

Гуцол К. В.
доктор філософії з психології, старший науковий співробітник
лабораторії когнітивної психології
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
kvgutsol@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-2820-2590>

Психологічна самообілізація в системі особистісних ресурсів дорослих в умовах війни

***Анотація.** Психологічну самообілізацію розглянуто як інтегративний ресурсний конструкт особистості дорослих в умовах війни. Виявлено тісний зв'язок із резильєнтністю та самоефективністю, а також істотну поширеність її зниженого рівня в обстеженій вибірці.*

***Ключові слова:** самообілізація, резильєнтність, самоефективність, копінг, особистісні ресурси, війна, вигорання.*

Hutsol K.
PhD in Psychology, Senior Research Officer
of Department of Cognitive Psychology,
G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine
kvgutsol@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-2820-2590>

Psychological Self-Mobilization in the System of Adults' Personal Resources under War Conditions

***Abstract.** Psychological self-mobilization is examined as an integrative resource construct of adult personality under war conditions. It is closely linked to resilience and self-efficacy, and its reduced level is notably widespread in the sample.*

***Keywords:** self-mobilization, resilience, self-efficacy, coping, personal resources, war, burnout.*

Вступ. Тривала війна висуває підвищені вимоги до психічних ресурсів людини, а здатність цілеспрямовано їх активізувати набуває особливого значення для збереження повсякденної та професійної активності. Одним із таких метарегуляторних конструктів є психологічна самообілізація – здатність особистості свідомо концентрувати та спрямовувати наявні ресурси на подолання кризової ситуації (Кокун, 2026а; Kokun, 2026b). О.М. Кокун пропонує концептуальну структурно-функціональну модель самообілізації (Кокун, 2026а; Kokun, 2026b), яка інтегрує її з резильєнтністю, самоефективністю та проблемно-фокусованим копінгем у логіці теорії збереження ресурсів (Hobfoll, 1989).

Мета дослідження – перевірити запропоновану ресурсно-інтегративну модель на вибірці дорослих різних спеціальностей і визначити роль самообілізації у збереженні відчуття особистої результативності в умовах війни.

Методика та вибірка. Вибірку склали 49 осіб (28 жінок, 57,1%; 21 чоловік, 42,9%). Віковий розподіл: 18 років – 19 осіб (38,8%), 19–30 років – 17 (34,7%), 31–40 років – 5 (10,2%), 41–50 років – 7 (14,3%), 51–60 років – 1 (2,0%). За фахом і родом занять переважають здобувачі освіти педагогічних спеціальностей (середня освіта: математика, інформатика, географія, хімія, трудове навчання; професійна освіта/цифрові технології); також представлені будівництво, фармація, екологія та практикуючі педагоги. Небезпеки для життя зазнали 71,4% опитаних (з них сильної або надзвичайно сильної – 20,4%), погіршення емоційного стану за час війни відзначили 79,6%, погіршення життєвих перспектив – 51,0%. Застосовано Шкалу психологічної самомотивації (ШПСМ; Кокун, 2026а) із п'ятьма компонентами (самотивація, життєстійкість, резильєнтність, самоефективність, адаптивний копінг), опитувальник професійного вигорання на основі МВІ, Шкалу реакції на тривалий травматичний стрес (РТТС), CD-RISC-10 (Connor & Davidson, 2003), Шкалу загальної самоефективності Шварцера–Єрусалема (Schwarzer & Jerusalem, 1995), індекс проблемно-фокусованого копіngu за Brief-COPE (Carver, 1997) та Гіссенський опитувальник соматичних скарг (GBB-24).

Основні результати. Описові статистики та внутрішня узгодженість показників наведено в таблиці 1. Надійність загального показника ШПСМ висока ($\alpha=0,91$); компонент адаптивного копіngu в цій вибірці має знижену узгодженість ($\alpha=0,58$), тому його слід інтерпретувати обережно, спираючись передусім на загальний бал.

Таблиця 1

Описові статистики та внутрішня узгодженість показників (N = 49)

Показник	M	SD	мін–макс	α
ШПСМ – загальний показник	73,24	12,64	41–95	0,91
ШПСМ: самотивація	14,43	2,72	8–19	0,66
ШПСМ: життєстійкість	19,18	4,10	9–28	0,75
ШПСМ: резильєнтність	12,57	2,90	5–18	0,71
ШПСМ: самоефективність	13,33	2,85	6–19	0,75
ШПСМ: адаптивний копінг	13,73	2,60	9–20	0,58
ПВ: емоційне виснаження	27,84	8,43	10–48	0,83
ПВ: деперсоналізація	12,98	5,84	0–25	0,76
ПВ: особисті досягнення	28,18	7,81	10–44	0,82
РТТС – загальний показник	13,73	6,78	0–28	0,87
РТТС: виснаження та лють	7,51	4,02	0–16	0,80
Соматичні скарги (GBB-24)	34,08	21,89	3–81	0,95
Резильєнтність (CD-RISC-10)	22,90	5,86	12–40	0,80
Самоефективність (GSE)	28,20	5,28	15–40	0,89
Проблемно-фокусований копінг (сер. бал)	2,82	0,49	1–3	0,60

За уточненими орієнтовними діапазонами загального бала ШПСМ (22–66 знижений; 67–82 – помірний; 83–110 – високий) (Кокун, 2026а) знижений рівень мають 20 осіб (40,8%), помірний – 14 (28,6%), високий – 15 (30,6%). Середній бал вибірки ($M=73,24$; $SD=12,64$) близький до середнього валідизаційної вибірки проєкту ($M=74,82$; $N=596$), однак частка осіб зі зниженим рівнем самообілізації практично вдвічі більша, ніж у студентській базі проєкту (40,8% проти 22,0%). Кореляції Пірсона показника ШПСМ і його компонентів з ресурсними та дезадаптаційними показниками представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Кореляції Пірсона показників ШПСМ з ресурсними та дезадаптаційними показниками ($N = 49$)

Показник	ШПСМ заг.	СМ	Ж	Р	СЕ	АК
Резильєнтність (CD-RISC-10)	0,79***	0,53***	0,78***	0,61***	0,68***	0,62***
Самоефективність (GSE)	0,65***	0,43**	0,62***	0,45**	0,61***	0,54***
Особисті досягнення	0,55***	0,48***	0,46**	0,31*	0,51***	0,52***
Проблемно-фокусований копінг	0,33*	0,32*	0,37**	0,13	0,35*	0,18
РТТС: виснаження та лють	-0,33*	-0,46***	-0,31*	-0,19	-0,22	-0,19
Емоційне виснаження	-0,16	-0,18	-0,22	-0,07	-0,12	-0,04

Примітка. СМ – самомотивація; Ж – життєстійкість; Р – резильєнтність; СЕ – самоефективність; АК – адаптивний копінг. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Загальний бал ШПСМ виявив тісний позитивний зв'язок із резильєнтністю ($r=0,79$; $p<0,001$), загальною самоефективністю ($r=0,65$; $p<0,001$) та слабший — із проблемно-фокусованим копінгом ($r=0,33$; $p<0,05$), що емпірично підтверджує теоретичні припущення О.М. Кокун (Кокун, 2026а; Кокун, 2026б) та К.В. Гуцол (Гуцол, 2026а, Гуцол, 2026б) на неоднорідній дорослій вибірці. Вищий рівень самообілізації пов'язаний зі збереженням відчуття особистих досягнень ($r=0,55$; $p<0,001$) без значущого зв'язку з емоційним виснаженням.

Водночас зв'язку самообілізації з емоційним виснаженням не виявлено. Серед компонентів ШПСМ найсильніший обернений зв'язок із показником «виснаження та лють» виявлено для самомотивації ($r=-0,46$; $p<0,001$). Із загальним показником РТТС, соматичними скаргами, деперсоналізацією та унікальним копінгом значущих зв'язків загального бала

ШПСМ не виявлено; так само незначущими виявилися зв'язки ШПСМ зі статтю, віком і суб'єктивною тяжкістю зазваної небезпеки, що підкреслює специфічність, а не дифузність виявлених ресурсних кореляцій. Самообілізація також пов'язана зі сприятливішою оцінкою динаміки матеріального становища ($r_s=0,38$; $p<0,01$), що узгоджується з положенням теорії збереження ресурсів про взаємопідтримувальні «каравани» ресурсів (Hobfoll, 1989).

Висновки

1. Психологічна самообілізація утворює єдиний ресурсний комплекс із резильєнтністю ($r=0,79$), загальною самоефективністю ($r=0,65$) та проблемно-фокусованим копінгом ($r=0,33$), що емпірично підтверджує ресурсно-інтегративну модель (Kokun, 2026b) на вибірці осіб різних спеціальностей.

2. Вищий рівень самообілізації пов'язаний зі збереженням відчуття особистої результативності ($r=0,55$ з показником особистих досягнень), тобто з протидією редуційному складнику вигорання; водночас з емоційним виснаженням значущого зв'язку не виявлено, що вказує на диференційовану, а не тотальну роль самообілізації.

3. Серед компонентів самообілізації особливу «антистресову» роль відіграє самомотивація: вона найтісніше пов'язана з нижчими проявами виснаження та люті як реакції на тривалий травматичний стрес ($r=-0,46$).

4. Знижений рівень самообілізації (загальний бал ШПСМ ≤ 66) мають 40,8% опитаних, що визначає значний запит на ресурсно-орієнтовану психологічну підтримку в неоднорідних групах дорослого населення.

5. Самообілізація пов'язана зі сприятливішою оцінкою динаміки матеріального становища ($r_s=0,38$), що узгоджується з положенням теорії збереження ресурсів про взаємопідтримувальні «каравани» особистісних і середовищних ресурсів (Hobfoll, 1989).

Фінансування. Дослідження виконано за грантової підтримки Національного фонду досліджень України (проект «Психологічна самообілізація та ментальна життєстійкість українців як ресурс стабілізації психічного стану і соціального функціонування в умовах кризових змін і загроз безпеці життя», реєстраційний номер 2025.07/0002).

Список використаних джерел

Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6

- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio* (pp. 35–37). NFER-NELSON.
- Гуцол, К. (2026a). Концептуальна модель психологічної самообілізації особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*, 4(62), 3541–3553. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-4\(62\)-3541-3553](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-4(62)-3541-3553)
- Гуцол, К. (2026b). Практичне переосмислення моделі психологічної самообілізації в контексті воєнного досвіду української молоді. *Наукові перспективи*, 6(72), 387–400. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-6\(72\)-387-400](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-6(72)-387-400)
- Кокур, О. (2026a). Шкала психологічної самообілізації (ШПСМ): розроблення та первинна валідація на українських вибірках воєнного часу. *Психологічний часопис*, 12(7), 21–38. <https://doi.org/10.31108/1.2026.12.7.2>
- Kokun, O. (2026b). Psychological self-mobilization of Ukrainians in wartime: A resource-integrative approach and a conceptual model of stabilizing mental state and social functioning. *Technologies of Intellect Development*, 10(1(39)). <https://doi.org/10.31108/3.2026.10.1.9>

ДЕКЛАРАЦІЯ **про використання систем штучного інтелекту**

Під час підготовки матеріалів конференції використовувався Claude (Anthropic, версія Sonnet 5) для перевірки граматики, стилю та пунктуації.

Автор бере на себе повну відповідальність за достовірність, точність і якість усіх матеріалів і підтверджує самостійне проведення наукового дослідження й формулювання його висновків.