

Вплив війни та кризових явищ на розвиток життєвої компетентності особистості

ЗАЗИМКО Оксана,

кандидат психологічних наук, доцент,
провідний науковий співробітник лабораторії когнітивної психології
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України
<https://orcid.org/0000-0003-0422-3669>
zazymko@uem.edu.ua

ШИЛОВСЬКА Олена,

кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії когнітивної психології
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України
<https://orsid.org/0000-0002-7256-9365>

Сучасний світ характеризується високою динамічністю змін, глобальними кризовими явищами та військовими конфліктами, що мають глибокий вплив на психосоціальне функціонування людини. Війна не лише порушує звичний хід життя, а й трансформує особистісні ресурси, соціальні зв'язки та механізми адаптації. Однією з ключових характеристик ефективного подолання викликів, які постають перед людиною в умовах кризи, є життєва її компетентність.

Відповідно до концепції Н. Чепелевої, життєва компетентність визначається як здатність особистості успішно розв'язувати особистісні та соціальні задачі в контексті змінних життєвих обставин [8; 9]. Ця компетентність передбачає інтеграцію когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій, що дозволяють людині адаптуватися, зберігати психологічне благополуччя та ефективно діяти навіть у складних ситуаціях. Військові конфлікти та кризові явища різко змінюють спектр життєвих задач особистості, ставлячи перед нею нові виклики: збереження фізичної та психологічної безпеки, відновлення соціальних зв'язків, адаптацію до нестабільності та втрат. Ці задачі вимагають від людини перегляду своїх цінностей, стратегій поведінки та формування нових механізмів подолання труднощів.

На сьогодні вирішення проблеми якості життя західні теоретики та практики пов'язують саме з тим, які для цього життєві задачі 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) [12].

Існують прикладні теорії, в яких життєві задачі 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 [11].

Вітчизняні вчені проблематику життєвих завдань розглядають у широкому контексті самопроектування та саморозвитку особистості, або в окремих сферах життєздійснення особистості чи на певному віковому її проміжку [3; 4; 6; 7; 8; 10].

Війна значно впливає на життя людей, змінюючи їхні цінності, пріоритети та життєві задачі. У таких умовах життєві цілі та завдання зазнають динамічних змін, що залежать від етапів військового конфлікту, психологічного стану людини, зовнішніх обставин тощо. На сьогодні існує не мало досліджень, які вказують на те, що життєва компетентність є ключовим фактором адаптації в умовах війни та криз. Наприклад, у дослідженні Т. Гурлевої феномену довіри до себе як однієї із складових життєвої компетентності, показано важливість психологічної підтримки вимушено переміщених осіб для їх соціальної інтеграції [1]. Дослідження Л. Коробки, В. Васютинського, В. Вінкова та ін., яке зосереджене на адаптаційних стратегіях спільнот у воєнний період, показують, що взаємопідтримка та спільнота є важливими ресурсами для збереження психосоціальної рівноваги [5]. Емпірично визначен особливості мотивації до волонтерської діяльності в медичній галузі як складової життєвої компетентності особистості [2].

У цій статті буде розглянуто, як війна впливає на життєву компетентність особистості, які фактори сприяють її розвитку або, навпаки, ускладнюють адаптацію, а також які ресурси можуть бути залучені для ефективного подолання викликів сучасної реальності. Оскільки життєву компетентність діагностуємо як здатність до розв'язання життєвих задач, то дослідження динаміки життєвих задач особистості та особливостей їх усвідомлення під час повномасштабної війни дозволяє зрозуміти, які особистісні характеристики, адаптаційні стратегії та ресурси сприяють формуванню життєвої компетентності в кризових умовах. Аналіз таких змін є важливим не лише для розуміння психологічних механізмів адаптації, а й для розробки ефективних психологічних і соціальних програм підтримки населення в умовах кризи.

Емпіричне дослідження проведено в два етапи за допомогою авторського опитувальника «Життєві задачі». Перший етап реалізовано в 2022 році, тобто в перший рік повномасштабного вторгнення агресора в Україну. На цьому етапі опитано 220 респондентів (174 особи жіночої та 46 чоловічої статі) віком від 17 до 54 років. Другим етапом опитування охоплено 207 респондентів (160 досліджуваних жіночої та 47 осіб чоловічої статі) віком від 18 до 53 років.

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.

За допомогою структурно-смыслового аналіз отриманих текстових

результатів виокремлено основні сфери життєздійснення, які особистість насичує власними життєвими завданнями, перебуваючи в кризових умовах. Зокрема це такі сфери: особистісна, дружніх стосунків, сімейна, навчальна/професійна, соціальна, матеріальна, інтимних стосунків/кохання, самореалізації, здоров'я (ментального та фізичного) та сфера безпеки.

Варто звернути увагу на те, що на першому етапі дослідження життєві задачі, які пов'язані з самореалізацією особистості, виокремлювали 18,5 % респондентів. Задачі, що пов'язані з матеріальним забезпеченням, були важливими для 16,7 %. Життєві задачі, які належать до соціальної сфери (допомога іншим, волонтерство, донати тощо), на першому етапі дослідження виокремили 17,65 %. Майже п'ята частина опитаних (19,3 %) власні життєві задачі насамперед пов'язувати зі сферою навчання та професійної діяльності. Для 16,7 % важливими є задачі, що пов'язані зі сферою здоров'я, як фізичного, так і ментального. 11,3 % респондентів у перший рік повномасштабного вторгнення пов'язали свої життєві задачі з сім'єю. Насамперед, це стосувалося підтримки сімейних стосунків та збереження й рятування від можливої фізичної загибелі власної сім'ї. 4,5 % респондентів виокремили задачі, що віднесено до сфери дружніх стосунків. Однак 3,2 % досліджуваних на першому етапі дослідження не змогли визначитися із життєвими задачами, що є показником втрати можливості планування власного життя.

Отже, у перший рік повномасштабної війни респондентами виділено сім основних життєвих сфер, які вони насичували життєвими завданнями. Виявлено, що найбільш поширеними життєвими задачами серед опитаних респондентів є: самоосвіта, здобування освіти в певних навчальних закладах, саморозвиток, самовдосконалення та допомога оточуючим, волонтерство, донати. Тобто найбільш значимими для респондентів були життєві задачі, що пов'язані із трьома сферами: соціальною, самореалізації та навчальної/професійної.

Під час війни життєві задачі, пов'язані з навчанням, освітою та самореалізацією, допомагають особистості справлятися з психологічними та соціальними викликами, забезпечуючи життєстійкість та внутрішню стабільність. Зокрема, особистість, яка ставить перед собою завдання в сфері навчання та освіти, намагається знайти сенс та не втратити контроль над своїм життям. Освіта може стати джерелом впевненості й структурованості в умовах невизначеності. Крім того, навчання та освіта є засобом збереження особистісного розвитку та підвищення власних можливостей. У складних умовах війни люди часто намагаються знайти способи зберегти свою ідентичність і продовжувати особистісний ріст. І нарешті, вирішення життєвих задач, які пов'язані з освітою та самореалізацією забезпечує підтримку соціальних зв'язків, комунікацію з іншими, отримання знань та досвіду, що, зокрема, сприяє збереженню соціальної інтеграції та підтримці стабільності й позитивності психологічного стану.

Соціальна сфера життя особистості об'єднує різноманіття життєвих задач. Серед них пріоритетними виділилась волонтерська діяльність. Волонтерство як допомога іншим сприяє зниженню відчуття безпорадності та тривоги. Залучення до соціальних ініціатив надає відчуття контролю над ситуацією, що важливо для підтримки психологічної та життєвої 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. Ця теза підтверджується й дослідженнями Л. Коробки та ін. [5].

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.

Результати другого етапу дослідження дають змогу дослідити динаміку життєвих задач особистості, які вона ставить перед собою в кризових умовах, або ж констатувати їх сталість. Динаміка результатів обох етапів дослідження проілюстрована на діаграмі (рис. 1).

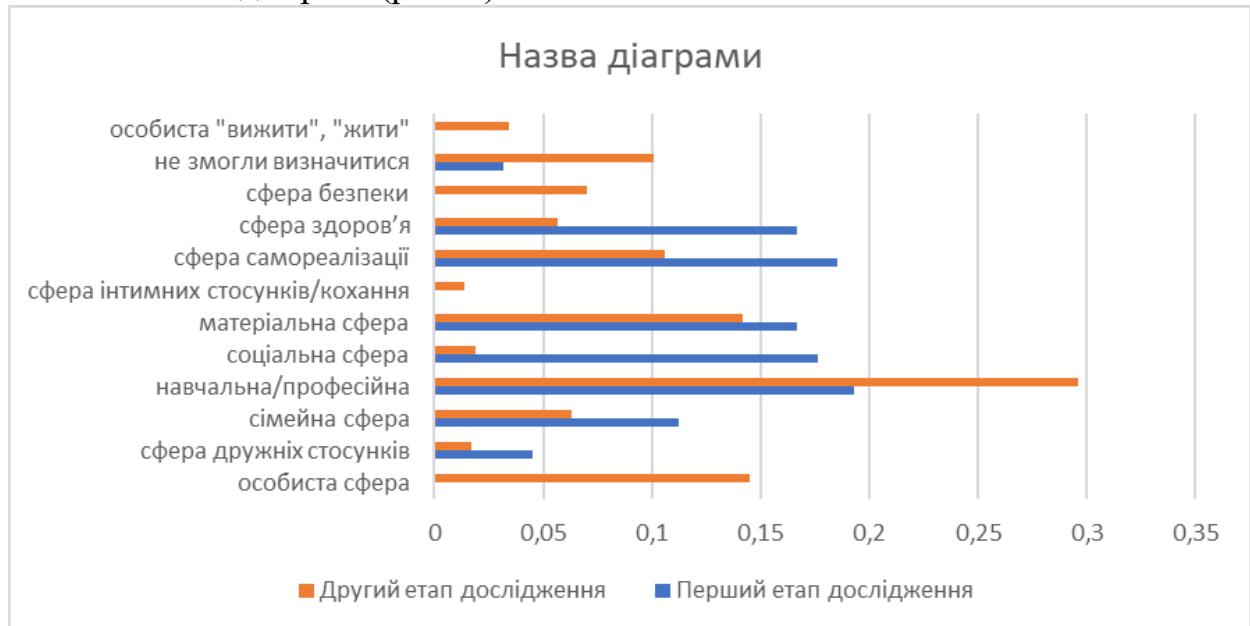


Рис. 1. Пріоритетність життєвих задач особистості на початку повномасштабної війни та після 2 її років

Зауважимо, що на другому етапі дослідження 6,3 % респондентів не означили жодної задачі. 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 відповіла 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 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. Окрім того, ситуації війни могли змусити людей відчувати, що вони не контролюють власне життя, що зокрема ускладнює визначення та досягнення особистих цілей та важливих життєвих задач. І, нарешті, для деякої категорії досліджуваної вибірки можлива постійна 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'явилися численні завдання, які ми умовно назвали «жити, вижити». Ці задачі можуть належати до різних сфер, зокрема, матеріальну, особистісну, сферу здоров'я та безпеки, або й охоплювати їх усіх. Узагальнені результати другого етапу дослідження наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл життєвих задач за сферами життєдіяльності респондентів (%)

Життєві сфери	Життєва задача 1	Життєва задача 2	Життєва задача 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 життєву задачу з навчальною/професійною сферою. Порівняно з першим етапом кількість досліджуваних, що описували це життєве завдання зросла 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 (життєва задача 1 – 11,6 %, життєва задача 2 – 18,8 %, життєва задача 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, постановка та вирішення цих задач дає змогу забезпечити хоча б відносну стабільність.

Важливими також виявилися життєві завдання, 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 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 задачі, які належать 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 завдання, що пов'язані з цією сферою описували 11,3 % досліджуваних. У 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 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. Життєві задачі особистості на другому етапі дослідження

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 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 поставити для себе будь-які життєві задачі.

Варто звернути увагу на те, що на першому етапі дослідження життєві задачі, що пов'язані з самореалізацією особистості, виокремлювали 18,5 % респондентів. Завдання, що пов'язані з матеріальним забезпеченням, були важливими для 16,7 %. Задачі, які стосуються 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 «навчальна/професійна». 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 із сім'єю.

У процесі дослідження за визначеною авторською методикою «Життєві задачі» 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 противагу 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 задач 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 означеної життєвої задачі для особистості. Так, 15,1 % досліджуваних оцінили задачі, 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 задач 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 розв'язання поставленої задачі 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 поставлена

життєва задача не реалізується, 39,5 % зазначили, що така ймовірність існує на дуже високому рівні, 20,9 % – на високому рівні та 24,4 % – на середньому рівні. На наш погляд, це може свідчити про те, що вирішення означених життєвих задач для особистості є достатньо важливим і невдача може викликати негативні емоційні реакції та переживання.

Попередній досвід вирішення життєвих задач 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 життєва задача 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 означених життєвих задач, 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 задач 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 задач 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 них самих. На наш погляд, така ситуація пояснюється тим, що у навчально-професійній сфері, на відміну від особистої, життєві задачі 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 задач, 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 поставленої задачі в навчально/професійній сфері 16 % респондентів оцінили на низькому рівні (5,3 % – «дуже низький», 11,1 % – «низький»). 29,2 % вважають, що мають план вирішення життєвої задачі на середньому рівні, 31,6 % – на високому та 22,8 % – на дуже високому рівні. Таким чином, порівняно із задачами в особистій сфері, життєві задачі в навчально/професійній сфері, за даними нашого дослідження, плануються більш ретельно. На наш погляд це пов'язано з тим, що життєві задачі 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 задачі більш чіткі та піддаються логічному плануванню, що спонукає до більш ретельного підходу.

При оцінці ступеню наявності у минулому життєвому досвіді способів вирішення життєвої задачі 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 певну життєву задачу 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 задач 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 задач під час війни є матеріальна сфера життєдіяльності. Життєві задач в означеній сфері досліджувані переважно ставлять на короткострокову або ж середню перспективу. Зауважимо, що така тенденція зберігається при аналізі практично всіх життєвих задач. Так, стосовно матеріальної сфери життєві задачі 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 задач, 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 вирішення задач у цій сфері залежить більше від зовнішніх обставин, а не від особистості.

При оцінці ступеню складності життєвих задач, 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 задачі, 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 поставленої задачі, 23,8 % респондентів указали ймовірність наявності такого планування на низькому рівні, 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 задач 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 % респондентів, оцінюючи ступінь наявності в 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 означену життєву задачу особистість не зможе вирішити, 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 розв'язання життєвих задач 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. Задачі 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 життєва задача 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 та дуже низьку 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 задач та їх вирішення тісно пов'язані з життєвою компетентністю, адже здатність ефективно ставити та розв'язувати життєві задачі 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.

Таблиця 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»,	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 задач, що стосуються соціальної, навчально/професійної та особистої сфер та сфери самореалізації. Таким чином, минулий досвід вирішення життєвих задач 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. Війна та кризові явища значно трансформують життєві задачі особистості, її соціальні пріоритети та адаптаційні механізми. Дослідження підтвердило, що життєва компетентність, визначена як здатність ефективно розв'язувати життєві задачі, відіграє критично важливу роль у пристосуванні до складних умов війни.

Дослідження динаміки життєвих завдань особистості на другому та третьому році війни показало, що в умовах тривалого військового конфлікту життєві пріоритети особистості зазнають суттєвих змін. Це зумовлено 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.

На першому році повномасштабної війни респонденти виокремлювали життєві завдання, що стосуються самореалізації, матеріальної сфери, сім'ї, здоров'я, навчально-професійної та соціальної сфер. Проте вже на другому році війни найбільш вагомими стали завдання, пов'язані із навчально-професійною діяльністю, матеріальним забезпеченням, особистісним розвитком та самореалізацією. Крім того, значно зросла кількість респондентів, які не змогли чітко виокремити для себе будь-які життєві завдання, що може свідчити про

емоційне виснаження та психологічну апатію.

Аналіз динаміки життєвих завдань засвідчив, що соціальна сфера, яка була важливою на першому етапі війни, поступово втратила своє значення. На початку війни активна соціальна взаємодія та волонтерська діяльність допомагали відчувати мінімальну стабільність, однак тривале емоційне виснаження призвело до зниження соціальної активності. Водночас, особиста сфера та самореалізація залишаються значущими, оскільки дають можливість знаходити сенс життя навіть у нестабільних умовах.

Емпірично встановлено, що хоча на початку війни значна частина респондентів виокремлювала сім основних життєвих сфер (освіта, робота, соціальна активність, здоров'я, сім'я, особистісний розвиток, безпека), то через два роки спостерігається посилена орієнтація на три ключові напрями: навчально-професійну діяльність, матеріальне забезпечення та особистісну стійкість. При цьому для частини респондентів пріоритетом стає базове виживання, що проявляється у відсутності чітко сформульованих життєвих задач.

Дослідження також засвідчило, що життєві завдання, пов'язані зі збереженням здоров'я, зазнали суттєвих змін. Якщо на початку війни здоров'я було важливою цінністю, то з часом через стрес, втому та виснаження мотивація піклуватися про фізичний стан знижується.

Дослідженням також висвітлено, що особистість у кризових умовах починає використовувати різні адаптаційні стратегії. Якщо на початку війни велика увага приділялася волонтерській діяльності та допомозі іншим, то в подальшому переважають стратегії самозбереження, пошуку стабільності та забезпечення безпеки. Втрата чітких життєвих орієнтирів у частини респондентів може бути свідченням глибокої психологічної виснаженості.

Доведено, що при вирішенні життєвих завдань у сферах соціальної взаємодії, професійної діяльності, особистого розвитку та самореалізації особистість найбільше спирається на свій попередній досвід. Умови невизначеності та постійної загрози змушують людину мобілізувати внутрішні ресурси, що стає важливим чинником адаптації. Разом із тим, втрата чітких життєвих орієнтирів у частини респондентів може бути ознакою глибокої психологічної виснаженості, що потребує подальшого дослідження та розробки стратегій підтримки.

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. Сформовані стратегії вирішення життєвих завдань, збереження сенсу життя та соціальної взаємодії сприяють підтримці психологічного благополуччя. Однак спостерігається тенденція до зниження життєвої активності, що може свідчити про необхідність додаткових ресурсів для підтримки адаптації в умовах тривалої кризи.

Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка рекомендацій для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють з людьми в умовах війни або інших кризових ситуаціях. Особливу увагу варто приділити питанням відновлення життєвої компетентності, розробці ефективних практик психологічної підтримки та сприяння адаптації особистості до нових соціальних реалій.

Список використаних джерел:

1. Гурлева, Т. С. (2024). Дослідження взаємозв'язків показників довіри до себе у вимушено переміщених осіб із чинниками, що впливають на розвиток даної якості. *Габітус*, 64, 131-137. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.22>
2. Зазимко, О. В. (2023). Мотиваційна складова життєвої компетентності волонтерів медичної галузі в кризових умовах. *Вісник Національного університету оборони України*, 5(75), 29-36. <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/286157/281255>
3. Зазимко, О. В. (2012). Формування життєвих цінностей у юнацькому віці: психологічні особливості. *Вісник Київського національного торговельно-економічного університету*, 4, 89-104.
4. Зарецька, О. О. (2013). Життєві контексти особистісного зростання дорослих. У Н. В. Чепелевої (Ред.), *Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості* (с. 141-170). Імекс-ЛТД.
5. Коробка, Л. М., Васютинський, В. О., Вінков, В. Ю., та ін. (2019). *Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації* (Л. М. Коробка, Наук. ред.). Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. <https://www.ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/KorobkaSpilnotaMonograph.pdf>
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 психології*, 16(19), 304-311.
8. Чепелєва, Н. (2024). Особливості життєвої компетентності в умовах війни. *Technologies of Intellect Development*, 8(1). https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/view/46
9. Чепелєва, Н. В. (2023). Наратив як засіб розв'язування смислових задач у ситуації невизначеності. *Технології розвитку інтелекту*, 7(2)(34). https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/633
10. Шиловська, О. М. (2023). Психологічні особливості визначення життєвих завдань в умовах війни. *Технології розвитку інтелекту*, 8(2)(34). https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/639
11. Delaney, R. (2022). 23 life tasks for sorting out your life. *New Home*. <https://www.ryandelaney.co/blog/life-tasks-for-sorting-out-your-life>
12. 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.