

Ірина ГРИНИК,
кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри соціальної педагогіки та
корекційної освіти,
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Умови війни є екстремальними сценаріями, які кидають виклик психологічній стійкості й адаптаційним можливостям людини. У випадках надзвичайних обставин, наявність і активація ресурсів життєстійкості може допомогти у запобіганні негативних наслідків від травматичного стресу [1].

Під час збройних конфліктів як діти, так і дорослі, можуть зазнавати впливу численних травматичних чинників, включаючи безпосереднє перебування у зоні бойових дій, участь родичів у воєнних операціях, втрату близьких, обстріли, фізичні поранення, утримання в полоні або позбавлення волі, руйнування житла чи інфраструктури, примусове переміщення, втрату соціальних зв'язків, а також дефіцит базових ресурсів, таких як їжа, тепло чи безпека. Такі стресогенні чинники істотно впливають на психічне здоров'я та загальне благополуччя постраждалих осіб.

Попри масштабність деструктивних наслідків воєнного досвіду, значна частина населення демонструє феномен психологічної стійкості – здатності до адаптації, конструктивного реагування на кризові обставини та підтримки відносної емоційної рівноваги. Аналіз життєстійкості як інтегральної характеристики особистості в умовах збройного конфлікту є важливим з огляду на необхідність розробки ефективних психосоціальних інтервенцій, спрямованих на підтримку процесів відновлення та реабілітації.

У праці С. Мадді та Д. Кошаба, поняття "життєстійкість" визначається як психологічна живучість та розширена ефективність людини, а також слугує показником її психічного здоров'я.

Поняття життєстійкості використовується у контексті стресу та подолання

його наслідків. Життестійкість відображає фактори, які стимулюють людину перетворювати стресові події життя на можливості для росту та розвитку. Ставлення особистості до змін та її здатність використовувати внутрішні ресурси для ефективного управління ситуаціями визначають, наскільки вона здатна справитися з викликами та змінами, з якими стикається щодня, включаючи ті, що мають екстремальний характер [2].

Одним із ключових компонентів життестійкості в контексті війни виступає адаптивна здатність особистості до функціонування в умовах високої нестабільності й загрози. Адаптація передбачає гнучке регулювання когнітивної, емоційної та поведінкової сфер у відповідь на змінні зовнішні умови. Когнітивна гнучкість, здатність до швидкого прийняття рішень, навички розв'язання проблем і мобілізація особистісних та соціокультурних ресурсів є критично важливими для ефективного подолання стресових ситуацій, спричинених війною.

Механізми психологічного подолання (coping strategies) відіграють центральну роль у забезпеченні психологічного функціонування в умовах воєнного стресу. Вони можуть мати як активний, так і пасивний характер: від орієнтації на розв'язання проблем, пошуку соціальної підтримки – до уникнення, емоційного дистанціювання або використання символічних джерел підтримки, таких як релігія, мистецтво чи фізична активність. Ефективність застосування тих чи тих стратегій зумовлюється як особистісними рисами, так і соціокультурним контекстом.

Психологічна динаміка в умовах збройного конфлікту має складну структуру і визначається сукупністю екзистенційних викликів, пов'язаних із насильством, втратами, переміщенням, руйнуванням міжособистісних і соціальних зв'язків. Унаслідок тривалого впливу травматичних подій можуть формуватися такі психічні розлади, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, генералізована тривожність. Водночас розвиток життестійкості залежить не лише від індивідуальних характеристик, але й від рівня соціальної підтримки, наявності функціональних громадських

структур, культурної спадщини та відчуття колективної ідентичності.

Життєстійкість в умовах війни є важливим показником психологічного здоров'я та адаптаційного потенціалу особистості. Її формування зумовлюється поєднанням індивідуальних, соціальних і культурних факторів. Для ефективного реагування на наслідки війни необхідним є розвиток системи психосоціальної підтримки, яка сприяла б зміцненню адаптивних ресурсів, мобілізації стратегій подолання та створенню умов для сталого психологічного відновлення і реінтеграції постраждалого населення.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Кондратюк С.М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 4. С. 78–83. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.11>
2. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 44. P. 279–298.