

УДК: 159.923.2

Life competence as an effective resource in a wartime situation

Життєва компетентність як дієвий ресурс у ситуації воєнного часу

Olha O. Zaretska

Ph.D. in philology, leading researcher

Ольга Олександрівна Зарецька,

кандидат філологічних наук, провідний науковий співробітник

ORCID 0000-0002-1168-0051

olgazaretska@gmail.com

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

Laboratory of Cognitive Psychology

01033, 2, Pankivska str., Kyiv, Ukraine

Лабораторія когнітивної психології Інституту психології імені Г. С.

Костюка

Національної Академії педагогічних наук України

вул. Паньківська, 2, м. Київ, Україна, 01033

Abstract

The thesis argues that the life competence of an adult plays a decisive role in the adaptation of an adult to a crisis situation. The most significant components of the life competence potential of an adult during a military invasion are identified, and the mechanisms of actualization of the components of life competence in the context of military reality are also traced. The empirical part of the study is based on narrative and discursive models of analysis with the addition of a situational approach. The main object of analysis is the crisis narrative of adults at different stages of the crisis situation generated by martial law. The goal was to analyze how the awareness and mastery of certain “meanings” enabled an adult to find a way to experience a crisis situation, to “accept” its inevitability, and to find ways to adapt. The analysis involved materials from social networks, media, and previous surveys.

The analysis of the obtained empirical data allowed us to identify and substantiate the most significant facets of life competence: (a) situational-worldview block - the ability to realize the real context of life; acceptance of the variability of the world; a desire for transcendence; (b) informational-cognitive block - the presence of semiotic, narrative and interpretative competences, as well as competence in solving semantic problems; (c) strategic-behavioral block - the ability to solve life problems; readiness to resist adverse circumstances; openness to new experience; (d) axiological block - awareness of one's own hierarchy of values; (e) reflective-subjective block - the presence of reflective competence; readiness for value self-determination and self-identification; subjectivity in solving one's problems; principledness and will in adhering to one's system of values and one's goals; (e) communication-emotional block – the ability to empathize and sympathize; readiness for targeted help; mastery of communicative competence; (g) resource block – active search for means of stress relief. The deep systemic connection of all identified components and mechanisms of life competence of an adult is analyzed. It is argued that the dynamics of life competence is associated with the maturation of the subjectness of a person, which is expressed in the development of self-identification, metacognition, strong-willed qualities, etc.

Keywords: life competence, wartime, crisis situation, adulthood, experience, adaptation, psychological resource, crisis narrative, semantic analysis, social networks.

Анотація.

Аргументується теза про те, що життєва компетентність дорослої особистості відіграє вирішальну роль у адаптації дорослого до кризової ситуації. З'ясовано найбільш значимі складові життєво-компетентнісного потенціалу дорослої людини під час воєнної навали, а також відстежено механізми актуалізації складових життєвої компетентності в контексті воєнної дійсності. Емпірична частина дослідження ґрунтується на наративних і дискурсивних моделях аналізу з підключенням ситуативного підходу. Основний об'єкт аналізу – кризовий наратив дорослих на різних етапах

кризової ситуації, породженої воєнним станом. Ставилася мета проаналізувати, як усвідомлення й опанування певних «смислів» надавало можливість дорослій особі знайти спосіб прожити кризову ситуацію, «прийняти» її неминучість, знайти шляхи адаптації. До аналізу було залучено матеріали соціальних мереж, медіа, попередніх опитувань. Аналіз отриманих емпіричних даних дозволив виявити і обґрунтувати найбільш значущі грані життєвої компетентності: (а) ситуативно-світоглядний блок – здатність до усвідомлення реального контексту життя; прийняття мінливості світу; потяг до трансцендентності; (б) інформаційно-когнітивний блок – наявність семіотичної, наративної та інтерпретативної компетентностей, а також компетентності у розв'язанні смислових задач; (в) стратегічно-поведінковий блок – здатність до розв'язання життєвих задач; готовність чинити опір несприятливим обставинам; відкритість новому досвіду; (г) аксіологічний блок – усвідомлення власної ієрархії цінностей; (д) рефлексійно-суб'єктний блок – наявність рефлексивної компетентності; готовність до ціннісного самовизначення та самоідентифікації; суб'єктність у вирішенні своїх проблем; принциповість і воля у дотриманні своєї системи цінностей і своїх цілей; (е) комунікаційно-емоційний блок – здатність до співпереживання і співчуття; готовність до цілеспрямованої допомоги; оволодіння комунікативною компетентністю; (є) ресурсний блок – активний пошук засобів зняття стресу. Проаналізовано глибинну системну пов'язаність всіх виявлених компонентів і механізмів життєвої компетентності дорослої особи. Аргументовано, що динаміка життєвої компетентності пов'язана з визріванням суб'єктності особи, що виражається у розвитку самоідентифікації, метакогніцій, вольових якостей тощо.

Ключові слова: життєва компетентність, воєнний час, кризова ситуація, дорослий вік, досвід, адаптація, психологічний ресурс, кризовий наратив, смисловий аналіз, соціальні мережі.

Вступ.

Життєва компетентність – одна з тих наукових категорій, необхідність дослідження яких обумовлена і визначається її практично повсякденною актуальністю. Життєву компетентність можна порівняти з універсальним software – сукупністю програм, правил життя, навиків, прийомів, власних «ноу хау», які виробила доросла людина для себе протягом життя і які забезпечують її «функціональність» у майже будь-яких ситуаціях життя.

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

Дослідженню життєвої компетентності у всій багатогранності цієї комплексної категорії присвячено чимало наукових розробок в останні роки (Чепелева, 2024; Єрмаков, 2005; Key Competencies..., 2003; Ніщета, 2011; Рудницька, 2023; Sala, Punie, Garkov, Cabrera Giraldez, 2020; Сохань, 2003). За Н. В. Чепелевою (2024), життєва компетентність розглядається як властивість особистості забезпечувати продуктивне розв’язання життєвих задач, які постають перед нею впродовж її життя, у тому числі і за складних, непередбачуваних, травмівних обставин, та знаходження виходу із складних ситуацій, з якими стикається людина. Джерелом життєвої компетентності особистості є її усвідомлений, проінтерпретований та осмислений життєвий досвід (Чепелева, 2024). В той же час, як наголошує дослідниця, розвинена життєва компетентність збагачує особистісний досвід людині, дозволяючи їй не лише успішно долати життєві перешкоди, а й вибудовувати особисті та життєві проекти та створювати відповідні стратегії їх реалізації (Чепелева, 2023a; Чепелева, 2023b). Саме вибудовування власної поведінки в ситуаціях невизначеності, здатність до самостійної постановки життєвих

завдань у складних непередбачуваних ситуаціях зумовлюють ефективність дій особистості в кризових умовах, що і є сутністю життєвої компетентності.

Кризовий контекст сучасного життя є фокусом постійного інтересу науковців. Пережиті страхиття війни від самого початку кризової ситуації потребують пролонгованого переживання і проживання. Негативні відчуття, що супроводжують хронічний стрес людини від перебування у реаліях воєнного часу, сприймаються як важкий тягар, забути про який неможливо. Люди, котрі це пережили чи переживають, часто схильні весь час фокусуватися на цих відчуттях. Мабуть, це підсвідомий пошук психологічної підтримки, ресурсу для подолання розгубленості і непевності, які стають хронічними (Чепелева, 2021; Зарецька, 2023b).

Механізми і фактори впливу на переживання і проживання війни, зокрема дискурс війни, наративи війни, смисли війни активно досліджуються. І доки триває воєнний час, питання не втратить свою актуальність: непередбачуваність і постійне очікування небезпеки, невизначеність навіть найближчого майбутнього, внутрішня незгода прийняти самий факт війни зумовлюють практично постійний стресовий стан у людини, яка це переживає. Саме тому не викликає сумнівів *актуальність* дослідження індивідуальних переживань особистістю реалій війни у всіх її проявах, в тому числі зосередження на *смісловому* вимірі *індивідуального переживання* людиною кризової ситуації, породженої війною.

Стресовий стан, що його переживає особа за воєнних обставин, може супроводжуватися породженням усних чи письмових текстів-описів своїх «кризових» переживань – «*кризових наративів*» (Зарецька, 2016) – особами, які відчувають потребу втілювати гострі переживання в слово. Кризові наративи можна розглядати як словесне втілення переживання війни дорослими.

Методи.

Емпіричне дослідження проявів життєвої компетентності дорослих в часи війни було спрямоване на виявлення кризових смислів в індивідуальних

переживаннях дорослими воєнної ситуації і на відстеження їхньої динаміки. В роботі (Папуча, 2021) підкреслюється важлива в контексті нашого дослідження особливість переживання: саме в переживанні міститься межа між людиною і світом; енергія переживання спрямована або на злиття людини зі світом, або на їх розмежування, тобто на формування між ними певного бар'єра або на його руйнування. З цього можна зробити висновок, що саме через цю межу «перетягуються» у власну свідомість й актуалізуються кризові смисли, які «угледіла» особа у небезпечній ситуації.

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

1. Збір матеріалу по *дописах у соціальних мережах* «Фейсбук», «Інстаграм», «Threads», «YouTube», «Телеграм». Пошук кризових наративів здійснювався за період від початку повномасштабного вторгнення (лютий 2022 року) по нинішній час. Опрацювання матеріалів соцмережі відбувалося шляхом виявлення дописувачів, схильних до породження і оприлюднення своїх автонаративів кризового плану, з подальшим переглядом історії таких авторських дописів за відстежуваний період. До смислового аналізу було підключено фрагменти «кризового» плану з матеріалів медіа – TV, інтернет;

2. Проведення *опитування* шляхом пред'явлення анкети, питання якої торкалися проблем, з якими зіткнулися респонденти з початком кризової воєнної ситуації. Вибірка опитуваних з вікової групи дорослих формувалася, в першу чергу, з тих, хто вже брав участь у попередніх опитуваннях автора [Зарецька, 2022b], і, відповідно, інформація щодо них з цих опитувань могла бути використана як додаткова;

3. Індивідуальне *гнучке інтерв'ювання* (так зване *постінтерв'ю*), завданням якого було поглиблення розуміння експериментатором уявлень респондента щодо предмету дослідження. Інтерв'ювання застосовувалось до тієї частини респондентів, які були схильні вступити в діалог з тематики дослідження.

Обробка матеріалів, отриманих емпіричним шляхом, включала як необхідний етап побудову отриманих наративів за рахунок використання всієї наявної інформації по кожному респонденту (з використанням авторської методики гіпотетичних побудов (Зарецька, 2024b)).

Результати.

У центрі уваги в процесі аналізу було виявлення смислів, які стали для особи актуальними і гостро переживаються нею в умовах війни. Сенси могли бути для особи «своїми», напрацьованими в попередньому досвіді, але могли привноситися в її свідомість з інших текстів колективного дискурсу, до якого долучена особа. Смысловий аналіз є засобом дослідити, які сенси можуть потенційно актуалізуватися у сприйнятті реципієнтом того чи іншого наративу. Без смыслового аналізу текстів наративів, що можуть використовуватися в ході інформаційно-психологічних операцій, важко спрогнозувати наслідки їхньої дії, зокрема сприйняття їх особою-реципієнтом.

Отриманий емпіричний матеріал щодо індивідуального виміру переживання дорослою людиною реалій сучасної кризової ситуації виявився багатим і плідним. Моніторинг емпірики за авторськими методиками триває, отримані висновки вочевидь є попередніми – суттєві доповнення можуть бути зроблені на основі осмислення досліджень науковців, що працюють у цьому ж напрямку (Чепелева, 2024; Гудінова, 2024; Гуцол, 2023; Особистість як суб'єкт..., 2017; Рудницька, 2024; Смільсон et al, 2024; Ткачишина, 2022; Зазимко & Шиловська, 2024). Подальшого дослідження очікує актуальна проблема залученості життєвої компетентності дорослого в його адаптацію до кризової ситуації задля забезпечення посттравматичного самоконструювання,

Дослідження смыслового наповнення кризового дискурсу, здійснене за матеріалами дослідження індивідуальних кризових наративів, демонструє різноманіття і неоднорідність компонентів життєвої компетентності як складного психо-семіотичного утворення. Виявлено й узагальнено множину смислів травмуючого плану, які потребують опрацювання в кожній конкретній постраждалій людині. Опитування виявило численні прояви

нааявності та свідомого використання дорослими своєї життєвої компетентності в знаходженні конструктивних шляхів подолання негативних переживань і розв'язання нагальних проблем, пов'язаних із кризовою воєнною ситуацією. Осмислення отриманих результатів спонукає до висновку, що складні обставини, проблемні ситуації можуть стати суттєвим чинником для пришвидшеного дорослішання особистості. Але це можливо за умови наявності в особи певних складових життєвої компетентності, які дозволять їй:

- мужньо поринати в осмислення своєї проблеми, цілеспрямовано прагнути усвідомити, осмислити кризову ситуацію;

- успішно вирішувати смислові задачі, що необхідно для опанування індивідуальної кризової ситуації: заглиблюватися в її смислове наповнення, диференціювати сенси, з яких складається проблема, та опрацьовувати кожен з них;

- досліджувати, що саме зумовлює індивідуальне відчуття тривоги. Як тільки особистість знаходить власний конструктив, смислову опору для протистояння безвиході кризи, вона отримує потенціал для подолання тривоги і всього того негативу, що його породжує війна – кризова ситуація загальнолюдського масштабу.

Мабуть, такі можливості забезпечуються, тільки якщо особистість попередньо досягла інноваційного чи принаймні адаптаційного виміру розвитку життєвої компетентності (Рудницька, 2023).

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

Ситуативно-світоглядний блок:

- *Здатність до усвідомлення реального контексту життя, звичка до осмислення своєї ситуації і нових проблем, породжених нею; готовність до розширення рамок поточної ситуації, відповідно, і горизонтів того, що осмислюється; перебудова особистого «атома»; практичне володіння метакогніцією децентрація (Smulson, 2019). Успішна адаптація у*

довготривалих воєнних обставинах вимагає обов'язкового усвідомлення й прийняття умов життя у кризовому оточенні на базі актуалізації попередньо отриманого життєвого досвіду. Аналіз, інтерпретація й осмислення особою несприятливої кризової ситуації примушує її діяти за трьома відомими стратегіями поведінки – завмерти, боротися або бігти (відповідно до своїх індивідуальних можливостей). Це відбувається через механізми усвідомлення, осмисленого супротиву, осмисленого уникнення, в результаті чого і народжуються відповідні наративи — наративи безсилля, незламності чи уникнення (Чепелева, 2023а, 2023b, 2024). Безліч варіантів у конкретних емпірично зафіксованих випадках можна узагальнити як (а) перегляд своїх наявних ресурсів з метою пошуку більш адекватних для себе у новій загрозовій ситуації та (б) цілеспрямована комунікативна практика, в ході якої відбуваються переосмислення й наративізація як власного досвіду, так і досвіду, засвоєного в процесі взаємодії з соціумом упродовж життя.

- *Прийняття мінливості світу*, готовність до постійних суттєвих змін контексту життя, здатність адаптуватися до перманентних трансформацій та невизначеностей (Рудницька, 2024); схильність до прогнозування та планування можливих сценаріїв протистояння загрозовим обставинам життя у майбутньому, готовність осмислено зустріти будь-які несприятливі життєві сценарії; готовність до конструктивних дій у таких випадках.

- *Потяг до трансцендентності*, здатність вийти за межі вузького розгляду проблеми, поточної ситуації, *розширення контексту*; опанування метакогніції «децентрація». Проведені емпіричні дослідження поглибили аргументацію стосовно ролі кожної з основних метакогніцій щодо процесів смислотворення чи смислосприйняття в контексті інтерпретативних умінь людини, підкріплено висновки про *метакогніції* як складові *життєвої компетентності* особи в кризовий період.

Інформаційно-когнітивний блок:

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

Аналогів таких «кризових» наративів безліч у художній літературі: герой, що переживає кризу, описує у формі автонаративу свій стан і обставини виникнення цього стану – або автор за нього. Такі зразки не могли не вплинути на формування у читача потреби й можливості «вилити» бурхливі почуття наративними засобами і таким чином сприяти формуванню *семіотичної, наративної і інтерпретативної складових життєвої компетентності*, що допомогло скористатися цими ресурсами в кризовій ситуації. Як зазначають дослідники, саме тексти культури є тим семіотичним ресурсом, засобом саморозуміння, що дозволяє особистості осмислити свій життєвий досвід, надаючи їй культурні зразки, норми розуміння та інтерпретації себе і власного життя (Чепелева, 2021; Рудницька, 2023; Зарецька, 2007; Гуцол 2017).

Головна, на наш погляд, функція кризових наративів – це *семіотизація й артикулювання* власних переживань, пов'язаних із війною, форма опанування, організації і впорядкування бурхливого потоку ще не осмисленої і непосильної для прийняття й осмислення інформації, з якою особі важко примиритися. За допомогою наративізації виробляється власна «інтерпретаційна рамка» (за Н. В. Чепелевою), яка допомагає особі досягнути нестерпну реальність і якось примиритися з нею. Саме у такий спосіб *наративна компетентність сприяє інтерпретативній компетентності особи, підвищуючи рівень її життєвої компетентності.*

- *Наявність інтерпретативної компетентності, яка охоплює навички відбору, критичного сприйняття і перевірки інформації; схильність і здатність до критичного смислового аналізу, що відіграє неабияку роль в інтерпретаційних процесах і є важливою складовою*

інтерпретативної, а відповідно й загальної *життєвої компетентності* людини в сучасних умовах (Зарецька, 2024а). Інтерпретаційні навички, якими володіє особа, сприяють розпізнаванню завуальованого впливу того чи іншого нарративу, відіграють центральну роль у протидії фейкам, якими переповнений сукупний дискурс медіа в нинішній час. *Інтерпретаційна компетентність*, як уже неодноразово стверджувалося в дослідженнях останніх років (Зазимко, 2022; Чепелева, Рудницька & Гуцол, 2020; Рудницька & Гуцол, 2021; Зарецька, 2020) і як підтвердив проведений аналіз, є однією з важливих складових *життєвої компетентності* людини в кризовій ситуації. Критичне сприйняття інформації має доповнюватися постійною увагою до джерела інформації: відбором джерел, яким можна довіряти, і навпаки, відкиданням тих, які себе скомпрометували. Ще одна запобіжна операція – перевірка інформації шляхом порівняння текстів з різних джерел. Тож інтерпретативна компетентність і навички критичного сприйняття інформації є важливими компонентами життєвої компетентності дорослої людини.

- *Компетентність у розв'язанні смислових задач*. Коли людина потрапляє у реальні кризові обставини, її суб'єктивне уявлення про цю реальність може бути неусвідомленим і виражатися в емоції, тривожному, стресовому стані, соматичних реакціях організму тощо, а може стати усвідомленим, осмисленим – тоді відбувається семіотизація (семантизація) актуалізованих внутрішньою кризою смислів (Зарецька, 2023b), їхня артикуляція і вербалізація. Осмислення свого індивідуального переживання кризової ситуації, виявлення, усвідомлення і прийняття сенсів, з яких вона складається, упорядкування відповідних смислів у переконливий для самого себе нарратив – надважлива смислова задача, вирішення якої необхідне для опанування відчуття кризи в собі (Чепелева, 1921; Чепелева, 2023а; Чепелева, 2023b; Зарецька, 2023b). Це ще один аргумент до висновку про те, що *компетентність у розв'язанні смислових задач*, насамперед у важких обставинах кризової ситуації, є надважливою

складовою *життєвої компетентності* особистості, особливо у кризові періоди життя суспільства.

Стратегічно-поведінковий блок:

- Здатність до *розв'язання життєвих задач*, які постають перед людиною упродовж її життя; практичне володіння метакогніціями інтелектуальна ініціація і стратегічність; звичка і готовність до аналітичності мислення; пошук ресурсів для вирішення проблем, що супроводжують кризові обставини життя.

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

- Внутрішня відкритість *новому досвіду* (Швалб, 2017); готовність сприймати новизну й активно пристосовуватися і перенавчатися відповідно до змін самих умов життя в сучасному цифровому світі (чим забезпечується віртуальна дистанційна присутність у важливих для особи соціумах, заходах, процесах за неможливості фізичної присутності – дистанційна робота, дистанційне навчання, дистанційна участь і дистанційні дії в різноманітних соціальних спільнотах); готовність і здатність вчитися впродовж життя, еволюціонувати як особистість (Смульсон et al., 2024).

Аксіологічний блок:

- Усвідомлення власної ієрархії *цінностей*. Потреба в *ціннісному самовизначенні* загострюється в людині в період кризових випробувань: травмівна ситуація практично завжди спричинює перегляд й актуалізацію індивідуальних цінностей особистості (Карпенко, 2018; Зарецька, 2022а). Аналіз нарративної практики, до якої залучено в даний момент людину, уможливорює реконструювання семіотичних репрезентацій її ціннісних устремлінь (Зарецька, 2023а). Емпіричні дані, отримані при проведенні опитування і аналізі кризових нарративів, дали матеріал для виокремлення смислових складників ціннісного потенціалу як особистості (зрозуміло, з прив'язкою до моменту і певної частини соціуму), так і соціуму.

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

Рефлексійно-суб’єктний блок:

- *Наявність рефлексивної компетентності; здатність до переосмислення досвіду, пошуку нових сенсів у пережитому та їх реінтеграції в новий досвід війни (Рудницька, 2023; Рудницька, 2024).*
- *Готовність до ціннісного самовизначення та самоідентифікації як передумови прийняття реалій життя; усвідомлення своєї самоідентичності та ідентичності як прояв реальної зрілості дорослої людини; практичне володіння метакогніцією рефлексійності.*
- *Суб’єктність у вирішенні своїх проблем; самостійність і самодостатність в ухваленні рішень; протистояння натиску і впливу домінуючих наративів, що панують в оточуючих дискурсах.*
- *Принциповість і воля у дотриманні своєї системи цінностей і своїх цілей за будь-яких обставин.*

Комунікаційно-емоційний блок:

- *Здатність до співпереживання і співчуття;*
- *Готовність до цілеспрямованої допомоги; самоцінність цілеспрямованої допомоги; солідарність та милосердя. Потребу та вміння користуватися допомогою однодумців, саму орієнтацію на пошук і гуртування їх у важких обставинах життя варто теж вважати суттєвими складовими життєвої компетентності людини. Суттєво, що можливість використовувати такий психологічний ресурс має особистість, яка володіє *наративною компетентністю* (усною чи письмовою) (Гуцол, 2022), що в*

цьому контексті відіграє роль важливої складової *життєвої компетентності*.

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

Активна комунікація у суспільстві під час воєнної кризи формулює і акцентує смисли, які актуальні в цей період («кризові смисли»). Сукупність певних актуалізованих смислів формує контури певної концепції, часто у формі нарративу, основні контури якого розділяють члени спільноти, що активно комунікує. «Гра» смислами під час побудови текстів нарративів для використання в ПСО уможлиблює керування сприйняттям нарративу адресатами і його інтерпретаційними процесами (Чепелева, 2023с; Зарецька, 2024а).

Ресурсний блок:

- *Активний пошук засобів зняття стресу, відновлення ресурсів і пристосування до життя в умовах постійного стресу.*

Якщо особа ще не готова до *конструктивних* форм протистояння нестерпній реальності воєнного часу, вона шукає інші форми захисту. Однією з таких форм є «втеча» з *кризового дискурсу* з його важкими смислами в інші, спокійніші дискурси. Це може бути нескінченне читання (обирається література «некризового» плану: детективи, жіночі романи, книги про саморозвиток, здоровий спосіб життя тощо; серйозна література, як сучасна, так і класика, часто, навпаки, працює як тригер переживань); чи перегляд «легких» фільмів, моніторинг «стрічок» соціальних мереж, постійне базікання в чатах, пошук заспокійливих практик клубного типу тощо. Певна кількість

людей у воєнний час зізнаються, що більше «не можуть» слухати новини, які пригнічують.

Вагомим *потенціалом психологічного ресурсу* можна вважати кризовий наратив (в усній або письмовій формі) – автор-дописувач отримує підтримку й опору від суголосних «друзів» по мережі завдяки їхній активній реакції, насамперед текстового плану. Як зазначається у (Зарецька, 2023а), аналіз кризових наративів виявляє феномен *колективного осмислення* тривожної теми, відповідно *колективної підтримки* і *колективного пошуку шляхів виходу* зі складної ситуації, що її переживає автор. Відбувається «опрацювання» конкретної кризової ситуації, як і конкретної ідеї, у певному колі «співрозмовників». На основі певної кількості вже «опрацьованих» ситуацій у такій колективній дискурсивно-наративній практиці формується *локальний колективний дискурс*. Функція групової підтримки є *домінуючою* реакцією цього незримого колективу, підтримувальну роль якого важко переоцінити.

Н. В. Чепелевою (2023а, 2023b, 2024) введено такі види кризових наративів: наратив *безсилля*, наратив *незламності* і наратив *уникнення*. Слід зауважити, що аналіз емпіричного матеріалу, отриманого й обробленого в ході цього дослідження, виявив наявність усіх трьох видів наративів, проте в соціальних мережах превалюють наративи незламності, причому їх частка з-поміж інших з часом помітно зростає. Можна припустити, що незалежно від співвідношення (у відсотках) із загальною кількістю авторів дописів, не кажучи вже про розповсюдженість таких настроїв серед невійськових загалом, автори наративів незламності, по-перше, більш активні дописувачі, по-друге, почуваються впевненіше, бо їхня індивідуальна позиція більше відповідає загальноприйнятій позиції українського соціуму.

На відміну від цього та частина «мирного» населення, що демонструє своїми діями поведінку уникнення, практично ніколи публічно не озвучує власний відповідний наратив як соціально не схвалений. У своїх дописах вони просто не торкаються тем війни. Але якщо це уникнення має демонстративний характер, особливо якщо їхні дописи надто емоційні, а зміст

емоцій різко контрастує з настроями соціуму у зв'язку з черговими драматичними чи трагічними подіями війни, під їхніми дописами неодмінно з'являються коментарі негативного плану.

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

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

- *співпереживання* – індивідуально-суб'єктивне і колективне, *співчуття* чужому болю і співпереживання індивідуальних болів разом і паралельно з іншими; не усамітнення, а навпаки, прагнення розділити чийсь біль і поділитися своїм;
- прагнення до *згуртованості*, об'єднання, пошук однодумців;
- *взаємна підтримка*;
- потяг до *трансцендентності*, «підняття горизонту» над суєтними проблемами (в усій сукупності), ніби за пірамідою Р. Ділтса, про яку респонденти могли ніколи й не чути. Інколи респонденти називають це «розширенням горизонту/розширенням свідомості», «виходом із своєї бульбашки» тощо. Певною мірою цей ресурс спирається на наявність у особи *метакогніції* «децентрація»;
- *самодостатність*, посилення відчуття власного «Я» і самоповаги;

- продовження життя (*життя як самоціль, як абсолютна цінність*);
- активна, дієва, цілеспрямована *підтримка життя* в середовищі, що оточує, – це допомога і людям, і тваринам, і рослинам, і відновлення будівель, і загалом настроїв на відновлення всього, що потрощила війна. Здається, що це є втіленням у дії неприйняття війни як такої;
- свідомо підтримка, активне збереження й утвердження *цінностей* (любов, краса, добро, істина, чесність, допомога ближньому, сімейні цінності тощо), з особливим наголосом на збереження цінностей попереднього, докризового, періоду життя;
- свідомо *цілеспрямованість* на розвиток у собі *життєстійкості, незламності*;
- «незламність» духу, опора на віру, на *вищі людські цінності*;
- активний креативний *пошук конструктивного виходу* з відчуття тривоги, занурення в її осмислення, пошук і відкриття індивідуальних ефективних шляхів подолання такого психологічного стану. Пошлемося на численні описи в соціальних мережах як фіксації віднайдених смислів, інсайтів, рішень;
- *впевненість у перемозі*, згуртованість навколо цієї наснажуючої ідеї.

Перелічені смисли демонструють креативні ресурсні «знахідки» реципієнтів – їхні «опори» в надважкій ситуації воєнної кризи. Перелік формувався як результат аналізу експериментатором відповідей опитуваних, які часто вживали іншу лексику для опису цих смислів.

Цікавим є феномен як індивідуального, так і колективного *звикання* до кризових смислів, їх прийняття, через що втрачається відчуття їхньої актуальності (хоча сам смисл не перестає бути актуальним). Спостерігались і такі явища, як еволюція актуальності смислів протягом перетікання кризової ситуації, спричиненої війною, з однієї стадії в іншу, зміна пріоритетності смислів, їхньої нагальності. Ці феномени ще слід ретельно проаналізувати на

отриманому в ході дослідження матеріалі і в подальших емпіричних розвідках (моніторинг триває).

Виявлено феномен схильності певної частини дорослих осіб розділяти розповсюджені стереотипні погляди на кризову ситуацію, характерні для тих спільнот, до яких особа належить. Через прийняті (чи в принципі прийнятні) окремі смисли, які «закладені» в наратив, відбувається і прийняття самих наративів. Отже, це один із шляхів, якими може бути реалізована інтервенція чужих наративів у свідомість (зі всіма позитивними і негативними наслідками). Суперечливий характер наративів таких осіб свідчить про відсутність чи недовершеність їхніх власних переконань і, відповідно, власних здобутків щодо певних граней життєвої компетентності. Адекватні для кризової ситуації життєві компетентності у них часто підказані запозиченнями з досвіду спільнот, що відбувається під час дифузії індивідуального та суспільного дискурсів. Окремі смисли мають тенденцію стати «вірусними» і легко передаватися через повсякденне спілкування – як усне, так і в соціальних мережах (у вигляді мемів, наприклад) тощо.

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

Аналіз результатів емпіричного дослідження свідчить, що в ситуації війни людина швидше і глибше усвідомлює свій досвід переживання – цього вимагає необхідність вирішення невідкладних проблем буття. Як відомо,

нааявність життєвих проблем і негативних суб'єктивних обставин часто створюють сприятливий ґрунт для дорослішання і визрівання особистості, навіть для особистісного зростання і спалаху творчості, хоч як би це важко переживалося в емоційному плані. Як зазначає С. Ю. Рудницька (2024), в ситуації критичної невизначеності і напруженості потенційні ресурси людини можуть зазнати вираженої акумуляції та розвитку. Тривале перебування в ситуації воєнного часу спонукає дорослу та зрілу особу опановувати нові смисли, заглиблюватися в роздуми трансцендентного плану, ніби піднімаючись щаблями відомих пірамід А. Маслоу чи Р. Ділтса. Емоційні переживання не стають менш яскравими, проте людина опановує їх, не дозволяючи їм вирішальним чином впливати на вольову та поведінкову сферу. Відповіді на питання опитування і тексти, що втілюють і відображають переживання сучасного стану кризової воєнної ситуації, стають більш стриманими, зваженими, навіть суворими; складається враження, що людина опанувала життя в стані невизначеності і «прописала» всі можливі сценарії подальшого існування.

Якщо доросла особа недостатньо зріла та самостійна і схильна поділяти поширені в її спільноті стереотипні погляди на кризову ситуацію, в неї виробляється автонаратив, ніби «зліплений» з пануючих колективних переконань, і вона його охоче озвучує як точку зору, яку нібито щиро поділяє. Той факт, що це можуть бути запозичені (хоча б частково) трактування, можна визначити із суперечності цих поглядів особи її власним коментарям до текстів інших авторів, чи її відповідей на певні питання анкети або поглибленого інтерв'ю тощо. Такій особі актуальні для нинішньої ситуації складові *життєвої компетентності* часто підказують саме оці запозичення з досвіду спільнот, які відбуваються завдяки перетину індивідуального й колективного дискурсів (Зарецька, 2024а).

Висновки

Аналіз свідчить про глибинну системну пов'язаність всіх перелічених компонентів, механізмів і стратегій, через які відбувається актуалізація

складових життєвої компетентності дорослої людини в контексті воєнного часу (в тому числі, і причинно-наслідковими зв'язками). У кризовій ситуації, коли готових рецептів того, як жити далі, нема, і перевірені життям опори вже не служать, людина інстинктивно шукає хоч якусь опору, а наявна життєва компетентність – це саме те, що і допомагає вибрати правильно нову опору.

Порівняння результатів емпіричних досліджень життєвої компетентності на різних стадіях дорослішання доводить, що динаміка життєвої компетентності пов'язана з визріванням суб'єктності особи, що виражається у розвитку самоідентифікації, метакогніцій, вольових якостей тощо. Дорослість особи визначається, крім віку і, мабуть, передусім, певним ступенем розвитку її життєвої компетентності. Життєва компетентність напрацьовується роками, досвід проживання яких може сформувати в дорослої особи стійкість до випробувань воєнним часом, хоча індивідуальні особливості можуть нівелювати ці напрацювання, і особа ввійде у кризу в стані абсолютної безпорадності. Внутрішня невизначеність є гальмом у протистоянні викликам зовнішньої ситуації; її подолання відіграє вирішальну роль у плануванні дорослою особою подальшої життєдіяльності в кризовій ситуації. Все це спонукає до висновку, що саме у *способах подолання невизначеності* криються складові *життєвої компетентності* дорослої особи (Чепелева, 2023а; Зарецька, 2023b).

Надзавдання людини в такій ситуації – осмислити, виявити, упорядкувати й усвідомити її сенси, розкрити для себе потенціал перелічених вище ресурсних смислів (Зарецька, 2024а).

Виявлення тих граней життєвої компетентності дорослої особи, які допомогли їй у той чи інший спосіб «тримати удар» важких обставин життя і вибудувувати конструктивну стратегію адаптації і посттравматичного самоконструювання є надзвичайно важливою і актуальною задачею психологічної підтримки. Саме тому це надскладне психічне утворення, яке називають життєвою компетентністю, має досліджуватися далі з залученням різних методичних засобів.

Конфлікт інтересів

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

References

Chepelieva, N. V. (2021). Dyskursyvne konstruiuvannya dosvidu v situatsiiakh informatsiinoi nevyznachenosti [Discursive construction of experience in situations of information uncertainty]: *Aktualni problemy psikhologichnoi protydii nehatyvnyim informatsiinym vplyvam na osobystist v umovakh suchasnykh vyklykiv: Materialy metodolohichnoho seminaru NAPN Ukrainy 8 kvitnia 2021 roku*. Maksymenko, S. D. (Ed.). Kyiv: Pedahohichna dumka. <http://lib.iitta.gov.ua/726024/> [in Ukrainian].

Chepelieva, N. V. (2023a). Naratyv yak zasib rozviazuvannya smyslovykh zadach u situatsii nevyznachenosti [Narrative as a tool for solving semantic problems in a situation of uncertainty]. *Tekhnolohii rozvytku intelektu*. 7. 2(34). https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/633/209 [in Ukrainian].

Chepelieva, N. V. (2023b). Rozvyazannya smyslovykh zadach u zhyttyeviy kompetentnosti osobystosti [Solving of sense problems in the personality life competence]. *Tekhnolohiyi rozvytku intelektu*. 7, 1(33). https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/618/190 [in Ukrainian].

Chepelieva, N. V. (2023c). Tekstova informatsiia yak chynnyk vplyvu na svidomist retsypiienta [Textual information as a factor influencing the recipient's perception]. *Tezy I naukovo-praktychnoi Internet-konferentsii «Kiberpsykholohiia v informatsiinomu suspilstvi: pidtrymka, navchannia, rozvytok»*. https://newlearning.org.ua/sites/default/files/tezy/2023_2/Chepelieva_2023.pdf [in Ukrainian].

Chepelieva, N. V. (2024). Osoblyvosti zhyttievoi kompetentnosti v umovakh viiny [Features of life competence in wartime]. *Tekhnolohii rozvytku intelektu*. 8. 1(35). https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/

650, https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/view/46 [in Ukrainian].

Chepelieva, N. V., Rudnytska, S. Yu., Hutsol, K. V. (2020). Teoretyko-metodychni osnovy ta strukturno-zmistovi skladovi prohramy treninhu naratyvnoi kompetentnosti osobystosti [Theoretical and methodological foundations and structural and content components of the narrative competence training program of the individual]. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats In-tu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Psykholohichna hermenevtyka. II*, 12. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka. 113–131 [in Ukrainian].

Chepelieva, N. V., Smulson, M. L., Rudnytska, S. Yu., Zazymko, O. V., Lebedynska, I. V., Smulson, M. L., Shylovska, O. M., Zaretska, O. O., Hutsol, K. V. & Gudinova, I. L. (2022). *Dyskursyvne konstruyuvannya dosvidu u konteksti rozvytku osobystosti: monografiya* [Discursive construction of experience in the context of personality development: monograph]. Chepelieva, N. V. (Ed.). Kyiv: G. S. Kostyuk Institute of Psychology, National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. <https://lib.iitta.gov.ua/731506/> [in Ukrainian].

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

Hudinova, I. L. (2024). Poniattia volonterstvo, memy yak skladovi «kultury uchasti» [The concept of volunteering, memes as components of a "culture of participation"]. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. II: Psykholohichna hermenevtyka*, 15. 71–81. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742678/> [in Ukrainian].

Hutsol, K. V. (2017). Teoretyko-metodolohichni osnovy doslidzhennia naratyvnoi kompetentnosti osobystosti [Theoretical and methodological foundations of research into the narrative competence of the individual.]. *Aktualni problemy psykholohii : zb. nauk. pr. In-tu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. II : Psykholohichna hermenevtyka. 10*. 167–185. [in Ukrainian].

Hutsol, K. V. (2022). Osoblyvosti sformovanosti naratyvnoi kompetentnosti korystuvachiv sotsialnykh merezh [Peculiarities of the formation of narrative competence of social media users]. *Dyskursyvne konstruiuvannia dosvidu u konteksti rozvytku osobystosti: Monohrafiia*. / [N. V. Chepelieva, M. L. Smulson, S. Yu. Rudnytska, O. V. Zazymko et al.]. N. V. Chepelieva (Ed.). Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 149–167. <https://lib.iitta.gov.ua/731506/> [in Ukrainian].

Hutsol, K. V. (2023). Dyskursyvni konteksty formuvannia zhyttievoi kompetentnosti ukrainskoi molodi pid chas viiny [Discursive contexts of the formation of life competence of Ukrainian youth during the war]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*. 6 (76), 29–36. <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/288842/284366> [in Ukrainian].

Karpenko, Z. (2018). *Aksiolohichna psykholohiia osobystosti: monohrafiia*. Ivano-Frankivsk [in Ukrainian].

Key Competencies for a Successful Life and a Well-Functioning Society (2003) / Ed. D. S. Rychen & L. H. Salganik. Hogrefe Publishing.

Nisheta, V. A. (2011). Zhyttieva kompetentnist osobystosti: do pytannia stvorennia funktsionalnoi modeli [Personality life competence: to the question of creation of a functional model]. *Shkilnyi svit – School World*, 37, 5–13 [in Ukrainian].

Osobystist yak subiekt podolannia kryzovykh sytuatsii: psykholohichna teoriia i praktyka: monohrafiia [Personality as a subject of overcoming crisis situations: psychological theory and practice: monograph], (2017) S. D. Maksymenko, S. B. Kuzikova, V. L. Zlyvkov. Sumy : Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka [in Ukrainian].

Papucha, M. V. (2021). Problema perezhyvannia v psykholohii osobystosti [The problem of experiencing in personality psychology]. *Psykholohichni problemy osobystosti na suchasnomu etapi rozvytku suspilstva: Zbirnyk materialiv XI Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*. M. V. Papucha (Ed.). Nizhyn: NDU imeni M. Hoholia. 7–10.

http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/11_conf_zbirn_psycho.pdf#page=8 [in Ukrainian].

Rudnytska, S. Yu. (2023). Protsesualno-smyslova model rozvytku zhyttyevoyi kompetentnosti osobystosti [Procedural-semantic model of the personality life competence development]. *Tekhnolohiyi rozvytku intelektu*. 7, 1(33). https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/616/18 [in Ukrainian].

Rudnytska, S. Yu. (2024). Naratyvna model rozvytku zhyttievoi kompetentnosti osobystosti v umovakh viiny v Ukraini [Narrative model of the development of individual life competence in conditions of war in Ukraine]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*. 4 (80). 119–131. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-80-4-119-131> [in Ukrainian].

Rudnytska, S. Yu., Hutsol, K. V. (2021) Naratyvna kompetentnist yak vyznachalna skladova komunikatyvnoi kompetentnosti osobystosti [Narrative competence as a defining component of an individual's communicative competence]. *Psykhologichni problemy osobystosti na suchasnomu etapi rozvytku suspilstva: Zbirnyk materialiv XI Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*. M. V. Papucha (Ed.). Nizhyn: NDU imeni M. Hoholia. 10–16. http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/11_conf_zbirn_psycho.pdf#page=11 [in Ukrainian].

Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera Giraldez, M. (2020). *LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence*, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg. DOI:10.2760/922681.

Shvalb, Yu. M. (2017). Psykhologichna struktura skladnykh zhyttievychk obstavyn [The psychological structure of difficult life circumstances]. *Osobystist yak subiekt podolannia kryzovykh sytuatsii: psykhologichna teoriia i praktyka : monohrafiia*. Sumy: Vyd-vo Sum DPU imeni A. S. Makarenka. 19–39 [in Ukrainian].

Shylovska, O. M. (2024). Osoblyvosti proiavu stresostiikosti pedahohiv yak chynnyk rozvytku zhyttievoi kompetentnosti. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnolohii (Seriiia «Upravlinnia ta administruvannia», Seriiia «Pravo», Seriiia «Ekonomika», Seriiia «Psykholohiia», Seriiia «Pedahohika»)*. 11(39). 1962–1975. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-10\(28\)-356-369](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-10(28)-356-369)
<http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/issue/archive> [in Ukrainian].

Smulson, M. L. (2003). *Psykholohiia rozvytku intelektu [Psychology of the development of intelligence]*. Kyiv: Nora-druk [in Ukrainian].

Smulson, M. (2019). The significance of problem-solving in the professional activity. *Psychological basis of professional problem-solving: collective monograph*. Lviv-Torun: Liga-Pres. 1–21. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-152-0/1-21>

Smulson, M. L. (2020). Zadachnyi pidkhid do konstruiuvannia osobystisnoho dosvidu [A task-based approach to constructing personal experience]. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. II. Psykholohichna hermenevtyka*. 12. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka. 41–57. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILE=&2_S21STR=appsuh_2020_2_12_5, <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v2/i12/5.pdf> [in Ukrainian].

Smulson, M. L., Ditiuk, P. P., Nazar, M. M., Meshcheriakov, D. S. et al. (2024). *Proiektuvannia virtualnoho osvitnoho prostoru rozvytku subiektnosti doroslykh v umovakh pisliavoiennoho vidnovlennia Ukrainy : monohrafiia [Designing a virtual educational space for the development of adult subjectivity in the conditions of post-war reconstruction of Ukraine: monograph]*. M. L. Smulson (Ed.). Kyiv. [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742738/1/Monograph_Smulson\(Ed.\)_2024.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742738/1/Monograph_Smulson(Ed.)_2024.pdf) [in Ukrainian].

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

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

Zaretska, O. O. (2007). Semiotychnyi dosvid osobystosti [Semiotic experience of the individual]. *Problemy psykholohichnoi hermenevtyky: Monohrafiia*. N. V. Chepelieva (Ed.). 72–84. Kyiv: Milenium [in Ukrainian].

Zaretska, O. O. (2016). Pro osoblyvosti zastosuvannia naratyvnoho pidkhodu u praktytsi kryzovoho konsultuvannia [On the peculiarities of using the narrative approach in the practice of crisis counseling]. *Osobystist v umovakh kryzovykh vykykiv suchasnosti: Materialy metodolohichnoho seminaru NAPN Ukrainy*. S. D. Maksymenko (Ed.). 262–268. Kyiv. http://lib.iitta.gov.ua/704987/1/Mater_metodol_sem.pdf [in Ukrainian].

Zaretska, O. O. (2020). Osoblyvosti dyskursyvnoi praktyky pry nadanni dystantsiinoi psykholohichnoi pidtrymky [Peculiarities of discursive practice in providing remote psychological support]. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. II: Psykholohichna hermenevtyka*. 12. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka. 71–82. [in Ukrainian].

Zaretska, O. O. (2022a). Tsinnisni oriientyry v interpretatsiinykh protsesakh [Value orientations in interpretive processes]. *Tekhnolohii rozvytku intelektu*. 6, 2(32). <http://doi.org/10.31108/3.2022.6.2.1> [in Ukrainian].

Zaretska O. O. (2022b). Vyznachennia rivniv sformovanosti interpretatsiinykh protsesiv u naratyvnomu konstruiuvanni dosvidu doroslykh [Determining the levels of formation of interpretive processes in the narrative construction of the experience of adults]. *Dyskursyvne konstruiuvannja dosvidu u konteksti rozvytku osobystosti:*

monohrafija – Discursive construction of experience in the context of personality development: monograph. N. V. Chepeljeva, (Ed.). 121–142. Kyjiv: Instytut psykholohiji imeni Gh. S. Kostjuka NAPN Ukrainy. <https://lib.iitta.gov.ua/731506/> [in Ukrainian].

Zaretska, O. O. (2023a). Kryzovyi naratyv u sotsialnykh merezhakh: psykholohichni analiz [Crisis narrative in social networks: psychological analysis]. *Psykholohichni studii*. Lutsk: Volynskyi natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky. 2. 84 – 93. <http://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/issue/view/73/75>. <http://lib.iitta.gov.ua/736992/> <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.2.11>. <http://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/article/view/1249> [in Ukrainian].

Zaretska, O. O. (2023b). Osobystist u sytuatsiakh zovnishnoi i vnutrishnoi nevyznachenosti: psykholohichni analiz [Personality in situations of external and internal uncertainty: a psychological analysis]. *Vcheni zapysky TNU im. Vernadskoho*, 34(73), 1. http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/2.pdf. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/02> [in Ukrainian].

Zaretska, O. O. (2024a). Kryzovyi dyskurs u smyslovomu vymiri [Crisis discourse in the semantic dimension]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*. 4 (80). 60–68. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742886>; <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/303707> [in Ukrainian].

Zaretska, O. O. (2024b) Metodychnyi instrumentarii v naratyvnykh doslidzhenniakh (analiz deiakykh napriamkiv) [Methodological tools in narrative research (analysis of some areas)]. *Aktualni problemy psykholohii: zb. naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. T. II: Psykholohichna hermenevtyka*. 15. 25–37. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742678> [in Ukrainian].

Zazymko, O. V. (2022). Formuvannia zdatnosti do interpretatsii v postanovtsi ta vyrishenni zavdan samozdiisnennia v yunatskomu vitsi [Formation of the ability to interpret in setting and solving self-actualization tasks in adolescence]. *Problemy tsyvilizatsiinoi subiektnosti Ukrainy: misiia nauky i osvity: Materialy Vseukrainskoi*

mizhhaluzevoi naukovo-praktychnoi onlain konferentsii. Kyiv: In-t obdarovanoi dytyny NAPN Ukrainy. 323–332.

https://iod.gov.ua/content/events/37/vseukrayinska-mizhgaluzeva--naukovo-praktichna-onlayn-konferenciya-problemi-civilizacinyoi-subyektnosti-ukrayini--misiya-nauki-i-osviti_publications.pdf [in Ukrainian].

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. II: Psykholohichna hermenevtyka*. 15. 38–58. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742678/> [in Ukrainian].

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Авторське право (c) 2025 Zaretska Olha O. Zaretska Olga Olexsandrivna

Отримано: 10.09.2025

Відрецензовано: 28.09.2025

Опубліковано: 30.09.2025

DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2025.9.2.2>