

### **Життєва компетентність особистості в умовах війни**

Життєва компетентність тлумачиться нами як властивість особистості, що забезпечує продуктивне розв'язання життєвих задач, які постають перед людиною упродовж її життя. Вона є вагомим чинником, подолання непередбачуваних, травмівних обставин та знаходження виходу із складних ситуацій, з якими стикається людина. До таких травмівних, непередбачуваних обставин, безперечно, належить повномасштабна війна, з якою зіткнулося українське суспільство в 2022 році. Більшість українців опинилися в незвичних соціальних та психологічних умовах, що зумовило необхідність розвитку життєвої компетентності як вагомого чинника подолання негативних психоемоційних та соціальних наслідків ситуації, що склалася. Джерелом життєвої компетентності особистості є її усвідомлений, проінтерпретований та осмислений життєвий досвід. Він зумовлює трансформацію складних життєвих проблем в самостійно поставлені задачі та знаходження ефективних способів їх розв'язання. У цьому випадку людина стає здатною до розширення репертуару стратегій у розв'язанні складних задач, які вона ставить, намагаючись знайти вихід із складної життєвої ситуації. Це, своєю чергою, призводить до особистісних змін, надаючи можливість аналізувати життєві події, передбачаючи їхній розвиток та віднаходячи вирішення труднощів та протиріччя, які виникають протягом життя.

Життєві задачі, особливо такі, що виникають у складних ситуаціях, є задачами відкритого типу, для яких характерним є невизначеність умов або різні варіанти їх вирішення, тобто людина має самостійно проаналізувати наявну інформацію та прийняти рішення відносно релевантності такої інформації до чинних обставин. Крім того, життєва задача передбачає можливість самостійного вибору мети, засобів та стратегій розв'язування. Причому засоби та стратегії можуть змінюватися залежно від зміни життєвих обставин, в яких опинилася людина. Інакше кажучи, життєві задачі, як правило, вимагають застосування творчого підходу на усіх етапах їх розв'язування.

Велике значення в процесі постановки та розв'язуванні життєвих задач має усвідомлення особистістю власного життєвого досвіду, а також засвоєного в процесі життя досвіду соціального. Це дає можливість людині чіткіше усвідомити власні можливості та обмеження, а також перешкоди, які містить наявна ситуація, та обрати відповідну стратегію дії. На наш погляд, в складній травмівній ситуації, в якій опинилася більшість громадян України, найбільш продуктивною є стратегія, що передбачає підключення розумових процесів, тобто докладний аналіз ситуації та критичне врахування як власних здатностей і ресурсів, так й особливостей зовнішньої ситуації, що склалася. Це дозволяє людині швидше бути готовою до зміни життєвої ситуації, прийнятті

рішення про необхідність осмислення нової непередбачуваної проблеми та пошуку ефективних способів виходу з неї, тобто створити нову задачу адекватну новій змінній ситуації.

Отже, можна припустити, що саме підключення процесів, які дозволяють особистості не лише проаналізувати, проінтерпретувати та усвідомити складну ситуацію, а й трансформувати її в задачу є вагомим чинником не лише віднайдення ефективних шляхів якщо не виходу, то хоча б осмислення такої ситуації, а отже й збереження здатності продуктивно діяти в складних життєвих обставинах. Інакше кажучи, особистість у цьому випадку стає суб'єктом власної долі, здатним ставити та розв'язувати задачі різної складності, які ставить перед ним життя. Тобто життєва ситуація стає психологічною, починає сприйматися як проблема, що трансформується в задачу, яка потребує вирішення.

Складність вказаного процесу в сучасних умовах війни полягає в тому, що трансформується, а іноді й руйнується смислова система людина, яка мала власні цілі, сподівання, проекти, задум життя загалом, які, в силу непереборних зовнішніх обставин, пов'язаних з війною, виявилися неактуальними та й недосяжними, і людина має вибудовувати нові задуми, цілі, проекти, які великою мірою звужені, порівняльно із задумами минулого мирного життя. Смислова система мов би «схлопується», звужується й трансформується залежно від міри розходження з минулими смисловими конструктами. Це великою мірою пов'язано з тим, що зовнішня ситуація поглинає людину, вона часто втрачає здатність відділити себе від ситуаційних чинників, втрачаючи межі власних прагнень і намагань.

До найвагоміших психологічних чинників, що стають на заваді прояву життєвої компетентності в умовах війни можна віднести ускладнення із прийняттям та самостійною постановкою життєвих задач, адекватних чинній ситуації; зміна структури життєвих ситуацій; трансформація смислової системи людини; неможливість знайти у власному життєвому досвіді відповідні наявній травмівній ситуації еквіваленти та утруднення, пов'язані з процесами аналізу та інтерпретації індивідуального досвіду.

Обставини, в яких опинилася більшість українців, є настільки непередбачуваними, що їм важко інтегрувати такі ситуації у власний досвід, знайти смислові опори, на які можна було б спертися. Одним з шляхів трансформації смислової системи і, відповідно, індивідуального досвіду є, на наш погляд активний пошук нових смислів, пов'язаних із опануванням новими видами діяльності, наприклад волонтерською, військовою, взагалі будь якими діями, спрямованими на допомогу іншим та на боротьбу із ворогом. У цьому випадку особистість поступово починає не лише виконувати поставлені ззовні задачі, а й ставити власні, спрямовані спочатку на адаптацію до нових видів діяльності, а потім і на пошук засобів ефективного їх виконання. Саме це, на наш погляд, є ефективним шляхом розвитку життєвої компетентності особистості в сучасних умовах війни.