

УДК 159.9:159.923.2

Загальна психологія, психологія особистості

СТРАТЕГІЇ ВИРІШЕННЯ ЖИТТЄВИХ ЗАДАЧ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

Зазимко О.В.

*кандидат психологічних наук, доцент,
провідний науковий співробітник лабораторії когнітивної психології*

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

<https://orcid.org/0000-0003-0422-3669>

zazymko@uem.edu.ua

Шиловська О.М.

*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії когнітивної психології*

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

<https://orsid.org/0000-0002-7256-9365>

elenashilovska@gmail.com

У статті представлено результати дослідження особливостей стратегій вирішення життєвих задач у складних життєвих обставинах. Визначено чинники, що зумовлюють вибір тих чи інших стратегій, та переваги й недоліки виявлених стратегій стосовно конкретних умов їх застосування. Зазначено, що в умовах воєнного конфлікту, стратегії, що використовувались особистістю в мирний час, часто виявляються неефективними, що зумовлює потребу в пошуку нових моделей поведінки.

Дослідження базується на емпіричних даних, що дозволяє глибше зрозуміти специфіку формування та вибору стратегій у складних життєвих умовах. Виокремлено основні моделі вирішення життєвих задач у кризових

ситуаціях: стратегія пошуку підтримки, інтегративна стратегія самореалізації, комплексна стратегія виживання та дій, стратегія життєстійкості та прийняття рішень, адаптивний вибір, інноваційно-партнерська стратегія та пасивна стратегія уникнення. Стратегія пошуку підтримки передбачає звернення до соціальних ресурсів, що сприяє адаптації до змін. Інтегративна стратегія самореалізації допомагає особистості зберегти баланс між зовнішніми викликами та внутрішніми потребами. Комплексна стратегія виживання поєднує тактичні рішення, емоційну стійкість і використання доступних ресурсів. Стратегія життєстійкості та прийняття рішень базується на здатності особистості адаптуватися та контролювати ситуацію навіть у стресових умовах. Адаптивний вибір дозволяє швидко реагувати на зміну обставин і мінімізувати ризики. Інноваційно-партнерська стратегія спрямована на пошук нестандартних рішень через взаємодію з іншими людьми. Водночас пасивна стратегія може тимчасово знижувати рівень стресу, але у довгостроковій перспективі вона часто призводить до втрати контролю над ситуацією.

Результати дослідження свідчать, що вибір стратегії залежить від рівня емоційної насиченості задачі, її перспективності, складності, усвідомленості, життєвого досвіду та здатності людини до аналізу ризиків. Часто особистість комбінує кілька стратегій, пристосовуючи їх до конкретних обставин.

Автори пропонують опис компонентів алгоритму усвідомленого застосування стратегій, що може лягти в основу розробки практичних рекомендацій щодо підвищення ефективності життєвих стратегій під час війни та збереження психологічної стійкості.

Ключові слова: життєві задачі, стратегії вирішення життєвих задач, життєвий досвід, життєва компетентність, прийняття рішень, особистісні ресурси, адаптація, життєстійкість, кризові ситуації, умови воєнного часу.

STRATEGIES FOR SOLVING LIFE PROBLEMS IN DIFFICULT LIFE CIRCUMSTANCES

Zazymko O.V.

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Leading Researcher of the Laboratory of Cognitive Psychology
G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational
Sciences of Ukraine*

<https://orcid.org/0000-0003-0422-3669>

zazymko@uem.edu.ua

Shylovska O.M.

*Candidate of Psychological Sciences, ,
Senior Researcher at the Laboratory of Cognitive Psychology
G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational
Sciences of Ukraine*

<https://orsid.org/0000-0002-7256-9365>

elenashilovska@gmail.com

The article presents the results of a study of the peculiarities of strategies for solving life problems in difficult life circumstances. The factors determining the choice of certain strategies, as well as the advantages and disadvantages of the identified strategies in relation to the specific conditions of their application are determined. It is noted that in the context of a military conflict, the strategies used by an individual in peacetime are often ineffective, which necessitates the search for new models of behaviour.

The study is based on empirical data, which allows for a deeper understanding of the specifics of the formation and choice of strategies in difficult life conditions. The main models of solving life tasks in crisis situations are allocated: support-seeking strategy, integrative strategy of self-realisation, integrated strategy of survival and action, strategy of resilience and decision-making, adaptive choice, innovation and partnership strategy, and passive

avoidance strategy. The support-seeking strategy involves turning to social resources to help adapt to change. The integrative strategy of self-realisation helps the individual to maintain a balance between external challenges and internal needs. A comprehensive survival strategy combines tactical decisions, emotional resilience, and the use of available resources. The strategy of resilience and decision-making is based on the individual's ability to adapt and control the situation even under stressful conditions. Adaptive choices allow you to respond quickly to changing circumstances and minimise risks. The innovation and partnership strategy is aimed at finding non-standard solutions through interaction with other people. At the same time, a passive strategy can temporarily reduce stress levels, but in the long run it often leads to a loss of control over the situation.

The results of the study show that the choice of strategy depends on the level of emotional intensity of the task, its prospects, complexity, awareness, life experience and the person's ability to analyse risks. Often, a person combines several strategies, adapting them to specific circumstances.

The authors propose a description of the components of the algorithm of conscious application of strategies, which can form the basis for the development of practical recommendations for improving the effectiveness of life strategies during war and maintaining psychological resilience.

Keywords: *life tasks, strategies for solving life tasks, life experience, life competence, decision-making, personal resources, adaptation, resilience, crisis situations, wartime conditions.*

Постановка проблеми. Під час війни людина часто опиняється в ситуаціях, які вимагають негайних та непередбачуваних рішень. Стратегії вирішення певних життєвих задач, які використовувалися в мирний час, є не завжди дієвими. Зниження ефективності стратегій, які раніше застосовувались людиною, має кілька пояснень. Насамперед, значне підвищення рівня невизначеності, що супроводжує будь-яку кризову ситуацію. Умови війни змінюють звичне середовище на нестабільне та непередбачуване. Постійні

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

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

У сучасних дослідженнях копінг вивчають у межах питань долаючої поведінки людини, психологічних захисних можливостей, сукупності особистісних характеристик у процесі взаємодії з навколишнім середовищем, оцінки готовності до діяльності в екстремальних ситуаціях тощо. Зокрема, Н. Хазратова, Л. Малімон, А. Олійник досліджують особливості вибору різних копінг-стратегій людьми з різними ціннісними орієнтаціями в контексті підтримки власного психічного здоров'я та благополуччя [10]. Г. Дубчак вивчає психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу сучасних студентів закладів вищої та середньої освіти [2]. О. Іванова в своїй роботі аналізує взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки [5]. О. Ткачишина досліджує проблему особистісного потенціалу як основи формування конструктивних копінг-

стратегій [8]. Вплив характеристик самоактуалізації та копінг-поведінки на стійкість педагогів до професійних стресорів та емоційного вигорання розглядали в своїх дослідженнях О. Войтенко, Г. Капосльоз, О. Зазимко, С. Миронець [16].

На сучасному етапі в українській психологічній науці активно досліджується проблема використання копінг-стратегій в умовах війни. Зокрема, І. Ушакова, Н. Світлична, Т. Селюкова вивчають механізмів саморегуляції та копінг-стратегій особистості в умовах військового часу [9]. Л. Журавльова та А. Баранова досліджують копінг-стратегій та застосування інноваційного підходу до визначення емоційних потреб дорослих українців в умовах війни [3].

Українські науковці також активно досліджують стратегії прийняття рішень. Аналізується процес вибору оптимальних дій у складних ситуаціях, включаючи чинники, що впливають на ухвалення рішень, та розробку моделей раціональної поведінки. У своїх дослідженнях В. Артемов та І. Сингаївська вивчають процеси прийняття рішення в умовах невизначеності. Автори доводять, що такі копінг-стратегії як пильність, прокрастинація, уникнення, надпильність, раціональність, готовність до ризику досить повно характеризують поведінку осіб, котрі приймають рішення в умовах невизначеності та ризику [1]. Є. Степура аналізує можливості сучасного когнітивного підходу створити дійсну картину перебігу процесів прийняття рішень та визначає методи дослідження процесів прийняття рішень [7].

Особливої уваги в умовах військових дій в Україні заслуговує вивчення адаптаційних стратегій. У контексті їх вивчення досліджується, як індивіди адаптуються до нових або змінених життєвих обставин, які стратегії використовують для ефективної інтеграції та подолання труднощів. Зокрема, М. Яремчишин досліджує психологічні стратегії адаптації молоді під час реабілітації їх родичів працівників МВС після поранення та взяття у полон [15]. І. Ющенко в своїй науковій роботі емпірично вивчає стратегії адаптивної поведінки в умовах ситуації невизначеності, що виникла внаслідок

повномасштабної війни в Україні та розглядає типові способи подолання стресу, пов'язаного з війною у молодих людей, які не знаходяться у зоні бойових дій та не є учасниками війни [14]. О. Кокун досліджує оптимізацію адаптаційних можливостей людини та розглядає універсальний алгоритм оптимізації адаптаційних можливостей, обґрунтовуючи його методичне забезпечення [6].

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

Таким чином, мета дослідження полягає у виявленні особливостей стратегій вирішення життєвих задач в складних життєвих обставинах.

Для досягнення мети необхідно виконати наступні завдання:

- 1) проаналізувати чинники, що впливають на вибір означених стратегій,
- 2) оцінити ефективність виокремлених стратегій в контексті адаптації особистості до кризових обставин,
- 3) виокремити компоненти свідомого вибору стратегії в кризових умовах.

Досліджуючи особистісні стратегії життєдіяльності в умовах військової катастрофи, Ю. Швалб доводить, що досвід руйнування звичного способу життя з цілковитою або відчутною втратою здатності будувати нову життєву стратегію сприймається особистістю як суб'єктивна катастрофа. Це зумовлює вироблення нових стратегій поведінки особистості. Однак закріплення стратегій виживання в умовах катастрофи та перенесення подібних, навіть позитивних, стратегій на власне життя може мати й негативні наслідки. Зокрема, людина припиняє зосереджуватися на питаннях самореалізації чи творчості у власному житті й починає існувати лише у просторі власного життєвого забезпечення. Це, в свою чергу, може привести до закріплення

«катастрофічної свідомості» та спричинити гуманітарну катастрофу для певного соціуму [12].

Проведений аналіз літератури з досліджуваної проблематики продемонстрував, що означена тема вивчена не досить повно. Зокрема, недостатньо дослідженою залишається проблема вибору особистістю стратегій вирішення життєвих задач, особливо в умовах невизначеності.

Результати дослідження.

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

У своєму дослідженні ми спираємося на теоретичний аналіз проблеми Н. Чепелевою [11], яка, доопрацювавши дослідження Ю. Швалба [12], описує стратегії поведінки людей в складних життєвих умовах, а саме:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В умовах війни людина користується стратегією пошуку підтримки з кількох важливих причин, пов'язаних із її виживанням, емоційним станом і здатністю адаптуватися до надзвичайно складних обставин, а саме: потреба у

відчутті безпеки, зниження емоційного навантаження, задоволення фізичних потреб та отримання ресурсу для виживання, подолання соціальної ізоляції та задоволення потреби у спілкуванні, прийняття важливих рішень у складних життєвих обставинах, отримання допомоги для фізичного і психологічного відновлення, забезпечення базових соціальних прав та підтримки

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

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

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

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

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

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

У кризових умовах війни багато людей можуть втратити роботу, житло, засоби для існування. Пошук підтримки від державних і міжнародних організацій допомагає забезпечити доступ до соціальних гарантій, таких як фінансова допомога, тимчасове житло або юридичні послуги. Зокрема, внутрішньо переміщені особи часто звертаються за підтримкою до державних програм або міжнародних організацій, які надають матеріальну допомогу чи сприяють пошуку житла.

Таким чином, стратегія пошуку підтримки при вирішенні життєвих задач в умовах має ряд переваг:

1. Зниження рівня стресу. Відчуття підтримки з боку оточуючих сприяє зменшенню тривожності та страху перед невідомим.
2. Підвищення впевненості. Отримання допомоги та порад від інших допомагає знайти вихід із ситуації та зрозуміти, що є змога вирішити поставлене життєве завдання.
3. Зміцнення соціальних зав'язків. Під час пошуку підтримки зміцнюються стосунки з близькими людьми та спільнотами, що сприяє більшій соціальній інтеграції.
4. Можливість знайти ефективніші рішення. Консультації з фахівцями та спільний пошук виходу із складної ситуації дозволяють знаходити більш продуктивні та обґрунтовані рішення.

Наостанок зауважимо, стратегія пошуку підтримки в умовах війни стає критичною для виживання, адаптації та збереження психічного здоров'я. Вона дозволяє людині мобілізувати соціальні, емоційні та матеріальні ресурси, щоб більш ефективно впоратися з кризовими ситуаціями. Особистість, яка активно шукає допомогу, має більше шансів знайти рішення, поліпшити свій емоційний стан і швидше адаптуватися до змін.

Сутність *інтегративної стратегії самореалізації* полягає в поєднанні різних аспектів життя, ресурсів і способів дій для досягнення гармонійного розвитку особистості в умовах змін і викликів. Основною метою цієї стратегії є збереження балансу між зовнішніми вимогами (умови війни, соціальна

підтримка) та внутрішніми потребами (особисті цінності, цілі, емоційний стан). За результатами дослідження ця стратегія поєднує в собі: «освоєння чи розгортання нових видів діяльності», «боротьба з життєвими труднощами», «отримання підтримки». Аналізуючи можливі причини, за яких особистість використовує цю стратегію, ми вважаємо за доцільне виокремити наступні: адаптація до змін, розвиток стійкості, використання колективних ресурсів, збереження ідентичності та цінностей.

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

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

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

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

Інтегративна стратегія самореалізації має кілька суттєвих переваг, особливо в складних умовах, таких як війна чи криза:

1. Гнучкість і адаптивність. Ця стратегія дозволяє особистості швидко адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі. Завдяки інтеграції різних ресурсів і навичок, людина може знаходити нові рішення і шляхи для досягнення своїх цілей.
2. Баланс між внутрішніми і зовнішніми ресурсами. Людина не лише реагує на зовнішні умови, але й використовує власні внутрішні ресурси, такі як особисті цінності, мотивація, психологічна стійкість. Це допомагає підтримувати внутрішню гармонію навіть у складних обставинах.

3. Підвищення стресостійкості. Поєднання різних сфер життя і залучення підтримки з боку оточення допомагає людині долати стресові ситуації, підвищуючи її здатність до виживання і самореалізації.
4. Соціальна взаємодія та співпраця. Інтегративна стратегія передбачає активну взаємодію з іншими людьми та спільнотами, що дозволяє ефективно використовувати колективні ресурси і взаємопідтримку, що особливо важливо в умовах війни чи кризи.
5. Збереження цілісності особистості. Людина, користуючись цією стратегією, може інтегрувати зміни у своє життя без втрати особистих цінностей і життєвої мети. Це дозволяє зберігати почуття сенсу та внутрішню цілісність навіть у важкі часи.
6. Підвищення ефективності. Об'єднання різних ресурсів та підходів до вирішення життєвих задач допомагає досягати більш ефективних результатів, оскільки людина може використовувати різні способи дій і швидко адаптуватися до обставин.

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

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

Комплексна стратегія виживання та дій у складних життєвих обставинах є систематичним підходом, який включає кілька важливих аспектів і дозволяє людині адаптуватися до критичних ситуацій, зберігаючи

як фізичне, так і психічне здоров'я. Вона базується на різних стратегіях, таких як: «зібрати інформацію та "прорахувати" ситуацію", «перечекати "скрутні часи"», «боротьба з життєвими труднощами». Таким чином вона відображає одночасне поєднання обережного очікування, боротьби та аналізу ситуації. Основна мета визначеної стратегії – не просто «пережити» складний період, але й вийти з нього з мінімальними втратами і, по можливості, з новими навичками та ресурсами для подальшого життя.

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

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

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

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

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

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

Комплексна стратегія виживання та дій має низку переваг, які роблять її ефективною та життєво важливою в екстремальних умовах. Вважаємо, що вона має такі основні переваги:

1. Гнучкість і адаптивність. Комплексна стратегія дозволяє людині реагувати на швидкі зміни обставин, які є звичайними під час війни. Завдяки різноманітним методам та підходам, людина може легко адаптувати свої дії до нових викликів і загроз.
2. Стратегічне мислення. Людина не лише реагує на поточні події, але й планує на майбутнє, що допомагає передбачати можливі загрози та готуватися до них заздалегідь. Це особливо важливо в такій тривалій кризовій ситуації, як війна.
3. Раціональне використання ресурсів. Стратегія допомагає розумно планувати використання обмежених ресурсів, що підвищує ефективність керування ресурсами, що важливо в умовах їх дефіциту.
4. Мінімізація ризиків. Завдяки багатогранному підходу комплексна стратегія дозволяє людині знижувати ризики на кількох рівнях одночасно (фізичному, емоційному, соціальному), що збільшує загальну ймовірність успішного виживання.
5. Раціональний підхід до прийняття рішень. У складних обставинах важливо раціонально оцінити поточну ситуацію та її причини. Це допомагає не лише зрозуміти масштаби проблеми, але й побачити можливі шляхи її вирішення.
6. Визначення пріоритетів. У кризових ситуаціях є можливість зосередитися на найважливіших аспектах життя та ресурсах, необхідних для виживання або стабілізації.
7. Гнучкість у плануванні. Комплексна стратегія передбачає постійну переоцінку та адаптацію планів дій.
8. Пошук нових можливостей. Криза може стати часом для змін та переосмислення цілей. Особистість може використовувати нові

обставини як можливість для розвитку нових навичок, пошуку іншої роботи або зміни способу життя.

9. Перегляд життєвих цілей та завдань. Складні життєві обставини часто змушують переосмислювати життєві пріоритети та ставити нові, реалістичніші цілі, які можуть краще відповідати поточним можливостям і ресурсам.

Завдяки цим перевагам комплексна стратегія є ефективним інструментом для виживання та адаптації в умовах війни, коли відбуваються постійні зміни та загрози на багатьох рівнях. Ключовим чинником використання даної стратегії є здатність особистості адаптуватися до змін і зберігати рівновагу в умовах стресу, мобілізуючи всі доступні ресурси для досягнення стабільності та відновлення життєвого контролю.

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

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

В умовах війни людина користується стратегією життєстійкості та прийняття рішень через необхідність виживати, адаптуватися до екстремальних умов і ефективно діяти в умовах постійної загрози та невизначеності. Ця стратегія допомагає особистості залишатися стійкою, зберігати контроль над ситуацією та швидко приймати рішення для забезпечення безпеки та задоволення життєвих потреб. Виокремимо кілька

причин, які пояснюють, чому така стратегія є важливою: забезпечення психологічної стійкості; необхідність прийняття рішень в екстремальних ситуаціях; збереження контролю над ситуацією; необхідність адаптації до нових умов; планування майбутнього.

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

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

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

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

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

Стратегія життєстійкості та прийняття рішень в умовах війни має багато переваг, оскільки вона дозволяє людині зберігати фізичну, емоційну та соціальну стійкість під час кризових ситуацій. Серед них можна виділити:

1. Здатність планувати. Навіть у складних умовах війни стратегія життєстійкості передбачає здатність мислити наперед та планувати

кроки для поліпшення свого становища. Це допомагає не лише виживати, але й створювати основу для відновлення після війни.

2. Контроль над власними діями. Стратегія дає людині відчуття контролю над своїм життям, що важливо для зменшення тривожності. Вона допомагає зберігати спокій і чіткість мислення в ситуаціях небезпеки.
3. Позитивне мислення. Резильєнтні особистості мають схильність шукати можливості навіть у найскладніших ситуаціях і бачити ситуацію з позитивного боку. Це допомагає уникнути паніки та страху, які можуть заважати ефективному прийняттю рішень.
4. Психологічна стійкість. Стратегія допомагає людині ефективніше справлятися з емоційним навантаженням, викликаним війною. Вона сприяє розвитку внутрішньої стійкості та здатності подолати стрес і травматичні ситуації.
5. Гнучкість і адаптивність. Вміння швидко змінювати підхід до проблеми залежно від обставин є ключовим елементом життєстійкості. Адаптивні люди готові переглядати свої стратегії та змінювати їх у відповідь на нові виклики.
6. Проблемаорієнтоване прийняття рішень. Особистість, яка користується даною стратегією має можливість об'єктивно оцінити проблему та визначити, що є найважливішим у даний момент. Це включає розуміння коротко- та довгострокових наслідків вибору. Після аналізу ситуації людина розглядає всі можливі варіанти дій і обирає той, який є найбільш ефективним з точки зору ресурсів та очікуваних результатів.
7. Саморефлексія і навчання на досвіді. Постійний аналіз власних дій і рішень дозволяє особистості вчитися на своїх помилках і вдосконалювати свої стратегії на майбутнє. Це є невід'ємною частиною розвитку життєстійкості. Чим більше досвіду людина отримує в подоланні труднощів, тим краще вона здатна вирішувати майбутні виклики. Це включає вміння використовувати попередні рішення для вирішення поточних життєвих завдань.

8. Самоефективність. Люди, які впевнені у своїй здатності вирішити проблему, частіше приймають правильні рішення, оскільки не втрачають мотивацію на шляху до досягнення мети.

9. Оптимізм і стійкість. Віра у власні сили і в успішний результат дає змогу залишатися стійким навіть під час тривалих випробувань.

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

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

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

Під час війни ситуація може змінюватися дуже швидко, і часто немає можливості передбачити майбутні події. Адаптивний вибір дозволяє людям гнучко реагувати на життєві зміни. Разом з тим постійне оцінювання ситуації та прийняття рішень, що враховують нові загрози або можливості, знижує ризик опинитися у небезпечній чи не вигідній ситуації. Замість того, щоб приймати глобальні або радикальні рішення, людина може діяти поступово,

роблячи кроки, які дозволяють перевірити їх ефективність і, при необхідності, скоригувати подальші дії.

Стратегія, в основі якої лежить гнучкість і адаптація до поточних умов, має ряд переваг, які роблять її використання ефективним при вирішенні певних життєвих завдань в умовах війни.

1. Гнучкість. Означена стратегія дозволяє швидко змінювати напрям дій у відповідь на нові загрози чи можливості. Люди, які використовують адаптивний вибір, легше пристосовуються до змін, що є критичним у динамічному середовищі.
2. Мінімізація ризиків. Оскільки адаптивний вибір передбачає постійне оцінювання ситуації, він допомагає зменшити ймовірність помилкових рішень. Особистість обирає менш ризиковані варіанти, ґрунтуючись на актуальних даних.
3. Швидке прийняття рішень. В умовах стресу та невизначеності адаптивна стратегія дозволяє приймати швидкі, але обґрунтовані рішення без потреби у довготривалому плануванні.
4. Зниження рівня стресу. Оскільки стратегія дозволяє адаптуватися до змін у міру їх виникнення, людина почувається менш безпорадною. Вона має можливість контролювати ситуацію і швидко реагувати на нові виклики, що зменшує рівень тривожності.
5. Ефективність у невизначеному середовищі. Стратегія адаптивного вибору дозволяє виживати та діяти в умовах, де планування наперед складне або неможливе через постійну зміну обставин.
6. Оцінка можливих варіантів дій. Особистість розглядає кілька альтернативних рішень і обирає ті, що найбільш ефективні в даній ситуації. При цьому враховуються не лише найближчі наслідки, але й довгостроковий вплив.
7. Креативність у вирішенні проблем. Пошук нестандартних рішень і підходів для виходу з кризи. Людина може змінювати стратегії,

використовуючи інші підходи чи нові можливості, які раніше не розглядалися.

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

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

Серед переваг використання інноваційно-партнерської стратегії в умовах війни доцільно виокремити наступні:

1. Підвищена адаптивність та швидкість реагування. Війна створює нестабільні та невизначені умови, тому традиційні підходи до вирішення життєвих проблем стають малоефективними. Інноваційно-партнерська стратегія дозволяє швидко адаптуватися, використовуючи колективний досвід і новітні технології.
2. Об'єднання ресурсів та взаємодопомога. Однією з ключових переваг цього підходу є можливість залучення зовнішніх ресурсів. Зокрема, волонтерську допомогу та гуманітарні ініціативи; фінансову підтримку (міжнародні програми, благодійні фонди); психологічну допомогу через партнерські організації.

3. Збереження і розвиток кар'єри в умовах війни. Інноваційно-партнерська стратегія сприяє професійній мобільності, що забезпечується внаслідок переходу на дистанційну форму роботи; зверненню до міжнародних партнерських програми для перекваліфікації та підвищення кваліфікації; адаптації бізнес-моделей до нових умов.
4. Психологічна підтримка та соціальна згуртованість. Спільнота, створена за принципом партнерства, допомагає людям пережити кризу завдяки емоційній підтримці, обміну досвідом та можливості отримати професійну допомогу.
5. Інноваційні рішення для виживання та розвитку. В умовах війни ефективними є технологічні платформи, які дозволяють людям: навчатися онлайн; знаходити роботу через спеціалізовані сервіси; отримувати допомогу від міжнародних організацій; створювати власні стартапи та підприємницькі ініціативи.
6. Швидка інтеграція в нове середовище, що полегшує переселення, пошук житла, роботи та нових соціальних контактів.
7. Психологічна підтримка та зниження рівня стресу. Участь у партнерських проєктах та соціальній взаємодії сприяє збереженню емоційної рівноваги.

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

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

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

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

Таким чином, систематичне використання пасивної стратегії при вирішенні життєвих завдань може призвести до наступних наслідків: залежність особистості від обставин та інших людей; зростання

психологічного тиску, що пов'язано з неможливістю вирішити життєву проблему; відкладання важливих рішень, що посилює існуючу проблему; уникання при вирішенні конфліктів, що призводить до їх поглиблення; відхід від реальності в примарному вигаданому світі; зниження самооцінки, внаслідок відчуття безпорадності.

Однак не варто розглядати цю стратегію виключно з негативного погляду, оскільки в умовах війни, в певних ситуаціях вона забезпечує збереження фізичного та психічного здоров'я. Зокрема, уникання надмірного стресу та небезпеки може допомогти людині залишатися в безпеці та зберігати емоційну рівновагу. Постійна загроза життю може викликати сильний стрес, виснаження і навіть посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тому уникання небезпеки є важливим для збереження психологічної стабільності. Стратегія уникання дозволяє мінімізувати ймовірність потрапляння в небезпечні ситуації, що може зберегти життя та здоров'я. Разом з тим, пасивна стратегія або стратегія уникання дає можливість особистості приймати обережні рішення, адже у воєнний час особиста безпека вимагає мудрих і обачних рішень. Пасивна стратегія дозволяє уникнути імпульсивних дій і поспішних рішень, що можуть призвести до негативних наслідків. Крім того, уникання небезпек дозволяє людині краще адаптуватися до тривалої загрози, не перебуваючи постійно в стані страху або паніки. Це також допомагає фокусуватися на вирішенні проблем і плануванні майбутнього. Люди, які застосовують стратегію уникання, можуть використовувати цей час для підготовки до відновлення після війни – навчання нових навичок, планування майбутнього чи рефлексії над тим, що важливо в їхньому житті.

Таким чином, для особистості пасивна стратегія може бути засобом збереження себе як фізично, так і психологічно в умовах воєнного конфлікту, що підвищує шанси на виживання та подальший розвиток.

Однак, щоб убезпечити негативні наслідки стратегії уникання, доцільно застосовувати активніші дії щодо вирішення проблем, зокрема:

- покрокове прийняття рішень (поділ складної життєвої задачі на невеликі завдання, що дозволяє поступово рухатися вперед);
- звернення за допомогою (відкритий діалог із близькими або фахівцями може допомогти знайти рішення та підтримку);
- розвиток емоційної стійкості (психологічна підтримка та навчання технікам керування емоціями допомагають зменшити тривогу і стрес, що ускладнюють прийняття рішень).

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

Наостанок зауважимо, що будь-яка стратегія є інтегральною; незалежно від контексту вона зазвичай об'єднує кілька основних складових. Ці складові визначають її ефективність і здатність досягати поставлених цілей. Виокремимо основні компоненти, які описують виділені стратегії:

1. Мета, з якою стратегія застосовується. Визначення кінцевої мети вирішення життєвої задачі є ключовим етапом, оскільки без чіткого розуміння, до чого призводить стратегія, втілення інших компонентів може бути неефективним. Цілі можуть бути короткостроковими, середньостроковими та довгостроковими. Однак, вони повинні бути вимірюваними та реалістичними.
2. Аналіз поточної ситуації (оцінка середовища). Ретельний аналіз внутрішніх і зовнішніх чинників, що впливають на можливість досягнення цілей. Це може включати аналіз сильних і слабких сторін, ризиків, можливостей та загроз. У контексті війни це означає оцінку безпеки, ресурсів фінансових можливостей тощо.
3. Стратегічні пріоритети. Вибір ключових життєвих завдань на яких потрібно зосередитися. Стратегічні пріоритети допомагають сконцентрувати увагу на найважливіших життєвих аспектах і не розпорошувати ресурси.

4. Ресурси. Оцінка ресурсів, які доступні для реалізації стратегії: особистісні, фінансові, технологічні, матеріальні тощо.
5. План дій (оперативна частина). Конкретні кроки або заходи, які необхідно виконати для досягнення поставлених цілей. Це детальний покроковий план, що дозволяє перейти від теоретичного бачення до практичного виконання.
6. Ризики та керування ними. Ідентифікація можливих ризиків і планування дій для їх мінімізації або уникнення. Застосування стратегії в умовах війни завжди супроводжується невизначеністю, тому важливо передбачити потенційні загрози.
7. Гнучкість та адаптація. Механізми коригування стратегії у разі зміни обставин. Стратегії повинні бути гнучкими, оскільки в умовах війни зовнішні умови можуть швидко змінюватися, і план має бути здатним адаптуватися до нових умов. Гнучкість допомагає стратегії залишатися актуальною і ефективною навіть за несподіваних змін.
8. Оцінка результатів і контроль передбачає постійний моніторинг виконання стратегії, оцінка проміжних результатів і внесення коректив у разі відхилення від плану або зміни ситуації. Це також включає аналіз щодо досягнення цілі, та передбачення коригування стратегії для досягнення більш бажаних результатів у майбутньому.

На наш погляд, використання при вирішенні життєвих задач усіх компонентів наведеного алгоритму застосування стратегії може свідчити про свідомий вибір тієї чи іншої життєвої стратегії. Однак у ситуаціях війни людина може як свідомо її обирати, так і діяти спонтанно, залежно від обставин, особистісних особливостей та рівня підготовленості.

Висновки.

Дослідження стратегій вирішення життєвих задач в умовах війни дозволило визначити ключові механізми адаптації особистості до кризових обставин. Встановлено, що особистість може використовувати різні стратегії, такі як стратегія пошуку підтримки, інтегративна стратегія самореалізації,

комплексна стратегія виживання, стратегія життєстійкості, стратегія адаптивного вибору, інноваційно-партнерська стратегія та пасивна стратегія (стратегія уникання). Кожна з них має свої переваги та ризики і застосовується в залежності від особистісних особливостей людини, наявного досвіду та конкретних зовнішніх обставин.

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

Війна часто приносить непередбачувані події, коли людина не встигає або не може планувати свої дії. У таких ситуаціях багато рішень приймаються інстинктивно або під тиском обставин. У кризових ситуаціях стрес може впливати на когнітивні функції, що призводить до спонтанних або імпульсивних рішень. Під впливом страху люди можуть діяти не раціонально, а інтуїтивно, орієнтуючись на поточну ситуацію. Крім того, в умовах швидкого розвитку подій, коли треба миттєво реагувати на зміну ситуації (наприклад, під час атаки або обстрілу), люди часто діють без обмірковування і спонтанно приймають рішення. Спонтанні рішення також можуть бути викликані тиском із боку оточення, коли люди діють за прикладом інших, навіть якщо це не є найраціональнішим вибором.

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

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

ЛІТЕРАТУРА

1. Артемов В. Ю., Сингаївська І. В. Особливості процесів прийняття рішень в умовах невизначеності. *Вчені записки університету "КРОК"*. 2022. Вип. 1. С. 149-163. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vzuk_2022_1_18
2. Дубчак Г.М. Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. 2018. Вип.18. С. 55-63.
URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720188/1/%D0%94%D1%83%D0%B1%D1%87%D0%B0%D0%BA_2018.pdf

3. Журавльова, Л. П., Баранова, А. В. Емоційні потреби та копінг-стратегії дорослих українців в умовах війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія.* 2024. №2. С. 20-26.

URL:<https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/473>

4. Зазимко О.В., Шиловська О.М. Динаміка життєвих завдань особистості в умовах війни. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том II: Психологічна герменевтика. 2024. Вип. 15. С. 38–58. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742678/>

5. Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* 2022. №2. С. 109-116. URL:<https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/204>

6. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ, 2004. 265 с. URL: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1513/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD_%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80_04.pdf

7. Степура Є.В. Деякі проблеми дослідження прийняття рішень. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2015. Т. 11. Вип. 15. С. 500-511.

8. Ткачишина, О. Р. (2022). Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія.* 2022. 33(72). С. 50-54. URL:https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/9.pdf

9. Ушакова, І., Світлична, Н., Селюкова, Т. Копінг-стратегії та механізми саморегуляції особистості у військовий час. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2024. № 22. С. 120-128. URL:<http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/35242>

10. Хазратова Н., Малімон Л., Олійник А. (2023). Особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями. *Психологічні перспективи*. 2023, Вип. 41. С. 175-190. URL: <https://www.researchgate.net/publication/371383251>
11. Чепелєва Н.В. Особливості життєвої компетентності в умовах війни. *Технології розвитку інтелекту*. 2024. Т. 8. № 1 (35). URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/650
12. Швалб Ю.М. Психологічна структура складних життєвих обставин життя особистості. Особистісні детермінанти еколого-орієнтованої життєдіяльності : монографія /за ред. Ю.М. Швалба. Київ, 2018. С. 229-252. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/712888/1/ecopsy_mono_2018a.pdf
13. Швалб Ю.М., Тищенко Л.В. Майбутнє і сьогодення студентів з обмеженими функціональними можливостями: психологічні аспекти : монографія. Київ, 2015.
14. Ющенко, І. М. Специфіка стратегій адаптації молоді в умовах невизначеності, спричиненої війною. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 6. С.18-22. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.3>
15. Яремчишин М. М. Психологічні стратегії адаптації молоді під час реабілітації їх родичів працівників МВС після поранення та взяття у полон. *Адаптаційні можливості дітей та молоді: зб. н. праць*. Одеса: Університет Ушинського, 2024. С. 314-320. URL: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/50346/1/M_Khoroshukha_MKonf_2024_FZFVS.pdf
16. Voitenko V., Kaposloz H., Myronets S., Zazymko O., Osodlo V. Influence of Characteristics of Self-actualization and Coping Behavior on Resistance of Teachers to Professional Stressors and Emotional Burnout. *International Journal of Organizational Leadership*. 2021. Vol. 10. № 1. P. 1–14. URL: https://ijol.cikd.ca/article_60537.html
<https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000606595000001>

17. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. Vol. 63. N 2. 1994. P. 265–274. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1995-09417-001>

REFERENCES

1. Artemov V. Yu., Synhaivska I. V. (2022). Osoblyvosti protsesiv pryiniattia rishen v umovakh nevyznachenosti [Peculiarities of decision-making processes under conditions of uncertainty]. *Vcheni zapysky universytetu "KROK" – Academic notes of the University "KROK"*, 1, 149-163. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vzuk_2022_1_18 [in Ukrainian].

2. Dubchak H.M. (2018). Analiz stratehii kopinh-povedinky suchasnykh studentiv [Analysis of coping strategies of modern students]. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Tom. V: Psykhofiziologhiia. Psykhologhiia pratsi. Eksperymentalna psykholohiia – Current problems of psychology: Collection of scientific works of the Institute of Psychology named after G.S. Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine. Vol. V: Psychophysiology. Psychology of work. Experimental psychology*, 18, 55-63. [in Ukrainian].

3. Zhuravlova, L. P., Baranova, A. V. (2024). Emotsiini potreby ta kopinh-stratehii doroslykh ukraintsiv v umovakh viiny [Emotional needs and coping strategies of adult Ukrainians in wartime]. *Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Serii: Psykhologhiia – Slobozhanskyi scientific bulletin. Series: Psychology*, 2, 20-26. Retrieved from [https://journals.spu.sumy.ua /index.php/psy/article/view/473](https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/473) [in Ukrainian].

4. Zazymko O.V., Shylovska O.M. (2024). Dynamika zhyttievykh zavdan osobystosti v umovakh viiny [Dynamics of the individual's life tasks in war conditions]. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Tom II: Psykhologhichna hermenevtyka – Current problems of psychology: Collection of scientific works of the Institute of Psychology named after G.S. Kostyuk of the National Academy of*

Sciences of Ukraine. Volume II: Psychological hermeneutics, 15, 38-58. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742678/> [in Ukrainian].

5. Ivanova O. S. (2022). Vzaiemozviazok rivnia stresu ta samoostinky stresostiikosti z kopinh stratehiiamy povedinky [The relationship between stress level and self-assessment of stress resistance with coping strategies]. Dniprovskiyi naukovyi chasopys publichnoho upravlinnia, psykholohii, prava – Dnipro Scientific Journal of Public Administration, Psychology, and Law, 2, 109-116. Retrieved from <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/204> [in Ukrainian].

6. Kokun O.M. (2004). Optymizatsiia adaptatsiinykh mozhlyvostei liudyny: psykhofiziolohichnyi aspekt zabezpechennia diialnosti: monohrafiia [Optimization of adaptive capabilities of people: a psychological aspect of activity security: monograph]. Kyiv. Retrieved from chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1513/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD_%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80_04.pdf [in Ukrainian].

7. Stepura Ye.V. (2015). Deiaki problemy doslidzhennia pryiniattia rishen. Aktualni problemy psykholohii [Some problems of research on the solution of problems]. Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy – Current problems of psychology: Collection of scientific works of the Institute of Psychology named after H.S. Kostiuk of the National Academy of Sciences of Ukraine, 15, 500-511. [in Ukrainian].

8. Tkachyshyna, O. R. (2022). Osobystisnyi potentsial yak osnova formuvannia konstruktyvnykh kopinh-stratehii [Personal potential as a basis for the formation of constructive coping strategies]. Vcheni zapysky TNU imeni VI Vernadskoho. Seriia: Psykholohiia – Scientific notes of the V. I. Vernadsky TNU. Series: Psychology, 33(72), 50-54. Retrieved from https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/9.pdf [in Ukrainian].

9. Ushakova, I., Svitlychna, N., Seliukova, T. (2024). Kopinh-stratehii ta mekhanizmy samorehuliatsii osobystosti u viiskovyi chas [Coping strategies and mechanisms of personality self-regulation in wartime]. Visnyk Lvivskoho

universytetu. Seriiia psykholohichni nauky – Bulletin of Lviv University. Psychological Sciences Series, 22, 120-128. Retrieved from <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/35242> [in Ukrainian].

10. Khazratova N., Malimon L., Oliinyk A. (2023). Osoblyvosti kopinh-strategii u liudei z riznymy tsinnisnymy oriiientatsiiamy [Peculiarities of coping strategies in people with different value orientations]. Psykholohichni perspektyvy – Psychological perspectives, 41, 175-190. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/371383251> [in Ukrainian].

11. Chepelieva N.V. (2024). Osoblyvosti zhyttievoi kompetentnosti v umovakh viiny [Peculiarities of life competence in war conditions]. Tekhnolohii rozvytku intelektu –Technologies for the development of intelligence, 1(35). Retrieved from https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/650 [in Ukrainian].

12. Shvalb Yu.M. (2018). Psykholohichna struktura skladnykh zhyttievykh obstavyn zhyttia osobystosti. Osobystisni determinanty ekoloho-oriiientovanoi zhyttiediialnosti: monohrafiia [Psychological structure of complex life circumstances of an individual. Personal determinants of ecologically oriented life activity: monograph], 229-252. Retrieved from https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/712888/1/ecopsy_mono_2018a.pdf [in Ukrainian].

13. Shvalb Yu.M., Tyshchenko L.V. (2015). Maibutnie i sohodennia studentiv z obmezhenymy funktsionalnymy mozhlyvostiamy: psykholohichni aspekty : monohrafiia [Future and present of students with limited functional abilities: psychological aspects: monograph]. Kyiv [in Ukrainian].

14. Yushchenko, I. M. (2023). Spetsyfika strategii adaptatsii molodi v umovakh nevyznachenosti, sprychynenoi viinoiu [Specificity of youth adaptation strategies in conditions of uncertainty caused by the war]. Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriiia: Psykholohiia – Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology, 6, 18-22. Retrieved from <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.3> [in Ukrainian].

15. Yaremchyshyn M. M. (2024). Psykholohichni stratehii adaptatsii molodi pid chas reabilitatsii yikh rodychiv pratsivnykiv MVS pislia poranennia ta vziattia u polon [Psychological strategies for adaptation of young people during the rehabilitation of their relatives of employees of the Ministry of Internal Affairs after injury and capture]. Adaptatsiini mozhlyvosti ditei ta molodi: zb. n. prats – Adaptation capabilities of children and youth: collection of scientific works, 314-320. [in Ukrainian].

16. Voitenko V., Kaposloz H., Myronets S., Zazymko O., Osodlo V. (2021). Influence of Characteristics of Self-actualization and Coping Behavior on Resistance of Teachers to Professional Stressors and Emotional Burnout. International Journal of Organizational Leadership, 1, 1–14. Retrieved from https://ijol.cikd.ca/article_60537.html <https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000606595000001> [in English].

17. Maddi S. R., Khoshaba D. M. (1994). Hardiness and Mental Health. Journal of Personality Assessment, 2, 265–274. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/1995-09417-001> [in English].