

Імовірнісні життєві задачі особистості під час війни: виклики і перешкоди

Війна постає потужним чинником, що кардинально впливає на життя людей, змушуючи їх переосмислювати та змінювати розуміння себе та свого місця у світі. В умовах війни трансформація ментальних моделей постає необхідністю, що дозволяє людям пристосуватися до нових жорстоких реалій. Вона включає не тільки індивідуальні, але й глибокі колективні зміни в способах сприйняття та інтерпретації світу. Ця трансформація є складним і багатогранним процесом, який зумовлений численними соціально-психологічними факторами.

Під час війни ментальна модель світу особистості зазнає численні виклики через необхідність адаптуватися до принципово нових соціальних координат: глобальних ризиків, екстремальних умов існування, внутрішніх та зовнішніх конфліктів; необхідність вибудовувати нові життєві проекти, конструювати нову смислоносну реальність, формувати життєву компетентність за умов невизначеності.

Одним із центральних аспектів опанування життєвої компетентності є взаємодія з різними типами життєвих задач (детермінованими, імовірнісними, творчими), що висуває перед собою особистість через динамічні вимоги мінливого сьогодення. У цьому контексті, принципову роль відіграють імовірнісні задачі, які містять елементи невизначеності та ризику та розвивають здатність особистості до прийняття рішень в умовах війни.

Виклики, що відповідають різним видам імовірнісних життєвих задач часто переплітаються, проте можна виділити основні характеристики кожного з них та типові перешкоди на шляху розв'язання життєвих задач особистості. Наведемо узагальнення результатів нашого дослідження в таблиці 1.

Таблиця 1

Види імовірнісних життєвих задач особистості під час війни

Типи задач	Виклики	Перешкоди
Смислові задачі	Втрата інтересу або мотивації, відчуття пустоти або безцільності, криза самоідентифікації; роздуми про власне існування, смерть, значення життя.	Недостатність часу для саморефлексії через повсякденні турботи, культурні або суспільні очікування, які можуть обмежувати самовираження.
Задачі на переживання	Управління емоціями під час стресових подій, подолання тривоги або депресії.	Стігма, пов'язана з пошуком психологічної допомоги, недоступність адекватних психотерапевтичних ресурсів, невміння адекватно виражати свої почуття.

Стратегічні задачі	Встановлення та досягнення довгострокових цілей, планування на перспективу в умовах невизначеності.	Обмежені ресурси, непередбачуваність зовнішніх обставин (економічні кризи, соціальні зміни), можлива відсутність підтримки або розуміння з боку оточення).
Задачі на виконання певних дій	Організація та управління завданнями, ефективно розподілення часу та ресурсів.	Прокрастинація, невпевненість у власних силах, надмірне навантаження, відсутність чіткого планування.
Розвивальні задачі	Особистісний розвиток, самоосвіта, набуття нових навичок.	Відсутність мотивації, обмежені можливості для навчання, висока вартість освіти, відсутність рольових моделей або наставників.
Адаптивні задачі	Адаптація до нових умов життя або змінених обставин (наприклад, переїзд, зміна професії, становлення батьками).	Страх перед змінами, недостатнє розуміння нового середовища, втрата підтримки звичного соціального кола.
Міжособистісні задачі	Налагодження ефективної комунікації, побудова та підтримка здорових відносин, розробка стратегій для вирішення конфліктів.	Навички спілкування не завжди є достатньо розвиненими, емоційні бар'єри? культурні або індивідуальні розбіжності.,

Осмилення вищезазначених задач імовірного типу має важливе значення для особистісного розвитку та адаптації до постійно змінюваних умов сучасної травмівної реальності. Залучення до різноманітних методів, таких як психотерапія, освіта, саморефлексія, діалогічне спілкування тощо можуть сприяти подоланню перешкод та ефективному розв'язанню життєвих задач під час війни.

Література

1. Рудницька, С. Ю. (2023). Процесуально-сміслова модель розвитку життєвої компетентності особистості. *Технології розвитку інтелекту*. Т. 7, 1 (33), URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/616/188
2. Чепелева, Н. В. (2023). Розв'язання смислових задач у життєвій компетентності особистості. *Технології розвитку інтелекту*. Т. 7, 1 (33). URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/618/190