

Людмила Воробйова,
кандидат економічних наук, доцент,
Наукова бібліотека імені М.В. Довнар-Запольського Київського
національного економічного університету імені Вадима Гетьмана,
м. Київ, Україна

**РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ: НАВИЧКИ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ ДОЛАТИ ЖИТТЄВІ
ТРУДНОЩІ (НА ДОСВІДІ РОБОТИ ВІДДІЛУ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ
КОМУНІКАЦІЙ НАУКОВОЇ БІБЛІОТЕКИ ІМЕНІ М. В. ДОВНАР-ЗАПОЛЬСЬКОГО
КНЕУ ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА)**

В Україні з 24 лютого 2022 року триває повномасштабна війна (збройна агресія РФ), в умовах якої введено та регулярно продовжується воєнний стан. Війна виступає стресором високої інтенсивності, кожен день є стресовим. Українцям доводиться пристосовуватись до нових реалій. Хоча повністю позбутися стресу під час війни навряд чи вдасться.

Резильєнтність допомагає зберігати стабільність у часи війни, фінансових чи сімейних труднощів, роблячи людину емоційну міцнішою. Це вміння гнутися, а не ламатися. Це динамічний процес, не просто вроджена риса, а навичка, яку можна розвивати протягом життя. Це спрямованість на пошук рішень, а не лише переживання стресу.

Так, протягом січня–лютого 2026 року бібліотеці довелося працювати дистанційно, в умовах відсутності опалення і водопостачання.

Тому довелося адаптуватися до ситуації та продовжувати рухатися вперед. Ми намагалися формувати в собі почуття впевненості та контролю, знайти рішення, яке змінить ситуацію на краще, наповнити кожен день змістом.

Так, наприклад, в дистанційному режимі були проведені щорічні Руденківські читання (до 105-ї річниці від дня народження мислителя, письменника і правозахисника Миколи Руденка). Захід проводився сумісно з Науковим товариством імені Сергія Подолинського, ДУ «Інститут економіки та прогнозування НАН України», кафедрою економічної теорії КНЕУ імені Вадима гетьмана та ВГО Товариство «Знання» України. В читаннях взяли участь вчені та громадські діячі з Києва, Львова, Житомира, Чернівців, Мукачєва, студенти Києво-Могилянської академії. За результатами читань в електронному режимі видані тези учасників.



Була проведена екскурсія співробітників бібліотеки до Мистецького арсеналу на виставку, присвячену Василю Стусу «Василь Стус. Доки ми тут, усе буде гаразд».

Під час дистанційної роботи ми формували здатність контролювати емоції, намагалися знайти рішення, яке змінить ситуацію на краще, старались бути ініціативними, налагодити стосунки з іншими людьми.

Війна позбавила нас розкоші довгострокового планування. Тому ми зосередили нашу увагу на короткостроковому плануванні, на речах, на які ми справді можемо впливати. Так, в січні 2026 року під час сильних морозів ми зібрали кошти на придбання генератора для однієї із зенітно-ракетних батарей, яка боронить небо столиці.

Ми дуже вдячні студентам, викладачам, співробітникам університету, які долучилися до цієї благодійної акції (як з Києва, так і з-за кордону: Австрії та Канади).



Війна залишає глибокий слід у суспільстві. Навіть після її завершення можуть знадобитися десятиліття, щоб знизити рівень тривожності, який нині зріс до межі. Ми маємо бути готові до того, що відновлення після війни може бути довгим і складним.