

# ДИНАМІКА ЖИТТЄВИХ ЗАВДАНЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Зазимко О.В., Шиловська О.М.

## Анотація

*Стаття присвячена дослідженню динаміки життєвих завдань, які постають перед особистістю в умовах кризових ситуацій, спричинених війною. У статті розглядаються теоретичні аспекти поняття «життєві завдання» в контексті кризи, а також аналізуються емпіричні дані, що демонструють, як умови війни впливають на структурування та пріоритетність життєвих завдань особистості.*

*Автори дослідження аналізують вплив війни на переосмислення життєвих цілей, зміну пріоритетів та адаптацію особистості до нових умов існування. Дослідження охоплює широкий спектр життєвих завдань, які виникають в умовах війни: від забезпечення фізичної безпеки та підтримки базових потреб до збереження психологічної стійкості та пошуку нових сенсів життя. Крім того, дослідження виявляє основні чинники, які людина розглядає як ресурсні при вирішенні цих завдань, зокрема, соціальну підтримку, внутрішню мотивацію, переконання, попередній життєвий досвід, а також доступ до матеріальних і нематеріальних ресурсів. Одночасно висвітлюються перешкоди, що заважають досягненню цих життєвих завдань, такі як постійний стрес, тривога, невизначеність майбутнього, втрати, а також обмежений доступ до необхідних ресурсів.*

*Результати дослідження показують, що в умовах війни особистість проходить через кілька стадій переосмислення життєвих завдань – від виживання до відновлення та подальшого розвитку. Це включає перегляд пріоритетів, формування нових стратегій поведінки та знаходження нових сенсів. Практична значущість дослідження полягає у тому, що отримані результати та здійснені висновки можуть стати основною при розробці рекомендацій для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють з людьми в умовах війни або інших кризових ситуаціях, щодо підтримки в період адаптації та розвитку в нових умовах.*

**Ключові слова:** життєві завдання, життєва компетентність, життєва задача, сфери життєвих завдань, війна.

### **Annotation**

*The article is devoted to the study of the dynamics of life tasks that are faced by an individual in the conditions of crisis situations caused by war. The article examines the theoretical aspects of the concept of "life tasks" in the context of the crisis, and also analyzes empirical data demonstrating how war conditions affect the structuring and prioritization of an individual's life tasks.*

*The authors of the study analyze the impact of the war on rethinking life goals, changing priorities, and personal adaptation to new conditions of existence. The study covers a wide range of life tasks that arise in war conditions: from ensuring physical safety and maintaining basic needs to maintaining psychological stability and finding new meanings in life. In addition, the research reveals the main factors that a person considers as resourceful when solving these tasks, in particular, social support, internal motivation, beliefs, previous life experience, as well as access to material and non-material resources. At the same time, obstacles preventing the achievement of these life tasks are highlighted, such as constant stress, anxiety, uncertainty of the future, losses, as well as limited access to necessary resources.*

*The results of the study show that in the conditions of war, a person goes through several stages of rethinking life tasks - from survival to recovery and further development. This includes revising priorities, forming new behavioral strategies, and finding new meanings. The practical significance of the study lies in the fact that the obtained results and conclusions can become the basis for the development of recommendations for psychologists, social workers and other professionals who work with people in war or other crisis situations, regarding support during the period of adaptation and development in new conditions .*

**Key words:** life tasks, life competence, life task, areas of life tasks, war.

**Вступ.** 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 (відносити 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).

Існують прикладні теорії, в яких життєві завдання розглядаються більш детально. Зокрема Р. Делейні, розробник інструменту сортування, організації та наведення порядку в житті «Life Tasks», виділяє двадцять три щоденні життєві завдання, розподілені за категоріями: прибирання, особисті фінанси, спілкування, фізичне благополуччя та емоційне благополуччя. (Delaney, 2022).

Вітчизняні вчені проблематику життєвих завдань розглядають у широкому контексті самопроекування 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.).

Війна значно впливає на життя людей, змінюючи їхні цінності, пріоритети та життєві завдання. У таких умовах життєві цілі та завдання зазнають динамічних змін, що залежать від етапів військового конфлікту, психологічного стану людини, зовнішніх обставин тощо. На початку війни люди часто перебувають у стані шоку. Цей період характеризується підвищеною тривожністю, страхом за життя та невизначеністю щодо майбутнього. У такій ситуації життєві завдання зосереджуються на базових потребах, таких як виживання, забезпечення безпеки родини, пошук притулку та забезпечення найнеобхіднішого. Люди намагаються зрозуміти нову реальність і прийняти рішення, які дозволять їм адаптуватися до умов війни. З часом, коли війна триває, люди починають адаптуватися до складних нових умов. Відбувається перегляд життєвих пріоритетів: на перший план виходять питання стабільності, забезпечення довгострокової безпеки, підтримка соціальних зв'язків, психологічного й психічного здоров'я тощо. У цей період можуть формуватися нові життєві завдання, які ще детально в психологічній науці не досліджено.

**Мета:** дослідити динаміку життєвих завдань, які ставить перед собою особистість у кризових умовах, що пов'язані з війною.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості означення життєвих завдань в умовах війни.

Досягнення мети передбачає вирішення **завдання** на визначення пріоритетності життєвих завдань особистості в кризових умовах, зумовлених військовими діями на території держави. Прикладного значення проведене дослідження набуває при вирішенні додаткового завдання з виявлення чинників за яких особистість вбачає ресурс при вирішенні пріоритетних завдань та тих, які перешкоджають досягненню цих завдань.

**Методи дослідження:** теоретико-методологічний аналіз сучасних першоджерел з теми дослідження щодо з'ясування стану розробки проблеми; емпіричні методи дослідження (опитування щодо демографічних характеристик та авторська методика «Життєві задачі»); дескриптивний аналіз результатів опитування з метою виявлення психологічних особливостей постановки життєвих завдань в умовах війни.

## Аналіз результатів дослідження

Опитування респондентів проведено онлайн, за допомогою створених у Google Forms анкети, спрямованої на з'ясування соціально-демографічних характеристик респондентів, та оригінального опитувальника «Життєві задачі» (Зазимко О.В., Шиловська О.М.). Опитування реалізовано в два етапи. На першому етапі, що проводився в перший рік повномасштабного вторгнення РФ в Україну, було опитано 220 респондентів, віком від 17 до 54 років. В опитуванні взяло участь 174 особи жіночої статі та 46 чоловічої. Другий етап дослідження був спрямований на виявлення динаміки життєвих завдань особистості й проводився протягом 2024 року. Другим етапом опитування охоплено 207 респондентів віком від 18 до 53 років, серед них 160 досліджуваних жіночої статі та 47 осіб чоловічої.

Аналіз отриманих результатів дозволив виокремити основні сфери життєвих завдань, які ставить перед собою особистість, перебуваючи в кризових умовах. Зокрема це такі: особистісна сфера, сфера дружніх стосунків, сімейна, навчальна/професійна, соціальна, матеріальна, сфера інтимних стосунків/кохання, сфера самореалізації, здоров'я (ментального та фізичного) та сфера безпеки.

Варто звернути увагу на те, що на першому етапі дослідження життєві завдання, що пов'язані з самореалізацією особистості, виокремлювали 18,5% респондентів. Завдання, що пов'язані з матеріальним забезпеченням, були важливими для 16,7%. Життєві завдання, 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 завдання насамперед пов'язувати зі сферою навчання та професійної діяльності. Для 16,7% важливими виявилися завдання, що пов'язані зі сферою здоров'я, як фізичного, так і ментального. 11,3% досліджуваних на першому році війни пов'язували свої життєві завдання з сім'єю. Насамперед, це стосувалося підтримки сімейних стосунків та збереження й рятування власної сім'ї. 4,5% респондентів виокремлювали завдання, що віднесено до сфери дружніх

стосунків. Однак 3,2% досліджуваних на першому етапі дослідження не змогли визначитися із життєвими завданнями.

Таким чином, на першому етапі дослідження життєві завдання, які описували респонденти стосувалися семи виокремлених сфер. Найбільш поширеними життєвими завданнями серед досліджуваних виявилися: самоосвіта, освіта, розвиток, саморозвиток, самовдосконалення та допомога оточуючим, волонтерство, донати. Тобто найбільш значимими для респондентів були життєві завдання, що пов'язані із трьома сферами: соціальною, самореалізації та навчальної/професійної.

На наш погляд, під час війни життєві завдання, 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 завдання 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 завдань, 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 завдань, 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 завдання, 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 завдань особистості, які вона ставить перед собою в кризових умовах або ж виявити їх динаміку. Різницю між результатами двох етапів дослідження можна прослідкувати на діаграмі (рис. 1).

### Порівняльний аналіз етапів дослідження життєвих сфер особистості

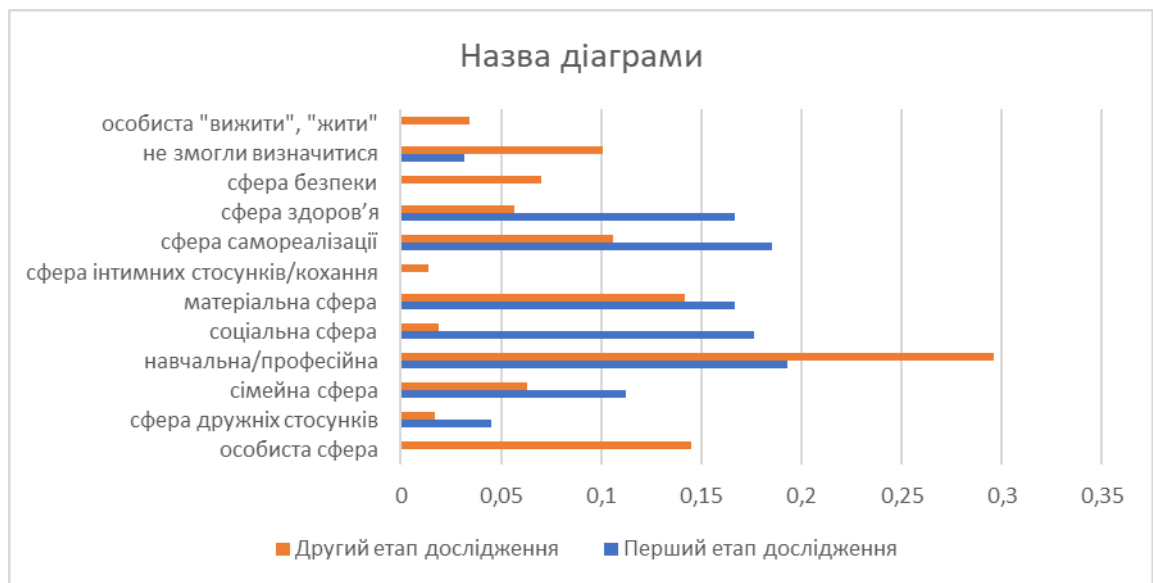


Рис. 1. Порівняння пріоритетності життєвих завдань на обох етапах дослідження

Респондентам пропонувалося визначити життєві завдання, які на поточному етапі їхнього життя є для них важливими. В авторській методиці «Життєві завдання» надавалася можливість виокремити сім таких завдань і достатня кількість досліджуваних дійсно визначила для себе всі сім життєвих завдань. 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 перше життєве завдання. Нагадаємо, що на першому етапі дослідження таких респондентів було 3,2%. При визначенні третього життєвого завдання кількість досліджуваних, які з тих чи інших причин не відповіла на запитання зростає 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 завдань 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 завдань. І, нарешті, для даної категорії досліджуваних можлива наявність загрози життю. У такій ситуації основною метою особистості стає виживання, а не довгострокові життєві завдання.

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

Узагальнені результати другого етапу дослідження подані в таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл виокремлених життєвих завдань за сферами життєдіяльності респондентів

Життєві сфери	Життєве завдання 1 (%)	Життєве завдання 2 (%)	Життєве завдання 3 (%)
особиста	10,6	15,0	17,9
сімейна	5,3	8,7	4,8
навчальна/професійна	39,1	28,5	20,3
соціальна	0,5	1,0	2,4
матеріальна	11,6	18,8	15,0
кохання	1,0	1,0	3,4
самореалізації	13,5	10,6	6,8
здоров'я	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	0	1,4	3,4
відповідь відсутня	6,3	7,7	19,3



За результатами дослідження 39,1% респондентів пов'язали перше життєве завдання з навчальною/професійною сферою. Порівняно з першим етапом кількість досліджуваних, що описували дане життєве завдання зростає вдвічі. Варто також звернути увагу, що воно домінує при описі як другого, так і третього життєвого завдання. Пріоритетними також виявилися завдання, що пов'язані з матеріальною сферою (життєве завдання 1 – 11,6%, життєве завдання 2 – 18,8%, життєве завдання 3 – 15%). Таку тенденцію вибору життєвих завдань 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 завдання 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 і кар'єра стають важливими аспектами цього розвитку. Таким чином, вибір цих завдань дає змогу забезпечити хоча б відносну стабільність.

Важливими також виявилися життєві завдання, що пов'язані з особистісною сферою (життєве завдання 1 – 10,6%, життєве завдання 2 – 15%, життєве завдання 3 – 17,9%) та сферою самореалізації (життєве завдання 1 – 13,5%, життєве завдання 2 – 10,6%, життєве завдання 3 – 6,8%). Зауважимо, що ці сфери були пріоритетними й 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 завдання, 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 завдання, що стосувалися цієї сфери виокремлювали 17,7% досліджуваних, то на сучасному етапі це лише 2,4% (життєве завдання 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 завдання, що пов'язані з даною сферою описували 11,3% досліджуваних. В той час як з продовженням військових дій це завдання стає менш актуальним (життєве завдання 1 – 5,3%, життєве завдання 2 – 8,7%, життєве завдання 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 завдань на майбутнє, коли ситуація стабілізується. Однак, основне життєве завдання, яке 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 завдання саме із цією сферою. На сучасному етапі кількість досліджуваних, які описують свої життєві завдання стосовно означеної сфери, суттєво знизилася (див. табл. 1). 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 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.

На діаграмі (рис. 2) можна прослідкувати загальні підсумки щодо виокремлення важливих життєвих завдань особистості на другому етапі дослідження.

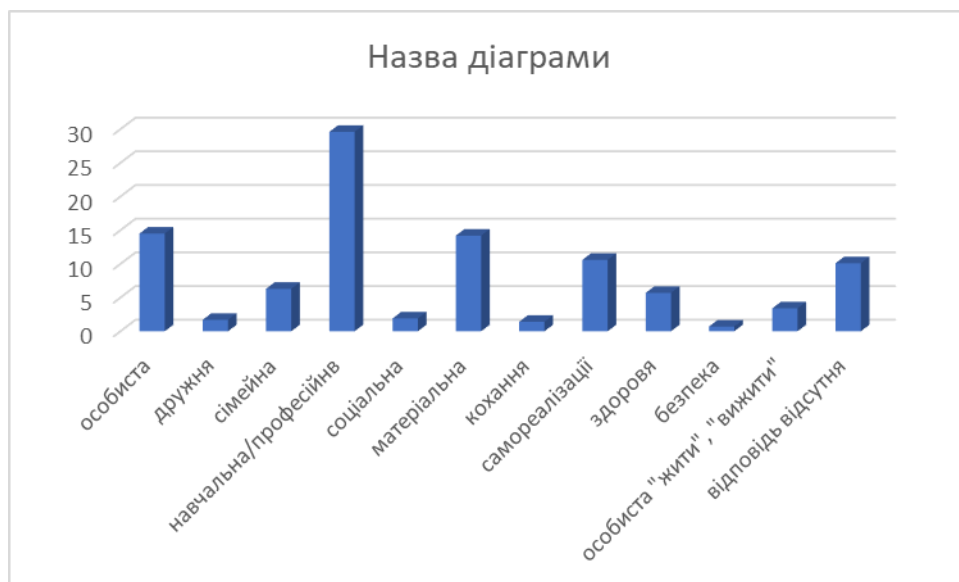


Рис. 2. Зведена діаграма «Важливі життєві завдання особистості» на другому етапі дослідження

Таким чином, на другому етапі дослідження найбільш вагомими виявилися життєві завдання, 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 завдання, 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 завдання.

Варто звернути увагу на те, що на першому етапі дослідження життєві завдання, що пов'язані з самореалізацією особистості, виокремлювали 18,5% респондентів. Завдання, що пов'язані з матеріальним забезпеченням, були важливими для 16,7%. Життєві завдання, 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 завдання насамперед пов'язувати зі сферою навчальна/професійна. Для 16,7% важливими виявилися завдання, що пов'язані зі сферою здоров'я, як фізичного, так і ментального. 11,3% досліджуваних на першому році війни пов'язували свої життєві завдання із сім'єю.

У процесі дослідження респондентам також було запропоновано:

- визначити часові межі виконання поставленого життєвого завдання (найближча, середня та віддалена перспектива);
- оцінити за запропонованою шкалою, наскільки вирішення поставленого завдання залежить від зусиль респондента на протигагу зовнішнім обставинам чи впливу інших осіб;
- оцінити за запропонованою шкалою, наскільки вирішення поставленого завдання є складним для досліджуваного;
- оцінити за запропонованою шкалою, наскільки зрозумілим є план дій щодо вирішення поставленого завдання;
- оцінити за запропонованою шкалою ступінь емоційної засмученості (наявність негативних емоцій), якщо визначене життєве завдання не реалізується;
- оцінити за запропонованою шкалою, ступінь наявності у минулому життєвому досвіді способів вирішення означеного життєвого завдання.

Проаналізуємо, як за наведеними критеріями респонденти оцінили завдання кожної із виокремлених сфер.

Часові межі виконання завдань особистої сфери 41,9% відносять до найближчої перспективи, 44,2% – до середньої та 12,8% – до віддаленої.

За результатами дослідження респонденти по-різному оцінили наскільки вирішення життєвих завдань в означеній сфері залежить виключно від них. Так, лише 27,9% вважає, що при вирішенні поставлених завдань в особистісній сфері існує дуже високий ступінь залежності саме від зусиль особистості; 30,2% визначили ступінь залежності як високий; 16,3% – середній, 14% – як низький і 11,6% вважає, ступінь цієї залежності дуже низьким. Ми припускаємо, що 25,6% досліджуваних на сучасному етапі не готові брати на себе відповідальність за вирішення власних життєвих завдань, які стосуються особистісної сфери. Можливо, однією з причин може бути невпевненість у власних силах, адже відсутність віри у власні можливості може змусити людину уникати відповідальності, особливо якщо вона не має попереднього досвіду успішного вирішення подібних завдань. Ще однією з причин може бути наявність екстернального локусу контролю. Іноді легше перекласти відповідальність на

інших людей або обставини, ніж брати її на себе. Це дозволяє уникнути почуття провини у випадку невдачі. Відсутність підтримки з боку близьких людей або недостатність ресурсів (час, знання, енергія) також можуть зупиняти особистість від активного вирішення особистих життєвих завдань.

Це також може бути пов'язано і з оцінкою складності означеного життєвого завдання для особистості. Так, 15,1% досліджуваних оцінили завдання, що відносяться до особистої сфери як «дуже складні», 30,2% – як «складні», 31,4% – середньої складності, 12,8% – низької складності і 9,3% – дуже низької складності.

Планування при вирішенні будь-яких життєвих завдань сприяє більш усвідомленому підходу, допомагаючи брати на себе відповідальність. Також планування дає змогу ефективніше розподіляти час, ресурси та енергію, уникати непотрібних витрат і сфокусуватися на найважливішому. Однак, при оцінці того, наскільки зрозумілим для досліджуваних є план дій щодо вирішення поставленого завдання 18,6% респондентів оцінили ймовірність наявності такого планування на низькому рівні (2,3% – дуже низький рівень, 16,3% – низький). 37,2% оцінили власне планування на середньому рівні, 23,3% – на високому і 18,6% - на дуже високому рівні.

Оцінюючи ймовірність переживання негативних емоцій, якщо визначене життєве завдання не реалізується, 39,5% зазначили, що така ймовірність існує на дуже високому рівні, 20,9% – на високому рівні і 24,4% – на середньому рівні. На наш погляд, це може свідчити про те, що вирішення означених життєвих завдань для особистості є достатньо важливо і невдача може викликати негативні емоційні реакції та переживання.

Попередній досвід вирішення життєвих завдань дає можливість швидше знаходити рішення, оскільки не потрібно витрачати багато часу на обмірковування та пошук нових шляхів, можна використати вже перевірені методи. Крім того, наявність певного досвіду допомагає розвивати навички адаптації до нових ситуацій, навіть якщо життєве завдання дещо відрізняється від попередніх. Якщо людина знає, що вже стикалася з подібними ситуаціями й змогла їх подолати, це зменшує рівень тривожності та страху перед невідомим.

Оцінюючи ступінь наявності у минулому життєвому досвіді способів вирішення означеного життєвого завдання, 4,7% респондентів оцінили цей ступінь як «дуже низький», 15,1% – як «низький», 37,2% – «середній», 31,4% – «високий», 10,7% – «дуже високий».

Стосовно навчально/професійної сфери, яка, за результатами авторської методики, є також достатньо значимою для респондентів 48% досліджуваних виконання життєвих завдань віднесли до найближчої перспективи, 36% – до середньої та 16% – до віддаленої, що за показниками мало чим відрізняється від попередньої сфери. Однак, на відміну від особистої сфери, залежність виконання життєвих завдань від власних зусиль особистості у навчально/професійній сфері значно вище. Так, 50% респондентів цю залежність оцінили як дуже високу, 24,1% як високу та 11,5% як середню. Таким чином лише 14,6% досліджуваних вважають, що досягнення життєвих завдань у навчально/професійній сфері залежить більше від зовнішніх обставин, ніж від особистості. На наш погляд, така ситуація пояснюється тим, що у навчально-професійній сфері, на відміну від особистої, життєві завдання часто мають чіткі цілі, вимоги та критерії успіху. Це дає зрозумілу структуру, яка спрощує процес прийняття рішень і зменшує невизначеність. Крім того, в суспільстві існують чіткі соціальні очікування стосовно успіху в навчанні та роботі. Це створює додатковий тиск і стимулює людей брати на себе відповідальність, щоб відповідати цим очікуванням.

Разом з тим, при оцінці складності життєвих завдань, визначених у навчально/професійній сфері, респонденти оцінюють їх як достатньо складні. Зокрема, 11,6% – як «дуже складні», 31,4% – як «складні», 38,4% – як життєві завдання «середньої складності».

Наявність зрозумілого плану дій щодо вирішення поставленого завдання в навчально/професійній сфері 16% респондентів оцінили на низькому рівні (5,3% – «дуже низький», 11,1% – «низький»). 29,2% вважають, що мають план вирішення життєвого завдання на середньому рівні, 31,6% – на високому та 22,8% – на дуже високому рівні. Таким чином, порівняно з завданнями в особистій сфері, життєві завдання в навчально/професійній сфері, за даними нашого дослідження, плануються більш ретельно. На наш погляд це пов'язано з

тим, що життєві завдання в особистій сфері більш складні та багатогранні, вимагають саморефлексії та можуть включати невизначеність і високу емоційну залученість. Це ускладнює їхнє планування, оскільки багато аспектів можуть бути непередбачуваними. Також різниця в ретельності планування між цими сферами обумовлена структурованістю, соціальними нормами, відповідальністю, наявністю ресурсів. У навчально-професійній сфері життєві завдання більш чіткі та піддаються логічному плануванню, що спонукає до більш ретельного підходу.

При оцінці ступеню наявності у минулому життєвому досвіді способів вирішення життєвого завдання в навчально/професійній сфері, 6,9% досліджуваних оцінили цей ступінь як «дуже низький», 12,6% – як «низький», 32% – «середній», 31,4% – «високий», 17,1% – «дуже високий», що не значною мірою відрізняється від попередньої життєвої сфери.

Появу негативних емоцій, при умові, що певне життєве завдання в означеній сфері особистість не зможе реалізувати, 40,6% оцінили на дуже високому рівні, 25,7% – на високому рівні й 14,9% – на середньому рівні. Достатньо висока емоційна залученість при вирішенні життєвих завдань у навчально/професійній сфері може пояснюватися тим, що досягнення успіху в навчанні чи професійній діяльності підвищує самооцінку та впевненість у власних силах. Коли людина досягає поставлених цілей, вона відчуває себе здатною, компетентною і цінною. Разом з тим професійний успіх часто пов'язаний із фінансовими вигодами, які забезпечують економічну стабільність і безпеку. Це важливий чинник емоційного благополуччя, оскільки зменшує стрес, пов'язаний із матеріальними проблемами.

Наступною пріоритетною сферою постановки життєвих завдань під час війни є матеріальна сфера життєдіяльності. Життєві завдання в означеній сфері досліджувані переважно ставлять на короткострокову або ж середню перспективу. Зауважимо, що така тенденція зберігається при аналізі практично всіх життєвих завдань. Так, стосовно матеріальної сфери життєві завдання на найближчу перспективу ставлять 42,2% респондентів, на середню – 30,1% і на віддалену перспективу – 27,7%. Зрозуміло, що це пов'язано з військовими діями,



які тривають на території нашої держави. Війна створює непередбачуваність і нестабільність, через що складно планувати на довгострокову перспективу. Люди змушені фокусуватися на вирішенні негайних проблем і потреб. Також під час війни може виникнути дефіцит ресурсів, що змушує людей бути більш обережними у використанні наявних можливостей і концентруватися на короткострокових завданнях. Війна, як правило, супроводжується високим рівнем стресу, що впливає на здатність планувати та приймати довгострокові рішення. У таких умовах простіше розбивати великі завдання на невеликі, досяжні цілі.

Оцінюючи наскільки вирішення життєвих завдань, що пов'язані з матеріальною сферою, залежить від зусиль особистості, а не лише від зовнішніх обставин, 40,2% респондентів вважають, що існує дуже високий ступінь залежності; 24,4% визначили ступінь залежності як високий; 22% – середній. 13,4% досліджуваних вважають, що досягнення завдань у цій сфері залежить більше від зовнішніх обставин, а не від особистості.

При оцінці ступеню складності життєвих завдань, що відображають матеріальну сферу життєдіяльності особистості, 16,7% опитуваних визначили їх як «дуже складні», 31% – як «складні», 28,6% – як життєві завдання «середньої складності», 16,7% як завдання «низької складності» та 7,1% як «дуже низької складності». Таким чином лише 23,8% досліджуваних вважають, що життєві завдання, які пов'язані з матеріальною сферою досить легко виконати. Однак значна частина респондентів вважає їх досить складними щодо реалізації. Це пояснюється зрозумілими причинами. Війна негативно впливає на економіку країни, знижуючи виробництво, порушуючи торговельні зв'язки та спричиняючи безробіття. Це робить забезпечення матеріальних потреб значно складнішим. Крім того, під час війни ціни на товари можуть різко зростати. Це, в свою чергу, ускладнює забезпечення основних матеріальних потреб для значної кількості людей.

Оцінюючи, наскільки зрозумілим для досліджуваних є план дій щодо вирішення поставленого завдання, 23,8% респондентів указали ймовірність наявності такого планування на низькому рівні (8,3% – дуже низький рівень,

15,5% – низький), що є найвищим показником, порівняно з вище описаними сферами. 31% оцінили власне планування на середньому рівні, 22,6% – на високому та 22,6% – на дуже високому рівні. Оцінка зрозумілості плану дій щодо вирішення життєвих завдань у матеріальній сфері під час війни часто отримує низький рівень, оскільки війна створює нестабільні умови, коли події швидко змінюються і плани доводиться постійно коригувати. Це ускладнює розуміння чіткого та надійного плану дій. Плани дій також можуть бути занадто загальними та не містити конкретних кроків, які легко виконати. Крім того, люди не мають досвіду вирішення складних матеріальних питань в екстремальних умовах. Це призводить до того, що плани, які могли б бути зрозумілими в звичайних умовах, під час війни стають складнішими для виконання.

9,6% досліджуваних, оцінюючи ступінь наявності у минулому життєвому досвіді способів вирішення означеного життєвого завдання, оцінили його як «дуже низький», 18,1% – як «низький», 31,3% – «середній», 30,1% – «високий», 10,8% – «дуже високий». Респонденти під час війни можуть оцінювати наявність у минулому життєвому досвіді способів вирішення життєвих завдань, пов'язаних з матеріальною сферою, як низьку, оскільки значна кількість людей не мають попереднього досвіду виживання та управління матеріальними ресурсами в умовах війни. Це робить минулий досвід непридатним для вирішення нинішніх проблем. Також у мирний час люди не часто стикаються з необхідністю вирішувати завдання за умов дефіциту ресурсів, загрози життю та здоров'ю або руйнування інфраструктури. Саме тому попередній досвід не включав життєві стратегії, що необхідні для таких екстремальних ситуацій.

Наявність негативних емоцій, якщо означене життєве завдання особистість не зможе реалізувати, 44% опитуваних оцінили на дуже високому рівні, 19% – на високому рівні та 27,4% – на середньому рівні. Разом з тим, лише 9,6% досліджуваних оцінили ймовірність появи негативних емоцій як низьку (6% – низька ймовірність, 3,6% – дуже низька ймовірність). Висока ймовірність появи негативних емоцій у випадку, коли особистість не може реалізувати життєве завдання в матеріальній сфері під час війни, обумовлена тим, що нездатність реалізувати матеріальні завдання підриває відчуття контролю над власним

життям і обставинами. Це викликає почуття безпорадності та розпачу. Матеріальні завдання часто пов'язані з задоволенням базових потреб, таких як їжа, житло, безпека. Крім того, невиконання цих завдань може загрожувати фізичному виживанню, що, в свою чергу, викликає страх і тривогу.

При визначенні часових меж виконання поставлених завдань в сфері самореалізації 59,7% респондентів визначили найближчу перспективу для їх виконання, що є найвищим показником відносно всіх описаних сфер. 25,8% визначили часові межі з точки зору середньої перспективи і 14,5% – віддаленої перспективи. Досліджувані зазвичай схильні встановлювати часові межі для життєвих завдань у сфері самореалізації в найближчій перспективі, оскільки самореалізація безпосередньо пов'язана з внутрішньою мотивацією та самовизначенням. Люди, як правило, більше прагнуть швидше досягти своїх особистих цілей, тому що це приносить їм відчуття власної значущості. Завдання у цій сфері можуть бути розбиті на дрібніші кроки, які легше виконати за короткий час, що робить їх більш реалістичними та досяжними.

Оцінюючи наскільки ступінь залежності вирішення поставленого завдання залежить від зусиль респондента, 58,1% вважає, що існує дуже високий ступінь залежності саме від зусиль особистості, що також є найвищим показником порівняно з іншими життєвими сферами. Разом з тим, 21% визначили ступінь залежності як високий; 8,1% – як середній, 1,6% – низький та 11,3% вважає, ступінь цієї залежності дуже низьким. Таким чином, 79,1% досліджуваних не готові брати на себе відповідальність за вирішення власних життєвих завдань, які стосуються сфери самореалізації. На наш погляд, така тенденція пов'язана з тим, що на відміну від інших життєвих сфер, у сфері самореалізації часто відсутні зовнішні залежності, такі як ринкові умови, думка інших людей, обставини, що важко контролювати. Саме це робить особисті зусилля вирішальними. Крім того, цілі самореалізації часто пов'язані з внутрішньою мотивацією – прагненням до особистого розвитку, самовдосконалення та досягнення значимих для себе результатів. Така мотивація підсилює відчуття, що особисті зусилля є ключовими для досягнення успіху.

Складність виконання життєвих завдань у сфері самореалізації респонденти оцінювали наступним чином: 23 % опитуваних визначили їх як «дуже складні, 26,2% – як «складні», 32,8% – як життєві завдання «середньої складності», 9,8% як завдання «низької складності» та 8,2% як «дуже низької складності». Досліджувані часто оцінюють завдання у сфері самореалізації як складні, оскільки вони вимагають комплексного підходу, особистої зрілості та витривалості у подоланні внутрішніх і зовнішніх перешкод. Такі життєві завдання часто пов'язані з досягненням амбітних цілей, які людина ставить перед собою. Ці цілі можуть включати значні зміни у житті, розвиток нових навичок чи вихід із зони комфорту, що створює відчуття складності. Разом з тим, завдання, що пов'язані із сферою самореалізації, зазвичай потребують значної самодисципліни, послідовності та довготривалої роботи над собою. Відсутність негайних результатів може знижувати мотивацію та робити завдання більш виснажливими.

19,7% досліджуваних на пропозицію оцінити наскільки зрозумілим є план дій щодо вирішення поставленого завдання вказали, що усвідомлюють план дій на дуже високому рівні, 34,4% – на високому рівні, 31,1% – на середньому рівні, 8,2% – на низькому та 6,6% – на дуже низькому рівні. Завдання у сфері самореалізації часто формуються на основі власних потреб і бажань, тому людина має чітке уявлення про те, чого вона хоче досягти. Це спрощує процес створення зрозумілого і логічного плану дій. Зауважимо також, що у багатьох випадках завдання самореалізації пов'язані зі сферами, в яких людина вже має певний досвід чи знання, не зважаючи на загальну ситуацію невизначеності, в якій вона перебуває під час війни. Це полегшує формування плану, оскільки людина розуміє, які конкретні кроки необхідно виконати для досягнення бажаного результату.

Оцінюючи ступінь емоційної засмученості (наявність негативних емоцій), за умови, якщо визначене життєве завдання не реалізується 45,2% досліджуваних оцінили цей показник на дуже високому рівні, 21% – на високому рівні і 19,4% – на середньому рівні. 14,5% досліджуваних оцінили ймовірність появи негативних емоцій як низьку (4,8% – низька ймовірність, 9,7% – дуже низька

ймовірність). Самореалізація тісно пов'язана з особистими мріями, цінностями та прагненнями особистості. Невдача в досягненні цих цілей може викликати почуття розчарування в собі, сумніви у своїх здібностях, втрату віри у власні сили. Разом з тим самореалізація може бути джерелом сенсу життя і забезпечувати відчуття цілісності. Коли життєві завдання в сфері самореалізації не досягаються, людина може відчувати втрату сенсу, що викликає сум, тривогу та інші негативні емоції.

За результатами дослідження особистість може знаходити у минулому життєвому досвіді способи вирішення завдань у сфері самореалізації, незважаючи на такі складні обставини, як війна. На наш погляд, це пояснюється тим, що під час кризи людина часто активує свої внутрішні ресурси такі як витривалість, рішучість, надія та прагнення до змін тощо. Сильна мотивація до самореалізації може підсилюватися навіть у важкі часи, адже залишається прагнення знайти сенс і опору в своєму житті. 4,6% досліджуваних, оцінюючи ступінь наявності у минулому життєвому досвіді способів вирішення життєвого завдання в сфері самореалізації, оцінили його як «дуже низький», 9,8% – як «низький», 42,6% – «середній», 26,2% – «високий», 16,4% – «дуже високий».

Процес постановки життєвих завдань та їх вирішення тісно пов'язані з життєвою компетентністю, адже здатність ефективно ставити та досягати життєвих завдань є ключовим компонентом життєвої компетентності. У цьому контексті ми розглядаємо життєву компетентність як вагому передумову успішного розв'язання різноманітних життєвих та особистісних задач, які постають перед людиною, особливо в ситуаціях невизначеності. Тому наостанок ми вважаємо за доцільне проаналізувати ступінь наявності у минулому життєвому досвіді способів вирішення означених життєвих завдань в різних сферах життєдіяльності особистості. Узагальнені результати за кожною сферою подані в таблиці 2.

Ступінь наявності у минулому життєвому досвіді способів вирішення означеного життєвого завдання (результати подані у %).

Сфери життєдіяльності	Ступінь наявності				
	дуже низький ступінь	низький ступінь	середній ступінь	високий ступінь	дуже високий ступінь
особиста	4,7	15,3	37,6	31,8	10,6
дружня	–	20	30	30	20
сімейна	13,5	8,1	27	29	21,6
навчальна/професійна	6,9	12,6	32	31,4	17,1
соціальна	–	9,1	54,2	18,2	18,2
матеріальна	9,6	18,1	31,3	30,1	10,8
кохання	12,5	25,0	62,5	–	–
самореалізації	4,9	9,8	42,6	26,2	16,4
здоров'я	8,8	11,8	41,2	26,5	11,8
безпека	33,3	66,7	–	–	–
особиста «жити», «вижити»	15	35	20	25	5

Аналізуючи ступінь наявності у минулому життєвому досвіді способів вирішення життєвих завдань, ми дійшли висновку, що в сфері «безпека» такі способи вирішення практично відсутні. Під час війни життєві завдання, пов'язані зі сферою безпеки, стають надзвичайно складними та часто не мають аналогів у минулому досвіді, оскільки більшість людей у мирний час не стикається з питаннями виживання, евакуації, екстреної медичної допомоги, масованих обстрілів чи бомбардувань, тому психологічна та фізична готовність до таких ситуацій, зазвичай, відсутня. Крім того, в умовах війни особистість має достатньо високий рівень стресу, страху, перебуваючи при цьому в постійній ситуації невизначеності та не маючи досвіду адаптації до таких станів. Це впливає на прийняття рішень та спроможність діяти раціонально.

Традиційні способи вирішення життєвих питань у сфері кохання під час війни оцінюються респондентами як недостатньо ефективні, оскільки під час війни люди втрачають відчуття часу та стабільності, що ускладнює планування майбутнього. Це може негативно впливати на стосунки, адже довгострокові

плани стають неможливими або невизначеними. Велика кількість людей можуть бути відокремлені внаслідок евакуації, мобілізації або бойових дій, що створює нові виклики для підтримки стосунків на відстані або в екстремальних умовах. Зрозуміло, що минулий досвід у такій ситуації не завжди є корисними, адже він часто базувався на стабільності та передбачуваності.

Найбільше спираються на минулий життєвий досвід при вирішенні завдань, що стосуються соціальної, навчально/професійної та особистої сфер та сфери самореалізації. Таким чином, минулий досвід вирішення життєвих завдань в означених сферах стає важливим ресурсом для особистості. Він допомагає знайти стабільність, використовувати набуті навички та знання, зберігати соціальні зв'язки та працювати над самореалізацією, навіть у надзвичайно складних життєвих умовах.

### **Висновки**

Дослідження динаміки життєвих завдань особистості на другому та третьому році війни показало, що в умовах війни життєві завдання 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 завдань.

Встановлено, що на першому році повномасштабної війни важливими для респондентів були життєві завдання, 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 завдання, 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 завдання.

Визначено, що життєві завдання, 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 завдання, 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 завдання, що пов'язані із збереженням здоров'я особистості. Стрес, втома та виснаження з продовженням війни знижують мотивацію піклуватися про здоров'я.

Доведено, що при вирішенні життєвих завдань, що пов'язані із соціальною, навчально/професійною, особистою сферою та сферою самореалізації, особистість найбільше спирається на свій минулий досвід, який стає важливим ресурсом в умовах невизначеності та постійної загрози.

Таким чином, війна змінює не лише зовнішні обставини життя, але й внутрішній світ особистості, змушуючи її шукати нові способи самореалізації та підтримки стійкості у відповідь на виклики, що виникають.

Перспектива дослідження полягає у подальшій розробці рекомендацій для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють з людьми в умовах війни або інших кризових ситуаціях, щодо підтримки їхньої адаптації та розвитку в нових умовах.

### Список джерел

1. Адлер, А. (1996). Лекции по аналитической психологии. Ваклер.
2. Зазимко, О. В. (2012). Формування життєвих цінностей у юнацькому віці: психологічні особливості. *Вісник Київ. нац. торг.-екон. ун-ту*, 4, 89–104.
3. Зарецька, О. О. (2013). Життєві контексти особистісного зростання дорослих. *Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія/за ред. НВ Чепелевої*, 141–170. Імекс-ЛТД.
4. Кляпець, О. (2009). Чинники формування життєвих завдань особистості, пов'язаних із шлюбом та сім'єю. *Наукові студії із соціальної та політичної психології: Зб.статей*, 22 (25), 123–132.



5. Ларіна, Т. О. (2010) Модель постановки життєвих завдань життєстійкої молоді. *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика* / за ред. Н.В. Чепелевої, 2, 6, 151–160.
6. Татенко, Н. О. (2007). Життєві завдання особистості як умова реалізації життєвого успіху. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 16(19), 299–304.
7. Титаренко, Т. М. (2007). Життєві завдання особистості як соціально-психологічний чинник моделювання майбутнього. *Наукові студії із соціальної та політичної психол. : зб. статей*, 16(19), 304–311.
8. Чепелева, Н. В. (2023). Наратив як засіб розв'язування смислових задач у ситуації невизначеності. *Технології розвитку інтелекту*, 7, 2 (34). URL: [https://psytir.org.ua/index.php/technology\\_intellect\\_develop/article/view/633](https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/633)
9. Шиловська, О.М. (2023). Психологічні особливості визначення життєвих завдань в умовах війни. *Технології розвитку інтелекту*, 8, 2 (34). URL: [https://psytir.org.ua/index.php/technology\\_intellect\\_develop/article/view/639](https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/639)
10. 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>
11. 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.

### References

1. Adler, A. (1996). *Lektsiyi z analitychnoyi psykholohiyi* [Lectures on analytical psychology]. Vakler. [in Russian].
2. Zazymko, O. V. (2012). Formuvannya zhyttyevykh tsinnostey u yunats'komu vitsi: psykholohichni osoblyvosti [Formation of life values in youth: psychological features]. *Visnyk Kyiv. nats. torh.-ekon. un-tu* [Bulletin of Kyiv National University of Trade and Economics], 4, 89–104. [in Ukrainian].
3. Zarets'ka, O. O. (2013). Zhyttyevi konteksty osobystisnoho zrostannya doroslykh [Life contexts of personal growth of adults]. *Rozuminnya ta interpretatsiya zhyttyevoho dosvidu yak chynnyk rozvytku osobystosti: monohrafiya* / za red. NV Chepelyevoyi [Understanding and interpretation of

- life experience as a factor in personality development: monograph/ed. NV Chepelevoi*], 141–170. Imeks-LTD. [in Ukrainian].
4. Klyapets', O. (2009). Chynnyky formuvannya zhyttyevykh zavdan' osobystosti, pov'yazanykh iz shlyubom ta sim'yeyu [Factors of formation of personal life tasks related to marriage and family]. *Naukovi studiyi iz sotsial'noyi ta politychnoyi psykholohiyi: Zb.statey [Scientific studies on social and political psychology: Collection of articles]*, 22 (25), 123–132. [in Ukrainian].
  5. Larina, T. O. (2010) Model' postanovky zhyttyevykh zavdan' zhyttestiykoyi molodi [A model of setting life tasks of resilient youth]. *Aktual'ni problemy psykholohiyi: Psykholohichna hermenevtyka / za red. N.V. Chepelevoi [Actual problems of psychology: Psychological hermeneutics / edited by N.V. Chepelevoi]*, 2, 6, 151–160. [in Ukrainian].
  6. Tatenko, N. O. (2007). Zhyttestiyki zavdannya osobystosti yak umova realizatsiyi zhyttestiykoho uspikhu [Life tasks of the individual as a condition for the realization of life success]. *Naukovi studiyi iz sotsial'noyi ta politychnoyi psykholohiyi [Scientific Studies in Social and Political Psychology]*, 16(19), 299–304. [in Ukrainian].
  7. Tytarenko, T. M. (2007). Zhyttestiyki zavdannya osobystosti yak sotsial'no-psykholohichnyy chynnyk modelyuvannya maybutn'oho [Life tasks of the individual as a socio-psychological factor in modeling the future]. *Naukovi studiyi iz sotsial'noyi ta politychnoyi psykhol. : zb. Statey [Scientific studies in social and political psychology. : Coll. of articles]*, 16(19), 304–311. [in Ukrainian].
  8. Chepeleeva, N. V. (2023). Naratyv yak zasib rozv'yazuvannya smyslovykh zadach u sytuatsiyi nevyznachenosti [Narrative as a means of solving semantic problems in a situation of uncertainty]. *Tekhnolohiyi rozvytku intelektu [Technologies of intellect development]*, 7, 2 (34). URL: [https://psytir.org.ua/index.php/technology\\_intellect\\_develop/article/view/633](https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/633) [in Ukrainian].
  9. Shylovs'ka, O.M. (2023). Psykholohichni osoblyvosti vyznachennya zhyttyevykh zavdan' v umovakh viyny [Psychological features of determining

life tasks in the conditions of war]. *Tekhnolohiyi rozvytku intelektu [Technologies of intellect development]*, 8, 2 (34). URL: [https://psytir.org.ua/index.php /technology\\_intellect\\_develop/ article/view/639](https://psytir.org.ua/index.php /technology_intellect_develop/ article/view/639) [in Ukrainian].

10. 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> [in English].

11. 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. [in English].