

УДК 159.923.2(477)"364"

DOI: 10.31732/2663-2209-2025-78-476-484

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ ВЧИНКОВО-ВЧИНКОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ: УКРАЇНСЬКИЙ ВИМІР ЖИТТЄВОГО САМОУТВЕРДЖЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Вікторія Гриджук

*Канд. психолог. наук, завідувачка кафедри психології Інституту управління природними ресурсами ВНЗ
“Університет економіки та права “КРОК”, м. Коломия, Україна, e-mail: hrydzhukv@krok.edu.ua*

RESILIENCE AND COPING STRATEGY OF EFFECTIVE-EFFECTIVE INTERACTION: UKRAINIAN DIMENSION OF LIFE SELF-ASSERTION IN WAR CONDITIONS

Viktoria Hrydzhuk

*Candidate of Psychology, Head of the Department of Psychology, Institute of Natural Resources Management,
University of Economics and Law “KROK”, Kolomyia, Ukraine, e-mail: hrydzhukv@krok.edu.ua*

Анотація. У результаті теоретичного дослідження встановлено, що в умовах війни помічним, як для окремо взятої людини, так і спільноти в цілому, стає вибір таких копінг-стратегій, які містять у собі потенціал соціальної підтримки, мобілізації фізичних і психічних ресурсів та внутрішньої самоорганізації. При цьому самоорганізація є чітко структурованою і в той же час вільною для самовираження кожного у межах певної соціальної групи, що розділяє властиві особі цінності і настанови. Установлено, що такі копінг-стратегії доцільно розглядати беручи до уваги розвиток резильєнтності як динамічного процесу розкриття і активізації ресурсних сил кожної окремо взятої особистості у складі спільноти задля ефективному опору індивідуальної та соціальної психіки негативному довготривалого стресовому впливу.

Аналіз наукової літератури дозволив з'ясувати особливості підходу вітчизняної науковців до інтерпретації феномену резильєнтності у контексті переживання сильних психоемоційних станів, викликаних подіями війни. Зокрема, приділено увагу виділені українськими дослідниками складникам резильєнтності, серед яких: когнітивна гнучкість та рефреймінг, ресурсні емоційні стани, зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя, соціальна компетентність та ефективні стратегії копіngu. Акцентовано увагу на структурних компонентах резильєнтності, як-то: когнітивний, емоційний і поведінковий. Підкреслено, що вони забезпечують формування усвідомлених конструктивних стратегій подолання складної життєвої ситуації і дозволяють сприймати резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах війни.

Запропоновано розглядати як резильєнтну копінг-стратегію вчинково-вчинкову взаємодію, що в концепції суб'єктно-вчинкового підходу є принципом взаємодії суб'єктів задля подолання життєвих труднощів і творення нових якостей і цінностей. Ключовими для розуміння змістових характеристик вчинково-вчинкової взаємодії стають концепти “єдність” і “досвід”. Отримані теоретичні висновки є основою для подальшої розробки методологічних аспектів вчинково-вчинкової взаємодії як специфічної конструктивної копінг-стратегії для української спільноти в умовах війни та проведення відповідних емпіричних досліджень щодо її дієвості в контексті особистісних та націєтворчих життєвих координат.

Ключові слова: резильєнтність, життєстійкість, психологічна стійкість, копінг-стратегія, психологія вчинку, суб'єктно-вчинковий підхід, вчинково-вчинкова взаємодія.

Формули: 0, рис.: 0, табл.: 1, бібл.: 11

Abstract. As a result of theoretical research, it has been established that in war conditions, the choice of coping strategies that involve the potential for social support, mobilization of physical and mental resources, and internal self-organization becomes helpful, both for an individual person and for the community as a whole. At the same time, this self-organization is well-structured and open for everyone to express themselves within a particular social group that shares the individual's values and orientations. It has been noted that such coping strategies should be considered taking into account the development of resilience as a dynamic process of revealing and activating personal resources within the community for the purpose of effective resistance of both individual and societal psyche to the prolonged impact of negative stress.

The further analysis of scientific literature has allowed us to reveal the peculiarities of the approach of domestic scientists to the interpretation of the phenomenon of resilience in the context of experiencing intense psycho-emotional

states caused by the events of the war. Particular attention has been paid to the components of resilience identified by Ukrainian researchers, including cognitive flexibility and reframing, resourceful emotional states, value orientation, spirituality, life meaning, social competence and effective coping strategies. Special emphasis is placed on the structural components of resilience, such as: cognitive, emotional and behavioral. It should be stressed that they ensure the formation of conscious constructive strategies for overcoming a difficult life situation and allow us to perceive resilience as a key factor in maintaining mental health during wartime.

The action-to-action interaction is proposed as a resilient coping strategy, which in the concept of the subject-action approach serves as a the principle of interaction between subjects to overcome life difficulties and create new qualities and values. The key concepts for understanding the content characteristics of action-to-action interaction are "unity" and "experience". The theoretical conclusions drawn provide a foundation for further development of methodological aspects of action-to-action interaction as a specific constructive coping strategy for the Ukrainian community in wartime conditions and conducting relevant empirical research on its effectiveness in the context of personal and nation-building life coordinates.

Keywords: *resilience, hardiness, psychological stability, coping strategy, psychology of action, subject-action approach, action-to-action interaction.*

Formulas: *0, pic.: 0, table: 0, bibl.:11*

Постановка проблеми. Проблематика життєстійкості в складних кризових умовах в усі часи буда актуальною для кожної людини і кожного суспільства для окремого відтинку часу. Але ні в якій іншій ситуації вона не стояла і до сих пір не стоїть так гостро, як в ситуації війни. Війна – це породжене певною людиною чи групою людей соціально-психологічне явище з відверто негативним знаком для більшості, що в історичному розрізі подій несе в собі щоразу більші загрози і виклики. Нинішня російсько-українська війна – це випробування нової формації війн дронів, війн з використанням ІІІ, де небезпека чатує на кожного в будь-якому місці перебування чи проживання. Цілком реальні можливості втрати рідних, житла, роботи супроводжуються у більшості довготривалим перебування в стані виснажливого страху за власне життя та життя близьких, значного психоемоційного напруження, депресивних станів аж до втрати екзистенційних смислів. Недаремно в науковій літературі, психологічній практиці, реальному та віртуальному середовищі ми все більше чуємо про ресурсні можливості людини та відповідні поняття ресурсності, а саме: резильєнс, резильєнтність, психологічна пружність, стійкість, емоційна стійкість, стресостійкість, життєстійкість. Актуалізується проблема вибору ефективних у цих умовах життєвих та ситуативних копінг-стратегій.

Невіддільним у контексті сказаного стають і особливості та потенціал власне національних спроможностей спільноти і тих її моделей, механізмів організації спільного життя, що генетично, на соцієтальному рівні здатні мобілізувати ресурси як окремої особистості, так і громади в цілому та забезпечити їх виживання і збереження ментального здоров'я в екстремальних умовах.

Аналіз досліджень і публікацій. Аналіз наукових праць засвідчує різновекторність зарубіжних та вітчизняних досліджень проблематики резильєнтності і копінгу впродовж останніх десятиліть. У кінці 90-х років ХХ століття вивчення резильєнтності починалося з її розуміння як фіксованої та стабільної індивідуальної риси (Блок & Кремен, 1996; Азендорф & Акен, 1999; Харт, Хофманн, Едельштайн & Келлер, 1997; Робінс, Джон, Каспі, Моффіт & Стаутхемер-Лобер, 1996). У той же час Дж. Дасром та Т. МакГінессом (1996) було звернено увагу на процесуальні властивості резильєнтності, її мінливість і залежність від взаємодії з різними чинниками, що оточують людину. На початку 10-х років ХХІ століття деякі зарубіжні дослідники визначали резильєнтність як процес розвитку (Лутар та ін., 2000; Йетс, Ігланд & Струф, 2003). Протягом останніх двох десятиліть резильєнтність розглядається в англомовній літературі переважно як особистісна риса, властивість (В. Тан, А. Дулін та інш.) чи здобуття нових рис та

якостей (Т. Дешілдс, Г. Аберн, Б. Сандерсон, М. Брюер, А. Сісто); позитивна адаптація (С. Калдейра, Ф. Тіммінс, А. Стейнтон, Х. Д. Робертсон, М. Брюер та ін.); стійкість до стресового впливу (В. Райс, Б. Лю, А. Чміторз, К. Рудзінські); певна здатність у відповідь на стрес або травму (А. Сісто, С. Калдейра, Ф. Тіммінс, Б. Сандерсон та інш.), повернення до попереднього стану, відновлення (Т. Дешілдс, В. Райс, Х. Робертсон, К. Рудзінські, М. Брюер та ін.).

Увага вітчизняних науковців, які звернулися до вивчення феномену резильєнтності, спочатку була зосереджена на її адаптаційних можливостях (О. Воловик, І. Синиця, Н. Панок, О. Карась, С. Кузікова). До того ж, окрім терміну “резильєнтність”, активно почали вживатися терміни “психологічна стійкість”, “життєстійкість” (О. Духновська, О. Кузьменко, Н. Толубко, І. Заїченко, І. Сингаївська, І. Страмоусова та ін.). В умовах воєнного стану українські дослідники розглядають резильєнтність переважно у контексті подолання психологічних травм (О. Александрова, О. Кочубей, С. Чуніхіна, Ю. Кравченко, І. Підласна).

Копінг вивчається у рамках психологічних захисних можливостей людини (П. Крамер, Б. Компас, Дж. Конор-Сміт, Г. Зальтсман, А. Томсен, М. Водсворт), сукупності її особистісних рис (К. Шефер, Р. Горзук) або в процесі взаємодії з навколишнім середовищем (Р. Лазарус, С. Фолькман, Р. Худ, Б. Гунсбергер, Р. Горзук). У центрі уваги дослідників – з’ясування суті цього феномену (Р. Лазарус, С. Фолькман, Н. Ендлер, Дж. Паркер), виокремлення його різновидів (Р. Лазарус, С. Фолькман, К. Паргамент).

Метою статті є теоретично дослідити потенціал учинково-вчинкової взаємодії як специфічної конструктивної копінг-стратегії для української спільноти у контексті формування її резильєнтності в умовах війни.

Виклад основного матеріалу дослідження. У вітчизняній психологічній науці резильєнтність і пов’язані з нею стратегії подолання людиною кризових ситуацій (копінг-стратегії) стали предметом посиленої уваги протягом останніх двох десятиліть, що викликано негараздами соціальної та політичної ситуації розвитку суспільства. У полі зору українських науковців знаходиться, зокрема, і сама історія виникнення термінології життєстійкості. Так, детальному аналізу історії виникнення та розвитку резильєнтності приділено увагу О. Медяною, Л. Дворніченко, Л.Любіною, О. Кононенко, В. Шкраб’юк. Вони стверджують, що зарубіжний термін “резильєнтність” з’явився ще у 1800 році. До 1950 року це явище розглядалося в межах неусвідомлюваних захисних механізмів. Починаючи з 1960-х років – його було включено до стратегій копіngu, з 1980-х до захисних факторів та факторів ризику (Афузова, Найдьонова & Кротенко, 2023). А з 90-х рр. XX ст. фізіологічні та психологічні аспекти резильєнтності, які раніше вивчалися окремо, почали поєднуватися (Афузова, Найдьонова & Кротенко, 2023).

Оскільки останні чотири десятиліття поспіль резильєнтність постійно знаходиться в полі зору представників різних галузей та напрямків психологічної науки, це зумовило появу різних концепцій психологічної стійкості (С. Bryan, D. O’Shea, T. MacIntyre, D. Hellerstein, D. Charney, C. Nemeroff, K. Cherry, M. Unga, S. Southwick). Більшість науковців пристають на думку, що резильєнтність все ж є динамічним станом особистості, що може змінюватися внаслідок взаємодії з несприятливими умовами (A. Sisto, S. D. Luthar, M. Cicchetti, O. Margalit, T. Deshields, L. Thomas, V. Rice, K. Rudzinski).

У словнику Американської асоціації психологів APA (American Psychological Association Dictionary of Psychology) 2007 року резильєнтність описується як “процес і результат успішної адаптації до важких подій у житті чи “викликів”, зокрема

завдяки психічній, емоційній та поведінковій гнучкості та вмінню адаптуватися до зовнішніх і внутрішніх вимог” (Cherгу, як цитується у Поліщук & Потапчук, 2023). Це визначення стало найбільш поширеним і вживаним у світовій науковій спільноті.

Не дивно, що на початках вітчизняних досліджень увага українських науковців була звернена на адаптаційний ресурс резильєнтності. Але війна кардинально змінює життя і окремої особистості, і соціальної групи, в якій живе і працює ця особистість. Зазнали певних змін і вітчизняні підходи до вивчення резильєнтності. Далося взнати знаходження цілого суспільства в постійній напрузі під тиском небезпеки смерті і втрат, коли акценти життя розставляються вже інакше і на невизначений термін. Властивості адаптації розкриваються під інших кутом або зміщуються в бік розвитку ресурсних можливостей людини, спрямованих на вчинення супротиву знищенню звичного життєвого формату, а отже розвитку здатності протистояти несприятливим умовам і виробленню вмінь відновлювати власне ментальне здоров'я (стан тіла і душі) для подальшої продуктивної діяльності. Сьогодні вітчизняні дослідники розглядають резильєнтність переважно у контексті подолання психологічних травм. Акцентується увага на здатності повернутися до попереднього стану звичного життя без втрат для фізичного та психічного здоров'я, тобто здатності до протистояння складним життєвим обставинам і відновлення, використовуючи власні внутрішні ресурси (Медянова та ін., 2023; Поліщук & Потапчук, 2023). У О. Чиханцової знаходимо про життєстійкість як аналог життєвої сили людини, яка відображає “міру подолання нею певних життєвих обставин, самої себе, а також міру докладених зусиль, працюючи над собою і над обставинами свого життя” (Чиханцова, 2017, с. 145); системне утворення, яке підкреслює установки, що мотивують

особистість перетворювати стресові життєві події у нові можливості (Чиханцова, 2017, с. 147).

У межах цієї наукової розвідки для нас важливо зрозуміти внутрішню концептуальну основу такого трактування резильєнтності і з'ясувати, яким чином вона сприяє виробленню конструктивних копінг-стратегій в умовах екстремальних ситуацій. Що відбувається на разі в системі координат психофізіології людини, адже не даремно на початках резильєнтність досліджувалася саме в контексті фізіологічних змін організму? Як вони корелюють з когнітивними установками і поведінковими стратегіями? І які з останніх є найбільш дієвими для українського сьогодення?

Цікаво, що один із провідних американських фахівців сучасної нейропсихіатрії D. Hellerstein називає стійкість “шостим та останнім ключовим принципом нової нейропсихіатрії” (Hellerstein, 2011) і зазначає, що протягом останніх кількох десятиліть дослідження в галузі нової нейропсихіатрії спрямовані на розуміння основних факторів стійкості людини як такої.

Аналіз підходу психіатрів D. Charney, C. Nemeroff (“The Peace of Mind Prescription”) до визначення ключових компонентів стійкості, показує, що якщо до фізичної стійкості дослідники відносять загалом фізичне “загартування”, то до психологічної стійкості вони включають аж 5 складників (Charney & Nemeroff, 2004):

- “ситуації, що розглядаються як виклики, а не загрози”;
- виклик самому собі;
- активізацію соціальних мереж , включаючи довірливі стосунки;
- адекватну зовнішню підтримку;
- пошук сенсу через залученість.

Як бачимо, два перших з названих складників стосуються психоемоційного налаштування самої особистості, у той час як три наступні – її взаємодії з соціальним середовищем. Утім, і перші стають можливими у більш близькій часовій

перспективі саме за умови задіяності останніх.

Подібну картину концептуалізації досліджуваного феномену маємо і у К. Cherry. Досліджуючи резильєнтність, до особистісних її характеристик, як то менталітет уцілілого (бачення себе вижившим), ефективна емоційна регуляція, відчуття контролю, навички вирішення проблем самоприйняття і співчуття до себе, науковець додає і соціальну підтримку. Американська дослідниця підкреслює, що стійкі люди усвідомлюють важливість наявності міцної мережі людей, які здатні і готові підтримати в ситуації невизначеності, і вважає: за потреби прохання про допомогу не стає ознакою слабкості, а навпаки, є ознакою стійкості щодо подолання спільних негараздів (Cherry, 2023).

D. Hellerstein, зважаючи на природу людської соціальності, розрізняє фізичну та психологічну резильєнтність і акцентує увагу на останній, що містить у собі розвиток та підтримку соціальних контактів, спільного знаходження смислів у складних подіях, підвищення освітнього рівня та опанування різних психотехнологій, що допомагають розвитку та доланню негативних наслідків після стресу (Hellerstein, 2011).

M. Ungar також розглядає резильєнтність в контексті невіддільності особистості від свого соціального середовища, спільноти, що допомагає їй долати негаразди від психологічних, особистісних до, за його словами, “середовищ них” або обох одночасно. Він визначає резильєнс як одночасно здатність індивідів знаходити шлях до життєдайних ресурсів, включно з можливостями переживати почуття благополуччя; і стан родини, громади або культурного середовища індивіда, що дає йому доступ до таких ресурсів та почуттів у спосіб, доступний цій культурі (Ungar, 2008).

Ще далі пішли M. S. Southwick, D. S. Charney. Вони говорять про резильєнтну громаду як сильну групу поінформованих і вмотивованих людей, які піклуються одне

про одного та готові працювати разом (Саутвік & Чарні, 2022), що дає їй сенс та насагу жити в складних умовах і успішно долати ці умови без значних “втрат” на психологічному рівні.

У продовження сказаного, нині українські дослідниці також приходять до розуміння резильєнтності загалом у контексті стану спільноти і зв'язків всередині неї і говорять, зокрема, про здатність людини та/або соціальної системи (сім'ї, організації) нормально функціонувати під час та після впливу несприятливих (екстремальних, загрозливих, стресових) умов (З. Григоренко, Г. Найдюнова).

Г. Афузова, Г. Найдюнова, В. Кротенко вказують на резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах війни. Вони включають в структуру резильєнтності когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти та вказують, що в структурі резильєнтності і формуються усвідомлені стратегії подолання складної життєвої ситуації (конструктивні копінг-стратегії) (Афузова та ін., 2023). При цьому вищезазначені науковці зазначають, що їхнє бачення структури резильєнтності базується, у тому числі, і на узагальнених складових резильєнтності Ю. Паскевської, до яких віднесено: 1) когнітивна гнучкість та рефреймінг; 2) ресурсні емоційні стани; 3) зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя; 4) ефективні стратегії копіngu; 5) соціальна компетентність. В обох випадках згадується про копінг-стратегії – конструктивні (Г. Афузова та ін.), ефективні (Ю. Паскевська). Цілком ймовірно, що згідно з відомою і найпопулярнішою сьогодні класифікацією копінг-стратегій Р. Лазаруса й С.Фолькмана, в цьому випадку йдеться про проблемно-сфокусовані копінг-стратегії, адже саме вони пов'язуються з мобілізацією всіх доступних ресурсів, включаючи ментальні, когнітивні та поведінкові компоненти, з подальшим систематичним плануванням варіантів вирішення проблемної ситуації.

Як динамічний процес, наслідком якого є формування особистісної риси чи то поява здатності до перетворення стресової життєвої події у нові можливості, резильєнтність навряд чи можна пов'язати з такими емоційно-сфокусованими копінг-стратегіями як дистанціювання (уникнення) чи самозвинувачення. Але, у той же час виходячи з вище сказаного, розвиток резильєнтності передбачає в собі такі емоційно-сфокусовані копінг-стратегії як самоконтроль, пошук підтримки і позитивну переоцінку проблемної ситуації, адже без них перетворення стресової життєвої події у нові можливості майже неможливе. Тому назвемо такі копінг-стратегії умовно резильєнтними, тобто такими, що дозволяють розглядати ситуацію не як загрозу, а як виклик.

Передбачаємо, що на психофізіологічному рівні вони забезпечують вже на етапі оцінки виклику такий набір психологічних та фізичних реакцій, які, за словами D. Charney, C. Nemeroff, дозволяють вивільнити гормони, що “включають фактори росту, інсулін та інші сполуки і сприяють відновленню клітин, запускають реакції релаксації та стимулюють ефективне використання енергії” (Charney & Nemeroff, 2004). На разі вони вдало конкурують з гормонами стресової реакції, що лише збільшують тривожність. Тому людина, яка відчуває виклик, як зауважує D. Hellerstein, спокійна, вдумлива, сповнена ентузіазму та бадьорості, тоді як людина, яка відчуває загрозу, тривожна, панічна, налякана, агресивна та реагує негативно (Hellerstein, 2011).

На психологічному рівні резильєнтні копінг-стратегії, виходячи з ознак психологічної стійкості D. Charney, C. Nemeroff, пов'язані з пошуком “важливих інших” для власного поступу вперед і містять у собі формат довірливих стосунків, які забезпечують адекватну зовнішню підтримку і залученість до спільної справи. В умовах війни такі копінг-стратегії є найбільш дієвими, вони втримують від деструктивних думок і дій

завдяки усвідомленню своєї значущості в межах цієї ситуації для когось і для чогось. З'являється мета (для чого жити?) і соціальна підтримка і схвалення (для чого щось робити?). Ще одним їхнім важливим аспектом є можливість свободи вибору і дій, індивідуальної реалізації власного проєкту подолання небезпеки і отримання бонусу відчуття задоволення собою на піку нехай короткотермінового самоперевершення. Ці поведінкові стратегії найкраще мобілізують життєві сили, дають емоційне задоволення і мотивують рухатись далі наперекір невизначеності і страху.

В українському вимірі резильєнтні копінг-стратегії можна пов'язати з такими соціально-психологічними механізмами взаємодії як приклад, вчинок і спільний учинок.

Учинок народжується в глибинах людської свідомості, має ціннісне моральне підґрунтя і завжди спрямований на досягнення поставленої мети, що не шкодить інтересам іншої людини (на противагу злочину), а навпаки, послуговується створенню чогось нового, суспільно корисного і доцільного в реальному часі чи на перспективу.

Не випадково психологія вчинку, автором якої є В. Роменець, народилася на теренах України і є породженням архетипів національної свідомості щодо організації спільності життя і стратегій виживання. У продовження теорії вчинку В. Роменця іншим відомим українським соціальним психологом В. Татенком введено на початку XXI століття в наукову термінологію дефініцію “спільний учинок”, який якнайкраще показав свою правомірність на існування в контексті життя нашої спільноти в умовах російсько-української війни і доцільність розробки відповідних практичних застосунків.

У суб'єктно-вчинковому підході (В. Татенко, В. Шульга, О. Яремчук та ін.) достатньо уваги приділено розведенню понять “спільний учинок” і “спільна діяльність”. Так, у монографії “Соціальна психологія націєтворення: суб'єктно-

вчинковий підхід” (2021 р.) В. Татенко зауважує, що “спільна діяльність”, “групова поведінка” тощо, можуть набувати ознак учинковості, а можуть бути в цьому розумінні нейтральними, аморальними, протиправними, тоді як спільний учинок завжди має на меті вільне творення і практичне запровадження його учасниками системи моральних цінностей, правових норм і правил, за якими вони мають намір будувати своє життя як члени малої або великої соціальної групи” (Татенко, 2021, с. 35). І далі: “соціально-психологічна особливість спільного вчинку полягає й у тому, що до добровільної персональної і спільної відповідальності його учасників за вчинене додається їхня персональна і спільна відповідальність за процес і результат становлення одне одного як носіїв соціально-психологічних якостей і творців соціально-психологічних цінностей, норм і правил спільного життя” (Татенко, 2021, с. 35-36).

Виходячи зі сказаного і відповідно до структури вчинку В. Роменця (ситуація – мотивація – дія – післядія), маємо варіант ефективного, конструктивного динамічного процесу подолання складної життєвої ситуації із наявністю в остатку набутого досвіду мобілізації сил для самоподолання та здобуття чи підсилення нових особистісних рис, стійких до стресового впливу. Додамо, що розуміння і прийняття структури вчинку, як моделі поведінки в складній ситуації, сприяє напрацюванню механізму психологічного планування і самоорганізації подолання життєвого виклику. При цьому етап “ситуації” відповідає на аналіз події, усвідомлення її складності, оцінку ризиків і можливостей, мобілізацію ресурсів на нібито стрибок у невизначеність наперекір ситуаційному тиску. Етап “мотивації” включає в себе складну внутрішню боротьбу мотивів, подолання власних страхів і сумнівів і, зрештою, прийняття рішення щодо доцільності вже зовнішнього спротиву ситуації, нових для себе дій, оскільки кожна ситуація є і буде в чомусь неповторна і відповідно особисті засоби та

способи її подолання також не повторюватимуть повністю попередній сценарій. Цей етап утримує в собі високу психоемоційну напруженість, де і відбувається самонастанова на ризик, але з власноруч визначеною і прийнятою потребою у відповідному поведінковому акті (для чого це потрібно?). Власне, “дія” реалізує вже самонастанову на подолання виклику. Завершується психологічний поєдинок з собою “минулим”, бо дія, її психоемоційний і фізичний компоненти послуговуються в кожному вчинку народженню або суттєвому “приросту” нових рис, особистісних властивостей, здатності подолання, що і є вершиною та наслідком динамічного процесу резильєнтності. Нарешті, “післядія” – це визнання ефекту самоперевершення, смакування власної “можності бути” (П. Тілліх). Як наслідок маємо відновлення втраченого перед лицем небезпеки душевно-духовного ресурсу, завершенням якого стає віра в себе та поява нових життєвих смислів.

Для вчинку завжди потрібні інші, так чи інакше зацікавлені в цій автентичній дії люди. Саме вони дають оцінку вчинку. Феномен спільного вчинку лише підкреслює масштаб потреби людини у підтримці подібних собі. Окрім того, як зауважує В. Татенко, у межах спільного вчинку можливі різні конфігурації взаємодії в залежності від готовності, потреби та бажання кожного зайняти певну нішу у спільному діянні. Він дає значний і в кожному випадку унікальний простір для соціальної взаємодії з можливостями об’єднання його учасників у контактну групу, їхнє знайомство одне з одним, розподіл ролей і функцій, поділ на лідерів. На цій основі, продовжує науковець, збудоване наукове положення про вчинково-вчинкову взаємодію людських істот і людських спільнот. Як альтернативні по відношенню до вчинково-вчинкової взаємодії розглядаються варіанти: егоїстичний (більше брати – менше віддавати), альтруїстичний (менше брати – більше віддавати), паритетний (скільки

взяв – стільки віддав), що поступаються вищезазначеному своїми чеснотами і формувально-розвивальними можливостями. Напроти вибір копінг-стратегії, в основі якої лежить соціально-психологічний механізм спільного вчинку, передбачає зацікавлений взаємообмін між його учасниками їхніми можливостями і досягненнями, де “кожний кожному віддає за максимумом те, що є в нього найцінніше, і навзаєм за максимумом привласнює те найкраще, що пропонують йому інші учасники спільновчинкової взаємодії” (Татенко, 2021, с. 35-36).

Такі ситуації вчинкової взаємодії, безкорисливого взаємообміну вчинками чи їхні фрагменти цілком реальними стали в умовах повсякденного життя української спільноти під час повномасштабної російсько-української війни. На вчинкові-вчинковій взаємодії тримається підтримка один одного серед побратимів у бою, коли беззаперечно покладаєшся на іншого і виживаєш завдяки спільним зусиллям. За живими свідченнями бійців і командирів, якими переповнені соціальні мережі, ця копінг-стратегія в військових частинах дозволяє тримати сильний бойовий дух і зберігати здоровий психоемоційний стан захисників, які довгий час перебувають в зоні бойових дій. Справжнім спільним учинком є поширена практика українського волонтерства та донатів на військові потреби окремих підрозділів ЗСУ, які звертаються за допомогою, отримують її і, відчуваючи підтримку, далі спокійно ризикують життям; звільнення працівниками ДСНС людей під завалами будинків після артобстрілів.

Спільним учинком є вияви гуманітарної допомоги, факти переведення коштів на операцію хворим дітям, пораненим бійцям, емоційна підтримка знайомими і незнайомими людьми в соціальних мережах в період горювання після втрати близьких. Зрозуміло, що в подібних випадках такий учинок потребує дещо іншої соціально-психологічної інтерпретації, ніж той, учасники якого безпосередньо взаємодіють одне з одним.

Це різний формат вчинково-вчинкової взаємодії, що є ефективною резильєнтною копінг-стратегією подолання стахів, смутку, горя і відновлення власних ресурсів для подальшого життя в колі небезпеки. Цікаво, що практики вітчизняного теоретичного моделювання життєстійкості особистості фактично перегукуються з учинковим підходом до конструктивної поведінки особистості в кризовій ситуації. Так, до розробленої моделі життєстійкості особистості О. Чиханцовою включено наступні компоненти: мотивація самореалізації, автономія, самоставлення, смисли, цінності, цілі, прийняття ризику, залученість і контроль (Чиханцова, 2017).

Важливим видається розуміння умов трансформації учинкової активності окремо взятої людини у вчинково-вчинкову взаємодію декількох осіб чи навіть групи людей (Татенко, 2021, с. 34):

1) єдність позицій його учасників щодо відповідності ситуації життєдіяльності їхнім базовим потребам та інтересам, їхнім уявленням про цінності і смисли людського життя, а також щодо необхідності її перетворення;

2) єдність у переживанні ними провідних мотивів спільного вчинку, у відчутті, інтуїції, усвідомленні того, що потрібно спільно зробити і навіщо;

3) єдність у формулюванні мети спільного вчинку, а також у визначенні засобів і способів її досягнення;

4) єдність та узгодженість практичних дій, спрямованих на досягнення мети спільного вчинку обраними засобами і способами;

5) єдність щодо критеріїв та результатів оцінювання вчиненого спільними зусиллями;

6) формування досвіду участі в спільному вчинку і готовності до нових, більш звияжних спільних учинкових справ.

Виходячи зі сказаного, можна підсумувати: два концепти вчинково-вчинкової взаємодії, а саме “єдність” і “досвід” не лише концентрують в собі сутнісні ознаки цієї помічної для українців

в умовах важких випробувань резильєнтної копінг-стратегії, вони розкривають психологічні особливості соціальної психіки українства, що дозволяє йому (українству) щоразу успішно приймати і долати виклик історичної ситуації.

Висновки. Здійснена наукова розвідка підводить до думки, що сьогодні українські дослідники схильні трактувати резильєнтність передовсім як здатність до подолання, відновлення і накопичення власних ресурсних сил в умовах значної психоемоційної напруги внаслідок дії довготривалої екстремальної ситуації на кшталт війни. Це розуміння розширює рамки поняття “позитивна адаптація” і виводить його на абсолютно новий рівень. Акценти розставляються таким чином, що

враховуються усі складники і чинники підтримки психофізіологічного та емоційно психологічного стану особистості, що дозволяє їй за будь-яких обставин активно здійснювати свій життєвий проект. Самоподолання і відновлення стають принципами пошуку нових конструктивних копінг-стратегій в складних життєвих ситуаціях.

У вимірі життя української спільноти є всі підстави розглядати як резильєнтну копінг-стратегію вчинково-вчинкову взаємодію, що, власне, може забезпечити динамічний процес розкриття і активізації ресурсних сил кожної окремо взятої особистості у складі спільноти задля ефективному опору негативному довготривалого стресовому впливу.

Література:

1. Афузова, Г., Найдюнова, Г., & Кротенко, В. (2023). Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. *Габітус*, 53, 100–104. Retrieved from: <http://habitus.od.ua>.
2. Медянова, О., Дворніченко, Л., Любіна, Л., Кононенко, О. & Шкраб'юк, В. (2023). Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки. Серія “Педагогіка”, Серія “Психологія”, Серія “Медицина”*, 10(28), 601-611. doi: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-601-611](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611).
3. Поліщук, О., & Потапчук, Є. (2023). Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. *Психологічний журнал*, 11, 45-52. Retrieved from: <http://psyj.udpu.edu.ua/issue/view/17731>.
4. Саутвік, С., & Чарні, Д. (2022). *Резильєнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя*. Львів: Галицька видавнича спілка.
5. Сингаївська, І., & Страмоусова, І. (2024). Чинники життєстійкості жінок під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 3(75), 231-245.
6. Татенко, В. (2021). *Соціальна психологія націєтворення: суб'єктно-вчинковий підхід*: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
7. Чиханцова, О. (2017). Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. V.17, 142-150. Retrieved from: <http://appspsychology.org.ua>.
8. Charney, D. & Nemeroff, C. (2004). *The Peace of Mind Prescription: An Authoritative Guide to Finding the Most Effective Treatment for Anxiety and Depression*. Houghton Mifflin Harcourt. 259.
9. Cherry, K. (2023, May 03). How Resilience Helps You Cope With Life's Challenges. Retrieved from: <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>.
10. Hellerstein, D. (2011). How I can become resilient. *Heal Your Brain*. Retrieved from: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient>
11. Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*, 38(2). 218-235.