

5. Павелків В. Р. Підліткова субкультура як психологічний феномен: теоретичний аналіз. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологія*. 2014. Вип. 2. Том 1. С. 243–248.

6. Сіткар В. Дитяча субкультура в сучасному українському соціумі: соціально-психологічний аспект. *Psychological journal*. 2016. № 4(2). С. 132–151. DOI:10.31108/1.2016.2.4.11

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-449-1-10>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОГО ЧАСУ

Лисенко С. В.

*здобувач третього освітньо-наукового рівня вищої освіти
Харківського національного педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди
м. Харків, Україна*

Виклики сьогодення, які пов'язані з воєнним станом в Україні, спонукають до перегляду пріоритетів, цінностей та сенсу життя. Війна спричинила значну психологічну травму для мільйонів людей, особливо для молоді. Досвід війни може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривоги, депресії та інших проблем психічного здоров'я. Тому важливо, особливо для молоді, усвідомлення пережитого травматичного досвіду та здобуття нових компетентностей, які дозволять краще адаптуватися як до ситуацій реальності так і бути готовим до майбутніх викликів життя. Тобто, необхідно розвивати такі компетентності, які проявляються у здатності критично осмислювати обставини, усвідомлювати досвід, приймати рішення в умовах дефіциту часу і оперативно реагувати на швидкозмінні події, а також вибудовувати перспективу та плани на майбутнє. Особливо актуальними є питання, визначення та побудови майбутньої життєвої перспективи, що пов'язано з готовністю до життя у післявоєнний період у студентської молоді. Оскільки, саме періоди юнацького віку та ранньої дорослості сензитивні до пошуку сенсу життя, формування власної системи цінностей та ставлень, прояву екзистенційних конфліктів, побудови часової життєвої перспективи. У сучасних умовах важливо, щоб особистість не тільки ефективно

вирішувала нагальні життєві проблеми і забезпечила безпеку свого життя та близьких, але необхідним є переосмислення свого становища і спрямування зусиль на пошук свого місця в новій системі координат [1, с. 38].

Проблемам життєвої компетентності, а саме підсистеми психологічної готовності, яка включає мотиваційний компонент, емоційне ставлення та вольову складову, приділяли увагу як зарубіжні так і українські дослідники. Так В. Франкл у своїх роботах зазначав, що наявність віри, намірів, мети, яка спрямовує активність людини дозволяє врятуватися у складних життєвих обставинах та вижити. Одне з найголовніших тверджень В. Франкла: «Сенс не можна дати, його треба знайти. Сенс має бути знайдений, але не може бути створений». Іншими словами, людина, яка вже не в змозі знайти у своєму житті сенс, так само як і вигадати його, тікаючи від почуття втрати сенсу, створює або нісенітницю, або суб'єктивний сенс [4, с. 67].

Як зазначав І. Ялом, каталізатором переоцінки життєвих цінностей часто є переживання екстремального досвіду, пов'язаного із загрозою власній безпеці, руйнуванням базової системоутворюючої системи, що фіксується у багатьох під час війни. Зокрема, загострюється центральний екзистенційний конфлікт між бажанням жити і страхом померти, потребою у структурованості буття, наявності чіткої системи життєвих координат і руйнуванням вже існуючої внаслідок воєнної агресії, що може породжувати екзистенційний вакуум [2, с. 98].

Тому, питання формування життєвої компетентності особистості, зокрема психологічної готовності до життя в нових реаліях у молоді є особливо актуальним.

Життєстійке ставлення людини до сприйняття та оцінки кризових ситуацій дозволяє здійснити її позитивну переоцінку, отримувати життєвий досвід з будь-якої, навіть негативної події. Так на думку Т.Б. Хомуленко складні життєві ситуації, які виникають під час війни змінюють когнітивні рамки бачення світу та сприяє побудові нових сенсожиттєвих орієнтації. Якщо розглядати війну як процес руйнування, то на емоційному рівні це має прояв як гнів, ворожість, злість; на поведінковому рівні це пробудження адаптаційних інстинктів, насильство, ксенофобія. Але війну можна розглядати і як «вчителя», який чомусь навчає, а саме змінити когнітивну рамку з негативної на позитивну, сприяти трансформації та духовному зростанню. Таким чином, досвід пережитої війни може сприяти переходу з одного рівня розвитку на інший, формувати нові бачення та нові сенси життя [5, с. 354].

Зміна ставлення до кризової ситуації, її переоцінка у студентів відбувається за допомогою трансформування змістової події, що включає внутрішньо-індивідуальну роботу суб'єкта, аналіз проблеми й відбувається у тісному взаємозв'язку з ціннісно-сисловою сферою особистості.

Смислова саморегуляція завжди опирається на актуальні для студента життєві цінності (матеріальне благополуччя, духовне задоволення подіями, що відбуваються в житті, значимість сфери освіти, сімейної сфери та ін.) та включає оцінку ситуації в контексті життєвих цінностей, її осмислення з надситуативної позиції, позитивну переоцінку та зниження емоційного напруження в особі у процесі ставлення до самої події [2, с. 98].

Нові виклики і випробовування, що виникли у процесі життєздійснення в умовах війни потребують уміння орієнтуватися і здатність критично осмислювати обставини, що складаються, приймати рішення в умовах дефіциту часу і оперативно реагувати на швидкозмінні події. Життєва компетентність передбачає також вміння збалансовувати біологічні ритми (свою активність, сон, апетит, стан, настрій, працездатність) із соціальними ритмами (почуттям відповідальності, усвідомленням необхідності чогось, звичним розкладом, обов'язками і правами) [3, с. 29].

Особистість, яка формується, повинна сама себе створити, осмислити власне життя, оволодіти мистецтвом життєтворчості. Життєтворчість сприяє самостійному вибору особистістю стратегії життя, розробці життєвих планів і програм, вибору та використанню засобів, необхідних для реалізації індивідуального життєвого проекту.

У якості висновків можна зазначити, що після війни молоді люди можуть зазнавати значних психологічних труднощів і викликів. Ось деякі ключові психологічні аспекти, що варто враховувати щодо готовності молоді до життя після війни:

1. Травма і стрес. Участь у військових діях або навіть просто переживання війни як цивільна особа можуть призвести до серйозних психічних травм і стресів.

2. Адаптація до мирного життя. Після війни молодь часто стикається з необхідністю адаптуватися до цивільного життя. Це може включати в себе звичайні речі, такі як пошук роботи, отримання освіти, адаптацію до нових соціальних норм і відновлення міжособистісних відносин.

3. Самоідентифікація і втрата. Молодь, яка пережила війну, може мати складнощі з відновленням свого самоідентифікаційного процесу і відновленням особистісних цінностей і вірувань. Вони можуть відчувати втрату ідентичності або відчуття відчуження від оточуючих.

4. Соціальна підтримка і реінтеграція. Важливою частиною готовності до життя після війни є підтримка інших людей та громадські програми реінтеграції. Це може включати в себе психологічну підтримку, доступ до медичних і соціальних служб, а також можливості для навчання та професійного розвитку.

5. Постійний стрес і невизначеність. Життя після війни часто супроводжується постійним стресом і невизначеністю. Молодь може відчувати тривогу щодо майбутнього, страждати від економічної нестабільності та постійних змін в соціальному середовищі.

Перспективу дослідження вбачаємо у розгляді таких напрямків: визначення здатностей до інтеграції минулого досвіду, його усвідомленості та використання; вивчення критеріїв психологічного імунітету та компетенцій саморефлексивності та самовпевненості. Глибоке розуміння психічних потреб та викликів може допомогти створити ефективні підходи до підтримки їхнього психологічного благополуччя та інтеграції в мирне життя.

Література:

1. Кавецький В. Є. Формування життєвої компетентності особистості здобувача освіти в умовах воєнного стану. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної сфери сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи»*, 2–3 червня 2022 року м. Тернопіль. С. 38–40.

2. Кордунова Н., Мудрак І., Дмитріюк Н. Особливості життєстійкості та адаптивності студентів у кризових ситуаціях. *Psychological Prospects Journal*, 2021. Вип. 38. С. 96–109.

3. Кравчук С. Психологічні особливості життєстійкості студентів та їх ставлення до активної участі в політичному житті суспільства в умовах воєнного конфлікту. *Психологічні виміри, економіки, управління*. Львів. 2018. Т. 12. С. 27–38.

4. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. *Психолог у концтаборі*. Електронне видання. Харків, 2020. 370 с.

5. Хомуленко Т. Б., Кислова І. С., Бубир І. С. Адаптація методики «Психологічний імунітет». *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Випуск 66. 2022. С. 353–366.