosophical Horizons*, 47, 80-88.

Boyd, D. A. (2006). Blogger's Blog: Exploring the Definition of a Medium. *Reconstruction*. № 6. URL: <http://www.danah.org/papers/ABloggersBlog.pdf>.

Bradley, J. (2023). Building Self-Confidence Through Volunteering and Community Engagement. URL: <https://medium.com/thefreshwrites/building-self-confidence-through-volunteering-and-community-engagement-624138362278>

Brockmeier, J., Harré, R., & Brockmeier, J. (2001). Narrative: Problems and promises of an alternative paradigm. *Studies in narrative. Narrative and identity: studies in autobiography, self and culture. John Benjamins Publishing Company*, 39-58. DOI: <https://doi.org/10.1075/sin.1.04bro>

Bromley, D. B. (1974). *The psychology of human ageing*. Baltimore. 441 p.

Bruce, A. S. (2018). The life tasks model: Enhancing psychological and spiritual growth in the aged. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 30(1), 2-11, DOI: 10.1080/15528030.2017.1365040

Bruner, J. (1987). Life as Narrative. *Social Research*, 54(1), 11-32. DOI: 10.1353/sor.2004.0045

Bruner, J. (1990). *Acts of Meaning*. Harvard University Press.

Bruner, J. (1991). The narrative construction of reality. *Critical Inquiry*. 18. 1-21.

Canbek, N. G., & Mutlu, M. E. (2016). On the track of artificial intelligence: Learning with intelligent personal assistants. *Journal of Human Sciences*, 13(1), 592-601. DOI:10.14687/ijhs.v13i1.3549

Cantor, N., Norem, J. K., Niedenthal, P. M., Langston, C. A., & Brower, A. M. (1987). Life tasks, self-concept ideals, and cognitive strategies in a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1178-1191. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.6.1178>

Cantor, N., Norem, J., Langston, C., Zirkel, S., Fleeson, W., & Cook-Flannagan, C. (1991). Life tasks and daily life experience. *Journal of Personality*, 59(3), 425-451. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1991.tb00255.x>

Capra, C. M., Jiang, B., & Su, Y. (2021). Altruistic self-concept mediates the effects of personality traits on volunteering: Evidence from an online experiment. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 92, 101697.

Cazal, D., & Dietrich, A. (2003). Compétences et saviors: quels concepts pour quelles instrumentation. *Klarsfeld, A., & Oiry, E. (Eds). Gérer les Compétences: des Instruments aux Processus*. Paris: Vuibert, 241-262.

Certeau, M. (1984). *The Practice of Everyday Life*. Berkeley: University of California Press.

Chan, C. K. Y., & Hu, W. (2023). Students' voices on generative AI: Perceptions, benefits, and challenges in higher education. *arXiv*, 2305.00290. doi:10.48550/arxiv.2305.00290

- Chen, D., Esperança, J. P., & Wang, S. (2022). The impact of artificial intelligence on firm performance: An application of the resource-based view to e-commerce firms. *Frontiers in Psychology*, 13. doi:10.3389/fpsyg.2022.884830
- Chilton, P. (2004). *Analysing political discourse: Theory and practice*. London: Routledge.
- Cho, H., Chen, M. Y. K., & Li, C. (2022). Compulsory Volunteer Experience in Singapore: Personality, Volunteer Motivation, and Continuance Intention to Volunteer. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 2, 276-288.
- Cox, A. M., Pinfield, S., & Rutter, S. (2019). The intelligent library: Thought leaders' views on the likely impact of artificial intelligence on academic libraries. *Library Hi Tech*, 37(3), 418-435. doi:10.1108/LHT-08-2018-0105
- Craig, G.J., Specht, R. (2001). *Human Development*. N.Y. Pearson College. Div. 718p.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (2001). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Book-of-th-Month-Club.
- Damásio, B. F., & Koller S. H. (2015). Complex Experiences of Meaning in Life: Individual Differences Among Sociodemographic Variables, Sources of Meaning and Psychological Functioning. *Social Indicators Research*. 123(1). 161-181. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0726-3>
- Danes, Fr. (1987). Cognition and Emotion in the Discourse Interaction: A Preliminary Survey of the Field. *Berlin: XIV International Congress of Linguists Organized under Auspices of CIPL*.
- Davis, D. E., DeBlaere, C., Brubaker, K., Owen, J., Jordan, T. A., II, & Hook, J. N. (2016). Microaggressions and perceptions of cultural humility in counseling. *Journal of Counseling & Development*, 94, 483-493. DOI: <https://doi.org/10.1002/jcad.12107>
- Delaney, R. (2022). *23 life tasks for sorting out your life*. New Home. URL: <https://www.ryandelaney.co/blog/life-tasks-for-sorting-out-your-life>
- 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. URL: <https://doi.org/10.1163/156916291X00091>
- Dijk van, T. A. (1985). Introduction: Discours analysis in (mass) communication research. *Discourse and Communication: New Approaches to the Analysis of Mas Media Discours and Communication / Ed. Dijkvan T. A. Berlin; New York*.
- Dijk, Teun van. (2017). *Discourse and Power*. 1st ed. Bloomsbury Publishing. <https://www.perlego.com/book/2995819/discourse-and-power-pdf>.
- Dyer, J., & Keller-Cohen, D. (2000). The discursive construction of professional self through narratives of personal experience. *Discourse Studies*, 2(3), 283-304.
- Epstein, M. (2023). *Philosophical Cases*. New York: FrancTireurUSA.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International University Press.

Fairclough, N. (1992). Discourse and text: linguistic and intertextual analysis within discourse analysis, *Discourse and Society*. № 3. 92-217.

Fairclough, N. (1996). Technologisation of discourse. *Texts and Practices: Readings in Critical Discourse Analysis*. 143-159.

Fairclough, N. (2003). Analysing discourse: Textual analysis for social research. London and New York: Routledge.

Fairclough, N., & Wodak, R. (1997). Critical Discourse Analysis. Discourse as Social Interaction. London.

Frankl, V. E. (2006). Man's search for meaning (I. Lasch, Ed.). Boston, MA: Beacon Press,

Gado, S., Kempen, R., Lingelbach, K., & Bipp, T. (2022). Artificial intelligence in psychology: How can we enable psychology students to accept and use artificial intelligence?. *Psychology Learning & Teaching*, 21(1), 37-56. <https://doi.org/10.1177/14757257211037>

Gegieckaite, G., Kazlauskas, E. (2022). Fear of Death and Death Acceptance Among Bereaved Adults: Associations With Prolonged Grief. *Omega (Westport)*. Feb; 84(3). 884-898.

Genep, A. (1960). *The Rites of Passage*. Chicago: University of Chicago Press.

Giddens, E. (1990). The Consequences of Modernity. Cambridge. Polity Press

Glück, J., & Bluck, S. (2014). The MORE Life Experience Model: A theory of the development of personal wisdom. Ferrari, M. & Weststrate, N. (Eds.), *The Scientific Study of Personal Wisdom*. New York. P. 75–98.

Goldberg E. (2006). The Wisdom Paradox: How Your Mind Can Grow Stronger As Your Brain Grows Older. Paperback . 337 p.

Grossmann, I., Na, J., Varnum, M. E. W., Park, D. C., Kitayama, S., & Nisbett, R. E. (2010). Reasoning about social conflicts improves into old age. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(16), 7246–7250.

Grossmann, I., Gerlach, T.M., & Denissen, J.J.A. (2016). Wise reasoning in the face of everyday life challenges. *Social Psychological and Personality Science*, 7(7). P. 611–22.

Gwozdziwycz, N., & Mehl-Madrona, L. (2013). Meta-analysis of the use of Narrative Exposure Therapy for the effects of trauma among refugee populations. *The Permanente Journal*, 17(1), 70-76. DOI: 10.7812/TPP/12-058

Halde, R. R., Deshpande, A., & Mahajan, A. (2016). Psychology assisted prediction of academic performance using machine learning. In *2016 IEEE International Conference on Recent Trends in Electronics, Information & Communication Technology (RTEICT)*. 431-435. IEEE. DOI: 10.1109/RTEICT.2016.7807857

Hall, S. (1996). Introduction: Who Needs "Identity"? *Questions of Cultural Identity* / ed. by S. Hall and P. du Gay. London: Sage. URL: <https://doi.org/10.4135/9781446221907>

- Hare-Mustin, R. (1994). Discourses in the mirrored room: a postmodern analysis of therapy. *Family Process*, 33, 19-35.
- Harlow, R. E., & Cantor, N. (1996). Still participating after all these years: A study of life task participation in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(6), 1235-1249. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.6.1235>
- Harré, R. (2002). *Cognitive science: A philosophical introduction*. London: Sage.
- Heidegger, M., & von Herrmann, F. W. (1977). *Sein und zeit*. Vol. 2. Tübingen: M. Niemeyer.
- Herman, D. (2009). *Basic elements of narrative*. London: Wiley-Blackwell. DOI: 10.1002/9781444305920.fmatter
- Hijazi, A. M., Lumley, M. A., Ziadni, M. S., Haddad, L., & Rapport, L. J. (2014). Brief narrative exposure therapy for posttraumatic stress in Iraqi refugees: A preliminary randomized clinical trial. *Journal of Traumatic Stress*, 27(3), 314-322. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts.21922>
- Horn, J. L. (1989). The theory of fluid and crystallized intelligence in relations to concepts of cognitive psychology and aging in adulthood. F.I.M. Craik & S. Trehub (Eds). *Aging and cognitive processes*. New York: Plenum.
- Iorga Pisica, A., Edu, T., Zaharia, R. M., & Zaharia, R. (2023). Implementing artificial intelligence in higher education: Pros and cons from the perspectives of academics. *Societies*, 13(5), 118. doi:10.3390/soc13050118
- Ivanenko, N., Paska, T., Irkha, A., Rud, A., & Bohuslavska, L. (2024). The Role of Higher Education for Ensuring National Security in Ukraine. *Futurity Education*, 4(1), 210-237. <https://doi.org/10.57125/FED.2024.03.25.11>
- Jaspers, K. (1970). *Philosophy* (Vols. 1-3) (E. B. Ashton, Trans.). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Jensen, B. M., Whyte, C., & Cuomo, S. (2020). Algorithms at war: the promise, peril, and limits of artificial intelligence. *International Studies Review*, 22(3), 526-550. DOI:10.1093/isr/viz025
- Jia, X.-H., & Tu, J.-C. (2024). Towards a new conceptual model of AI-enhanced learning for college students: The roles of artificial intelligence capabilities, general self-efficacy, learning motivation, and critical thinking awareness. *Systems*, 12(3), 74. doi:10.3390/systems12030074
- Johnson, S. A., Noble, N. C., Slavin, L., & Hartshorne, T. S. (2022). Fathers and charge syndrome: Impact on the life tasks. *The Journal of Individual Psychology* 78(4), 441-464. DOI:10.1353/jip.2022.0047
- Kambur, E., & Akar, C. (2022). Human resource developments with the touch of artificial intelligence: a scale development study. *International Journal of Manpower*, 43(1), 168-205. DOI:10.1108/IJM-04-2021-0216
- Key Competencies for a Successful Life and Well-Functioning Society (2003). Hogrefe Publishing.
- Klein, A. I. (1996). Validity and Reliability for Competency-based Systems: Reducing litigation Risks. *Compensation and Benefits Review* Vol. 28, 31-37.

Konzett, C. (2012). Any questions? Identity construction in academic conference discussions. *Trends in applied linguistics*. Berlin: De Gruyter Mouton.

Kostenko, O. M., Bieliakov, K. I., Tykhomyrov, O. O., & Aristova, I. V. (2023). "Legal personality" of artificial intelligence: methodological problems of scientific reasoning by Ukrainian and EU experts. *AI & SOCIETY*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s00146-023-01641-0>.

Kramer, D. (1983). Post-formal operations? A need for further conceptualization. *Human Development*, 26, 91–105.

Kshetri, N. (2021). Evolving uses of artificial intelligence in human resource management in emerging economies in the global South: some preliminary evidence. *Management Research Review*, 44(7), 970-990. DOI:10.1108/mrr-03-2020-0168

Kunzmann, U., & Baltes, P. B. (2014). Wisdom in the elderly: The development of wisdom and the role of experience. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), P. 348–354.

Kunzmann, U., & Baltes, P. B. (2005). The psychology of wisdom: Theoretical and empirical challenges. In Sternberg, R. J. & Jordan, J. (Eds.), *Handbook of wisdom* (pp. 110–35). New York, NY: Cambridge University Press.

Labov, W. (2001). Cancer, tattoo, and the narrative performance of identity. *Narrative and identity: Studies in autobiography, self, and culture*. Amsterdam: John Benjamins. 145-184.

Lankhuizen, T. (2025). From frames to feelings: Visual form, empathy, and narrative engagement in hollywood cinema.

Liem, C. C., Langer, M., Demetriou, A., Hiemstra, A. M., Sukma Wicaksana, A., Born, M. P., & König, C. J. (2018). Psychology meets machine learning: Interdisciplinary perspectives on algorithmic job candidate screening. *Explainable and interpretable models in computer vision and machine learning*, 197-253. https://doi.org/10.1007/978-3-319-98131-4_9

Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. Vol. 63. N 2. 265-274. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1995-09417-001>

Magnusson, D. (1981). Wanted: A Psychology of Situations. *Toward a Psychology of Situations: An Interactional Perspective*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publ. Psychology Press. 13-21.

Maksymenko, I., Akimov, A., & Markova, S. (2024). Trends In The Digital Transformation Of Ukraine'S Economy In The Context Of War. *Baltic Journal of Economic Studies*, 10(1), 175-184. <https://doi.org/10.30525/2256-0742/2024-10-1-175-184>

Malhouni, Y., & Mabrouki, C. (2023). Mitigating risks and overcoming logistics challenges in humanitarian deployment to conflict zones: Evidence from the DRC and CAR. *Journal of Humanitarian Logistics and Supply Chain Management*, 13(2), 231-250. doi:10.1108/JHLSCM-04-2023-0031

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>

McAdams, D. P. (1993). The stories we live by: Personal myths and the making of the self. New York: Guilford Press.

McAdams, D. P. (1995). What do we know when we know a person? *Journal of Personality*, 63(3), 365-396. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00500.x>

McElhinny, B. (2009). Discursive practice theory. *Concise Encyclopedia of Pragmatics*. Oxford: Elserv Ltd, 216-219.

Mobilis in mobili: особистість в епоху змін. (2018). Видавничий дім ЯСК.

Neuner, F., Elbert, T., & Schauer, M. (2020). Narrative exposure therapy for PTSD. In L. F. Bufka, C. V. Wright, & R. W. Halfond (Eds.), *Casebook to the APA Clinical Practice Guideline for the treatment of PTSD*. 187-205. American Psychological Association. DOI: <https://doi.org/10.1037/0000196-009>

Neuner, F., Schauer, M., Klaschik, C., Karunakara, U., & Elbert, T. (2004). A Comparison of Narrative Exposure Therapy, Supportive Counseling, and Psychoeducation for Treating Posttraumatic Stress Disorder in an African Refugee Settlement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(4), 579-587. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.4.579>

Nickerson, A., Bryant, R. A., Silove, D., & Steel, Z. (2011). A critical review of psychological treatments of posttraumatic stress disorder in refugees. *Clinical Psychology Review*, 31, 399-417. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2010.10.004>

Palmer, A. (2010). Social minds in the Novel. Columbus: Ohio State UP.

Palmer, A. (2011). Social Minds in Fiction and Criticism. *Style*. Vol. 45. 196-240.

Palmer, R. E. (1980). The Liminality of Hermes and the Meaning of Hermeneutics Proceedings of the Heraclitean Society. *A Quarterly Report on Philosophy and Criticism of the Arts and Sciences*. 5, 4-11.

Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*. 1(36). 257-301. DOI: 10.1037/a0018301

Park, P. S., Schoenegger, P., & Zhu, C. (2023). Artificial intelligence in psychology research. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2302.07267>

Pathak, S., & Solanki, V. K. (2021). Impact of internet of things and artificial intelligence on human resource development. *Further advances in internet of things in biomedical and cyber physical systems*, 239-267. https://doi.org/10.1007/978-3-030-57835-0_19

Paul, R. R., & Erin, J. S. (2020). Life Tasks and Psychological Muscle. *The Journal of Individual Psychology University of Texas Press*. 76(4), 308-327 <https://doi.org/10.1353/jip.2020.0032>

- Perifanis, N.-A., & Kitsios, F. (2023). Investigating the influence of artificial intelligence on business value in the digital era of strategy: A literature review. *Information*, 14(2), 85. doi:10.3390/info14020085
- Polkinghorne, D. E. (1988). Narrative knowing and the human sciences. State University of New York Press.
- Potter, J. (1997). Representing reality: discourse, rhetoric and social construction. London: Sage.
- Rahmayani, S., Putra, E. S., & Sumanti, Y. (2020). The relationship between vicarious trauma and optimism in volunteers of Humanitarian Institution Hilal Merah Indonesia (HILMI). *European Journal of Social Sciences Studies*, 5(4), 224-233.
- Rich, A. S., & Gureckis T. M., (2019). Lessons for artificial intelligence from the study of natural stupidity. *Nat. Mach. Intell.* 1, 174-180 DOI:10.1038/s42256-019-0038-z
- Ricoeur, P. (1969). Le conflit des interpretations: Essais d'Hermeneutique. Paris: Éditions du Seuil.
- Ricoeur, P. (1983). Temps et récit. Paris : Éditions du Seuil.
- Ricoeur, P. (1992). Soi-Même Comme un Autre. *Paris: Le Seuil*.
- Robjant, K., & Fazel, M. (2010). The emerging evidence for narrative exposure therapy: A review. *Clinical psychology review*, 30(8), 1030-1039. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.07.004>
- Ross, L. & Nisbett, R. E. (1991), The person and the situation: Perspectives of social psychology. McGraw-Hill, Inc.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera Giraldez, M. (2020). LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg. DOI:10.2760/922681
- Saleci, R. (2017). Tek na mestu. Bratislava. Mladinska knjiga. 280 p.
- Sanyaolu, E., & Atsaboghena, R. (2022). Role of Artificial Intelligence in Human Resource Management: Overview of its benefits and challenges. *ResearchGate*, (December), 1-8. DOI:10.13140/RG.2.2.22297.29283
- Sarbin, T. R. (1986). *Narrative Psychology: The Storied Nature of Human Conduct*. New York: Praeger.
- Sarbin, T. R. (Ed.). (1986). Narrative psychology: The storied nature of human conduct. Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Schauer, M., Elbert, T., & Neuner, F. (2017). Narrative exposure therapy for children and adolescents (KIDNET). *Evidence-Based Treatments for Trauma Related Disorders in Children and Adolescents*. 227-250. DOI: 10.1007/978-3-319-46138-0_11
- Schauer, M., Neuner, F., & Elbert, T. (2011). *Narrative exposure therapy: A short-term treatment for traumatic stress disorders* (2nd rev. and expanded ed.). Hogrefe Publishing.

Schiffrin, D. (2001). *The Handbook of Discourse Analysis* Blackwell publisher.

Schmid, W. (2010). *Narratologie*. Berlin: De Gruyter. DOI: <https://doi.org/10.1515/9783110226324>.bm

Schramowski, P., Turan, C., Andersen, N., Rothkopf, C. A., & Kersting, K. (2022). Large pre-trained language models contain human-like biases of what is right and wrong to do. *Nat. Mach. Intell.* 4, 258-268. DOI:10.1038/s42256-022-00458-8

Sean, P. M., & Cynthia, A. B. (2001). Whose Life Task Is It Anyway? Social Appraisal and Life Task Pursuit. *Personality*, 69(3), 363-389. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00149>

Smulson, M. (2019). Psychological mechanisms of adult intellect and subjectness development. *Psychology of personality and professional development*. Liga-Pres, P. 1–23.

Smulson, M. (2019). The significance of problem-solving in the professional activity. *Psychological basis of professional problem-solving: collective monograph*. Lviv-Torun: Liga-Pres. 1-21. DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-152-0/1-21>

Spariosu, M. I. (1997). *The wreath of the wild olive: Play, liminality, and the study of literature*. Albany: State University of New York Press.

Staudinger, U. M. (2001). Life reflection: A social-cognitive analysis of life review. *Review of General Psychology*. Vol. 5. № 2. 148-160.

Staudinger, U. M., & Glück, J. (2014). *Psychological wisdom research: Common themes, divergent approaches. Perspectives on Psychological Science*. 9(3). P. 281–293.

Stenmark, H., Catani, C., Neuner, F., Elbert, T., & Holen, A. (2013). Treating PTSD in refugees and asylum seekers within the general health care system: A randomized controlled multicenter study. *Behaviour Research and Therapy*, 51(10), 641-647. DOI: 10.1016/j.brat.2013.07.002

Sternberg R. J. (1990). *Wisdom. Its nature, origins and development*. New York, Cambridge University Press.

Sternberg, R.J., & Glück, J.(ed.) (2019). *The Cambridge handbook of wisdom*. Cambridge University Press..

Sternberg, R. J. (1998). A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology*. 2. P. 347–65.

Sternberg, R. J. (2004). What is wisdom and how can we develop it? *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 164–174.

Straub, J. (2021). Action-Theoretical Cultural Psychology and the Decentred Subject. *Culture as Process: A Tribute to Jaan Valsiner*, 363-378.

Strohmeier, S., & Piazza, F. (2015). Artificial intelligence techniques in human resource management – a conceptual exploration. *Intelligent Techniques in Engineering Management: Theory and Applications*, 149-172. DOI:10.1007/978-3-319-17906-3_7

Thomae, H., (1988). Das Individuum und seine Welt. Eine Persönlichkeitstheorie. 2., völlig neu bearbeitete Auflage. Hogrefe, Gottingen.

Tohme, P., Grey, I., El-Tawil, M. T., El Maouch, M., & Abi-Habib, R. (2024). Prevalence and correlates of mental health difficulties following the beirut port explosion: The roles of mentalizing and resilience. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 16(1), 30-38. DOI: <https://doi.org/10.1037/tra0001328>

Turner, V. (1995). The Ritual Process. Structure and Anti-Structure (Foundations of Human Behavior). New York: Cornell New York University Press.

Uludag, K. (2023). The use of AI-supported Chatbot in Psychology. *Available at SSRN 4331367*. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4331367>

Vaswani, A. et al., (2017). Attention is all you need. *Adv. Neural Inf. Process. Syst.* 30, 5998–6008. <https://doi.org/10.48550/arXiv.1706.03762>

Vinickytė, I., Bendaravičienė, R., & Vveinhardt, J. (2020). The impact of emotional intelligence and intercultural competence on work productivity of volunteers in respect to age and length in volunteering. *Verslas: teorija ir praktika*, 1, 379-390.

Voitenko, V., Kaposloz, H., Myronets, S., Zazymko, O., & Osodlo, V. (2021). Influence of Characteristics of Self-actualization and Coping Behavior on Resistance of Teachers to Professional Stressors and Emotional Burnout. *International Journal of Organizational Leadership*. Vol. 10. № 1. P. 1–14. URL: https://ijol.cikd.ca/article_60537.html

Walk, M. & Peterson, E. (2023). Volunteers as Active Shapers of their Work: The Role of Job Crafting in Volunteer Satisfaction and Organizational Identification. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 34, 289-300.

Wang, F. Y, Zheng, H. (2012). A new theory of wisdom: Integrating intelligence and morality. *Psychology Research*. 2(1). P.64–75.

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. URL: https://www.researchgate.net/publication/240209597_The_person-situation_debate_in_the_scientific_literature_A_30_year_analysis_of_publication_trends_1978-2007

Wei, X., Sun, S., Wu, D., & Zhou, L. (2021). Personalized online learning resource recommendation based on artificial intelligence and educational psychology. *Frontiers in psychology*, 12, 767837. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.767837>

White, M. (2011). Narrative practice: Continuing the conversations. (D. Denborough, Ed.). W W Norton & Co.

Wicaksono, G. (2022). The role of discipline and loyalty on tax volunteers' work performance through organizational citizenship behavior at the tax center of university of jember. *bisma. Jurnal Bisnis dan Manajemen*, 16 (2), 114-121.

Widener, P., & Choate, G. (2023). Fusing Outrage and Hope into Acts of Resistance, Volunteerism, and Allyships. *Anthropological Optimism*, 8, 1-16.

Wink, P., Staudinger, U. M. (2015). Wisdom and psychosocial functioning in late life. *Journal of Personality*. 84. P. 306–318.

Witmer, J. M., & Sweeney, T. J. (1992). A holistic model for wellness and prevention over the life span. *Journal of Counseling & Development*, 71, 140-148.

Wrosch, C. (2010). Self-regulation of unattainable goals and pathways to quality of life. *Oxford handbook of stress, health, and coping* / ed. by S. Folkman. New York: Oxford University Press. 319-333. DOI:10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0016

Yalom, I. (2008). *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*. N.Y. Jossey-Bass. 306 p.

Yalom, I., & Yalom, M. (2021). *A Matter of Death and Life*. N.Y. Redwood Press. 240 p.

Yang, S. Y. (2017). *The complex relations between wisdom and significant life learning*. *Journal of Adult Development*. 5. 1–12.

Zadorina, O., Hurskaya, V., Sobolyeva, S., Grekova, L., & Vasylyuk-Zaitseva, S. (2024). The Role of Artificial Intelligence in Creation of Future Education: Possibilities and Challenges. *Futurity Education*, 4(2), 163-185. <https://doi.org/10.57125/FED.2024.03.25.08>

Zhang K., Shi J., Wang F., Ferrari, M. (2022). Wisdom: Meaning, structure, types, arguments, and future concerns. Online ahead of print. Feb 5:1–22. Doi: [10.1007/s12144-022-02816-6](https://doi.org/10.1007/s12144-022-02816-6)

Zhao, J., Wu, M., Zhou, L., Wang, X., & Jia, J. (2022). Cognitive psychology-based artificial intelligence review. *Frontiers in neuroscience*, 16, 1024316. <https://doi.org/10.3389/fnins.2022.1024316>

Zirkel, S. (1992). Developing independence in a life transition: Investing the self in the concerns of the day. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 506-521. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.3.506>

Zirkel, S., & Cantor, N. (1990). Personal construal of life tasks: Those who struggle for independence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(1), 172-185. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.1.172>

Наукове видання

**Проектування віртуального освітнього простору розвитку
суб'єктності дорослих в умовах післявоєнного відновлення
України**

Монографія

Авторська редакція

Ум. друк. арк. 10,0

Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України
01033. м. Київ, вул. Паньківська, 2
тел./факс: 288-33-20

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів
і розповсюджувачів видавничої продукції
№ 6418 від 03.10.2018 р.