

Resilience as a resource for the adaptation of internally displaced persons in wartime conditions

Maryna Bondarenko

H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv

<https://orcid.org/0000-0001-7628-364X>

Abstract. *The study examines the phenomenon of resilience as a key resource for the psychological adaptation of internally displaced persons in the context of armed conflict. The essence of resilience is analyzed as an integrative personal characteristic that encompasses commitment, control, and challenge. It is demonstrated that a high level of resilience reduces psycho-emotional stress, promotes the development of active coping strategies, and enhances the effectiveness of social integration among displaced individuals.*

Keywords: *resilience, adaptation, psychological resources, war, internally displaced persons.*

Життєстійкість як ресурс адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни

Марина Бондаренко

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків*

<https://orcid.org/0000-0001-7628-364X>

Анотація. *Розглянуто феномен життєстійкості як ключовий ресурс психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах військового конфлікту. Аналізується сутність життєстійкості як інтегративної характеристики особистості, що включає залученість, контроль та прийняття ризиків. Показано, що високий рівень життєстійкості сприяє зниженню психоемоційного стресу, формуванню активних стратегій подолання труднощів та підвищенню ефективності соціальної інтеграції переміщених осіб.*

Ключові слова: *життєстійкість, адаптація, психологічні ресурси, війна, внутрішньо переміщені особи.*

В умовах війни, переселенці зустрічається з надто швидким темпом життя та підвищеною кількістю подразників, що призводить до стресів та стикаються з низкою питань на кшталт: В якому психологічному стані вони залишили Батьківщину? В якому психологічному стані вони, їх діти, родичі, близькі люди знаходяться зараз? Чи були у них у мирні часи думки про життя поза межами України? Наскільки важко було залишати домівку? Чи допускали думку вони, що перебування за кордоном на стільки суттєво затягнеться? У свою чергу

переживання всіх цих питань веде до порушення життєдіяльності людини, як наслідок відбуваються деструктивні зміни в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах життя особистості. Війна супроводжується втратою домівки, соціальних зв'язків, почуттям невизначеності та підвищеним рівнем стресу, що вимагає від людини мобілізації внутрішніх ресурсів для збереження психологічної рівноваги.

Поняття "життєстійкість" вважається відносно новим у науці. Про феномен життєстійкості і його значення для людини вперше заговорив американський психолог С. Мадді. З його точки зору дане поняття відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресогенних життєвих ситуацій. Життєстійкість – це інтегрована якість особистості, яка характеризує здатність людини витримувати всі складності життя та успішно протистояти життєвим проблемам та труднощам.

Фактори, що впливають на стан переселенців в умовах війни є такими як: відсутність досвіду, тривалість події, втрата контролю над ситуацією, стан невизначеності, нестабільність ситуації, розлука, горе та втрати, поведінка в кризовій ситуації та масштаб руйнування.

Життєстійкість також виступає як здатність протистояти страху війни і сприймається як схоже до таких особистісних характеристик як стресостійкість, емоційна стійкість та психологічна надійність. Всі вище перераховані поняття належать до адаптаційних систем людини, що забезпечують достатній рівень фізичного та психологічного здоров'я та є складовими життєстійкості.

За словами С. Мадді, життєстійка людина – це людина з міцним характером, сильна духом, що не боїться труднощів проблем, не "скисає", коли згущаються хмари. Для життєстійкої людини притаманне: витримка в стресовій ситуації, внутрішня збалансованість, стійкість діяльності, здатність до саморегуляції, висока готовність раціонально діяти, готовність активно і гнучко діяти та збереження фізичного та психічного здоров'я.

Головна функція життєстійкості полягає у здатності будувати соціальну взаємодію, знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самореалізації особистості у стресових життєвих обставинах. Отже, життєстійкість можна розглядати як адаптаційний потенціал в умовах війни та екстремальних життєвих умовах. Вона являє собою систему переконань про себе, світ та відносини зі світом. Життєстійкість людини пов'язана із можливістю подолання різних стресів, підтримкою високого рівня фізичного і психічного здоров'я, а також з оптимізмом, самоефективністю, суб'єктивною задоволеністю власним життям та здатністю до неперервного особистісного саморозвитку.

Життєстійкі люди здатні до ефективної саморегуляції діяльності не тільки у стресових ситуаціях, а і в ситуаціях досягнення успіху у різних сферах життя. Такі люди використовуює "гнучку" саморегуляцію, що дає їм можливість контролювати власну працездатність, приймати рішення припинити чи продовжувати діяльність всупереч втомі.

За С. Мадді життєстійкість особистості ґрунтується на настановах, що визначають взаємодію людини зі світом: прийняття ризику, контроль та залученість. Залученість - це впевненість у тому, що все, що відбувається, дає максимальний шанс знайти дещо путнє та цікаве для особистості. Людина з розвинутою залученістю отримує задоволення від власної діяльності. І навпаки, відсутність залученості породжує почуття відчуженості, відчуття себе за межами життя. Контроль передбачає переконання в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат. Цей вплив помітний навіть тоді, коли він не є абсолютним успіх зовсім не гарантовано. Протилежним до такого переконання є відчуття власної безпорадності. Прийняття ризику - це переконання людини в тому, що все, що з нею трапляється, сприяє її розвитку, який відбувається за рахунок знань, отриманих з досвіду (неважливо – позитивного чи негативного). Людина, яка розглядає життя як спосіб отримання досвіду, готова діяти в умовах, коли відсутні стовідсоткові гарантії успіху, на свій страх і ризик.

Всі компоненти (контроль, залученість та прийняття ризику), які визначають життєстійку позицію, дозволяють протистояти неприємним подіям приймати та творчо переробляти їх, а не просто уникати неприємностей і проблем. Людина з високим рівнем життєстійкості схильна переживати події, що з нею відбуваються, як наслідок власного вибору та ініціативи, як стимул для засвоєння нового. Переважно, складові життєстійкості розвиваються у дитинстві та частково у підлітковому віці. Проте, розвиток життєстійкості можливий і в дорослому віці. Розвиток здатності до прийняття ризику стимулює наявність вражень та неоднорідність навколишнього середовища.

Людина з вираженою життєстійкою позицією схильна переживати події, що з нею відбуваються, як цікаві та мобілізуючі, як наслідок особистісного вибору та ініціативи і як важливий стимул для засвоєння нового.

Отже, життєстійкість є ключовим чинником ефективної адаптації переселенців у складних умовах війни. Вона сприяє формуванню активної позиції, відновленню соціальних зв'язків і збереженню психологічного здоров'я. Підвищення рівня життєстійкості може бути однією з головних цілей психологічної підтримки переселенців.