

## **Психологічні особливості зміни життєвих перспектив жінок в умовах воєнного часу**

**Яніна Кривова**

*магістрантка кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: kryvovays@krok.edu.ua*

**Вікторія Гридзук**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: HrydzhukV@krok.edu.ua,  
ORCID: 0009-0006-7600-6283*

Життєві перспективи особистості становлять собою цілісну картину майбутнього, яка включає уявлення про можливі події, очікування, життєві плани, цілі й засоби їх реалізації. Це поняття поєднує суб'єктивне бачення майбутнього з об'єктивними умовами теперішньої ситуації й визначає, яким чином людина організовує свій життєвий час та життєву активність. У кризових умовах, зокрема під час війни, життєві перспективи особистості зазнають різкого звуження: віддалені плани втрачають значущість, а пріоритет переміщується на короткострокову перспективу, зорієнтовану на збереження життя, безпеку й адаптацію до нових умов [1, 2].

Різноманітні психологічні теорії дозволяють пояснити механізми таких змін. Згідно з концепцією К. Левіна, майбутнє відіграє центральну мотиваційну й регулятивну роль у структурі «психологічного поля». Людина здійснює вибір і діє з огляду на уявний образ майбутнього. У ситуації війни цей образ стає фрагментованим і невизначеним, а часовий горизонт різко скорочується. Під впливом невизначеності та загрози майбутнє перестає сприйматися як стабільний простір можливостей, що суттєво посилює тенденцію до ухвалення рішень на основі короткострокових вигод – наприклад, забезпечення безпеки через еміграцію. У цьому контексті роботи К. Левіна пояснюють, чому жінки в умовах війни часто обирають ті стратегії, які дозволяють швидко змінити небезпечне середовище, навіть якщо рішення ухвалюється в умовах дефіциту інформації та часу [1;2].

Теорія соціально-емоційної вибірковості Л. Карстенсен доповнює це розуміння, наголошуючи, що сприйняття часу є ключовим регулятором мотивації. Коли час сприймається як відкритий та тривалий, людина орієнтується на цілі розвитку – здобуття знань, професійне зростання, довгострокові проекти. Натомість коли час сприймається як обмежений, зростає значущість цілей, пов'язаних із емоційною регуляцією, близькими стосунками та безпекою [3]. У ситуації війни відбувається різке звуження часової перспективи, що спричиняє миттєву переорієнтацію з майбутньої самореалізації на збереження життя та благополуччя сім'ї. Соціальні пріоритети також змінюються: коло значущих осіб різко звужується до найближчих, а соціальні контакти втрачають периферійний

характер. Це зумовлює високий рівень готовності жінок до еміграції як стратегії захисту дітей, близьких та збереження емоційної стабільності.

У свою чергу, класична адлеріанська концепція життєвих завдань підкреслює, що будь-яка доросла людина вирішує три фундаментальні задачі – робота, кохання/сім'я та соціальні стосунки [4]. Війна радикально трансформує кожен з них: робота стає нестабільною або недоступною, соціальні зв'язки руйнуються або дистанціюються, а завдання сім'ї набуває першочергового значення. Жінки, особливо ті, які мають дітей, стикаються зі зміщенням життєвих пріоритетів і необхідністю ухвалювати рішення, що забезпечать безпеку родини, навіть ціною відриву від звичного соціального середовища.

Концепція життєвих завдань Н. Кантор, Дж. Кілстрома та С. Ціркель поглиблює розуміння цього процесу. Згідно з цим підходом, життєві завдання є не об'єктивно заданими, а суб'єктивно конструйованими. Вони формуються на основі індивідуального сприйняття реальності. Людина сама визначає, які проблеми чи виклики є центральними для її життя у певний момент. Життєві завдання виступають сильними мотиваторами поведінки [5]. У кризових умовах людина переосмислює власні життєві завдання, переорієнтовуючись на інші цілі. Саме тому під час війни жінки часто визначають своїм головним життєвим завданням порятунок себе та дітей, а отже, вибір еміграції стає не лише логічним, а й психологічно обґрунтованим. Попередній досвід вирішення життєвих завдань відіграє ключову роль: особи, які мали успішний досвід подолання труднощів у минулому, демонструють більшу впевненість у здатності впоратися з новими обставинами, що полегшує ухвалення рішень щодо переїзду.

Період початку війни супроводжується станом шоку, що характеризується тривогою, страхом та дезорієнтацією. У цей час базові потреби – виживання, безпека, доступ до ресурсів – виходять на перший план, істотно впливаючи на оцінювання ситуації та вибір можливих стратегій. Багато жінок у цей період переживають радикальний перегляд життєвих пріоритетів. В таких умовах важливим є розуміння того, як особистість переосмислює власні цілі, плани та життєві орієнтири. Ідеї В. Франкла, викладені у праці “Людина в пошуках справжнього сенсу”, дозволяють глибше проаналізувати ці процеси. Франкл виділяв три основні шляхи знаходження сенсу: через діяльність, через переживання та через ставлення до страждання [6]. У воєнних умовах ці шляхи стають особливо значущими для жінок, які вимушені приймати складні рішення, змінювати життєві пріоритети, перебудовувати сімейні й професійні ролі. Саме пошук нового сенсу, відповідальність за близьких, турбота про дітей, збереження внутрішньої свободи та гідності стають ключовими елементами оновленої життєвої перспективи.

Дослідження І. Сингаївської та І. Страмоусової показало, що життєстійкість жінок в умовах війни визначається рівнем особистісної зрілості, ставленням до свого “Я”, мотивацією досягнення та активною копінг-поведінкою. Високий рівень усвідомлення власних ресурсів дозволяє адекватно реагувати на стресові ситуації та вирішувати проблеми, а низький рівень тривожності, фрустрації та

агресивності сприяє більшій стійкості. Розвиток емоційної та духовної сфери підтримує психологічний стан і допомагає адаптуватися до складних умов [7].

Отож зміна часової перспективи, переосмислення життєвих завдань, рівень життєстійкості та типи копінг-поведінки визначають характер прийняття рішення та вибір стратегії подальшого життя.

### Список використаних джерел

1. Lewin K. *Time Perspective and Morale* / In: G. Watson (Ed.). *Civilian Morale*. Boston: Houghton Mifflin, 1942. P. 48–82.
2. Lewin K. *Field Theory in Social Science*. New York: Harper & Row, 1951. 470 p.
3. Carstensen L. L. *The Influence of a Sense of Time on Human Development Science*. 2006. Vol. 312, No. 5782. P. 1913–1915.
4. Adler A. *The Individual Psychology of Alfred Adler*. New York: Basic Books, 1956. 320 p.
5. Cantor N., Kihlstrom J. F., Zirkel S. *The Personality and Social Psychology of Life Tasks*. Psychology Press, 2003. 288 p.
6. Франкл В. *Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі* / Віктор Франкл ; пер. з англ. О. Камішиникова. Харків. Книжковий Клуб “Клуб Сімейного Дозвілля”. 2021. 160 с.
7. Сингаївська І., Страмоусова І. *Чинники життєстійкості жінок під час війни*. Вчені записки Університету “КРОК”. 2024. №3 (75). URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/769>