



УДК: 159.923:159.944.4:355.01(477)

Psychological Self-Mobilization of Ukrainians in Wartime: A Resource-Integrative Approach and a Conceptual Model of Stabilizing Mental State and Social Functioning

Психологічна самообілізація українців в умовах війни: ресурсно-інтегративний підхід та концептуальна модель стабілізації психічного стану і соціального функціонування

Oleg Kokun, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Full Member (Academician) of NAES of Ukraine, Director of G.S. Kostyuk Institute of Psychology of NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

Олег Кокун, дійсний член (академік) НАПН України, доктор психологічних наук, професор, директор Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна.

<https://orcid.org/0000-0003-1793-8540>

e-mail: kokun@ukr.net

Abstract

Russia's full-scale war against Ukraine has produced a prolonged, multi-vector, resource-depleting living environment in which stressors are chronic, repeatedly escalating, and weakly bounded in time and space. Under such conditions, sustained adaptation depends not only on separate personal traits or isolated coping strategies but on an integrative capacity to activate, coordinate, and renew resources while maintaining effective functioning across social and professional roles. This theoretical paper analyses contemporary approaches to constructs adjacent to self-mobilization – hardiness, resilience, self-efficacy, and coping – within the Conservation of Resources (COR) perspective, and proposes a resource-integrative approach and a conceptual model of psychological self-mobilization.

The model is structured in the logic "context – process – outcome." Wartime is conceptualized as a complex of stressors, losses, and resource deficits that generates cumulative resource load, including secondary stressors (material losses, displacement, disrupted social ties, and occupational disorganization) and chronic uncertainty. Psychological self-mobilization is defined as a meta-regulatory process that (a) activates and aligns resources, (b) initiates goal-directed behaviour, (c) sustains agency and self-regulatory controllability of mental state and behaviour, and (d) optimizes resource expenditures and recovery through managed transitions across the phases "mobilization – action – recovery." Two interrelated outcomes are specified: (1) stabilization of mental state as dynamic maintenance and restoration of functional level; and (2) preservation of social functioning as role effectiveness, social connectedness, and agency. The model is complemented with a socio-ecological dimension (resource corridors/barriers) and outlines empirically testable hypotheses for further validation.

Keywords: psychological self-mobilization, war, hardiness, resilience, self-efficacy, coping, mental state stabilization, agency, resource corridors.

Анотація

Повномасштабна війна в Україні сформувала тривале ресурсно-виснажливе середовище з багатовекторним і кумулятивним впливом загроз та втрат, у якому стресори не є ані короткочасними, ані чітко локалізованими в часі й просторі. За таких умов ефективна адаптація людини дедалі меншою мірою зумовлюється її окремими рисами чи ізольованими копінг-стратегіями і дедалі більшою – здатністю особистості системно актуалізувати, узгоджувати та відновлювати ресурси, підтримуючи дієздатність у соціальних і професійних ролях. У статті здійснено аналіз підходів до конструктів, споріднених із самооблізацією (життестійкість, резильєнтність, самоефективність, копінг), у межах ресурсної логіки теорії збереження ресурсів (COR), і запропоновано ресурсно-інтегративний підхід та концептуальну модель психологічної самооблізації.

Модель побудовано в логіці «контекст – процес – результат». Воєнний контекст конкретизовано як комплекс стресорів, втрат і дефіцитів ресурсів, що спричиняє сукупне ресурсне навантаження, зокрема через вторинні стресори (матеріальні втрати, переміщення, порушення соціальних зв'язків, професійна дезорганізація) та хронічну невизначеність. Психологічну самообілізацію визначено як метарегуляторний процес, що забезпечує: а) актуалізацію й узгодження ресурсів; б) активацію цілеспрямованої поведінки; в) підтримку суб'єктності та саморегуляторної керованості психічного стану й поведінки; г) оптимізацію ресурсних вкладень і відновлення через кероване перемикання режимів «мобілізація – дія – відновлення». Виокремлено два взаємопов'язані результати самообілізації: 1) стабілізацію психічного стану як динамічне утримання/повернення до функціонального рівня; 2) збереження соціального функціонування як підтримання рольової ефективності, соціальної пов'язаності та суб'єктності. Модель доповнено соціально-екологічним виміром (ресурсні коридори/бар'єри) та сформульовано гіпотези для подальшої емпіричної перевірки.

Ключові слова: психологічна самообілізація, війна, життєстійкість, резильєнтність, самоефективність, копінг, стабілізація психічного стану, суб'єктність, ресурсні коридори.

Вступ. Повномасштабна війна в Україні призвела до формування специфічного типу життєвого середовища, у якому стресори не є ані короткочасними, ані чітко локалізованими в часі та просторі. Для цього середовища властивим є тривалий і багатовекторний вплив загроз – життю, здоров'ю, житлу, роботі, сімейним зв'язкам та майбутньому українців, що супроводжується хронічною невизначеністю щодо тривалості війни, інтенсивності обстрілів, економічної стабільності, безпеки регіону проживання та перспектив відновлення (Karamushka & Karamushka, 2022; Kokun, & Bezverkhyi, 2024; Serdiuk et al., 2024). У такому контексті доцільно говорити не

лише про «екстремально стресове» середовище, а й про ресурсно-виснажливе, оскільки воно системно прискорює втрати ресурсів на індивідуальному, сімейному, професійному та громадському рівнях і водночас ускладнює їх поповнення та відновлення (Butenko et al., 2025; Kokun, 2025; Kuzikova et al., 2024).

Для значної частини населення це означає не одноразову кризу, а довготривалий режим підвищених вимог, у якому важливі не стільки «разові» адаптаційні відповіді, скільки здатність людини підтримувати функціонування хвилеподібно – через повторювані піки навантаження, періоди виснаження та відновлення. За таких умов адаптація дедалі меншою мірою зумовлюється «окремою рисою» або однією стратегією подолання, і дедалі більшою – здатністю людини системно підтримувати керованість власного стану та дієздатність у різних соціальних та професійних ролях. Це актуалізує потребу в інтегративному конструкті, який в змозі схарактеризувати не лише «наявність ресурсів», але й механізм їхньої актуалізації, координації та відображення у адаптаційній поведінці.

У сучасній психології накопичено значний обсяг теоретичних та емпіричних досліджень життєстійкості, резильєнтності, самоефективності та копінгу. Кожен із цих психологічних конструктів володіє потужним пояснювальним та практичним потенціалом. Так життєстійкість забезпечує здатність людини долати складні ситуації, зберігати здоров'я та професійну продуктивність в умовах високого стресу (Bartone, 2012; Kobasa, 1979; Кокун, 2021; Maddi, 2004, 2006). Резильєнтність – гнучкість і відновлюваність після кризових подій (Bonanno, 2004; Luthar et al., 2000; Masten, 2001). Самоефективність – переконаність у власній спроможності та здатності ефективного переходу від наміру до дії (Bandura, 1977; Benight & Bandura, 2004; Schwarzer & Jerusalem, 1995). Копінг відображає репертуар стратегій опанування вимог кризових ситуацій (Folkman & Moskowitz, 2004; Lazarus & Folkman, 1984; Skinner et al., 2003). Водночас контекст війни призводить до

загострення проблеми термінологічних накладань, коли різні поняття вживаються як взаємозамінні або описують різні рівні одного процесу.

Саме тому, на наш погляд, постає потреба в інтегративному конструкті, який здатен одночасно змістовно поєднати декілька ключових позицій:

а) спроможність людини до актуалізації власних ресурсів у потрібний момент;

б) взаємоузгодження різних ресурсних компонентів;

в) здатність до оперативного переходу між режимами «мобілізація» – «дія» – «відновлення»;

г) підтримку людиною власної суб'єктної позиції та соціальної дієздатності.

У цій статті в якості такого інтегративного конструкту ми розглянемо феномен *психологічної самообілізації*, яка, на наш погляд, являє собою метарегуляторний процес, що в умовах тривалих загроз, дефіцитів і невизначеності переводить ресурсний потенціал людини у цілеспрямовану адаптивну дію.

Додатковим аргументом на користь необхідності розробки моделі самообілізації є те, що в умовах війни у адаптації можна виділити щонайменше два відносно автономні виміри. Перший полягає у стабілізації психічного стану – тобто керованості і відновлюваності функціонального рівня психіки в умовах високого навантаження (McEwen, 1998). Другий – у збереженні належного соціального функціонування, що включає рольову ефективність, соціальну пов'язаність і суб'єктність (*agency*) як здатність особистості бути автором власних рішень і дій у межах реальних обмежень. На практиці ці виміри природно можуть розходитися. Так «ціною» ефективного функціонування може стати виснаження. А стабілізація досягатися за рахунок тимчасового скорочення соціальних ролей. Тому теоретично коректна модель повинна розрізняти ці результати й описувати компонентні шляхи їх формування.

Враховуючи вищезазначене, **метою** цієї статті став аналіз наукових підходів щодо самообілізації, життєстійкості, резильєнтності, самоефективності та копінгу в умовах екстремального стресу й соціальної нестабільності, а також розробка ресурсно-інтегративного підходу та концептуальної моделі психологічної самообілізації як системи ресурсів, що сприяє стабілізації психічного стану людини та збереженню її ефективного соціального функціонування.

Результати та обговорення

Самообілізація у системі споріднених конструктів: розмежування та рівні аналізу

Психологічна самообілізація розглядається як активний, свідомий процес ініціювання і мобілізації внутрішніх ресурсів особистості для підтримки життєдіяльності, адаптації до екстремальних умов та подолання кризових ситуацій (Bonanno et al., 2024; Cheban et al., 2020). Вона поєднує в собі здатність до самомотивації, саморегуляції, цілеспрямованої активності й підтримання внутрішньої суб'єктності навіть у ситуаціях невизначеності та загрози. Проте в науковій літературі цей конструкт досі залишається недостатньо розробленим і, як правило, згадується лише фрагментарно. Основна проблема полягає в тому, що самообілізація часто ототожнюється із такими близькими за змістом конструктами, як життєстійкість, резильєнтність, самоефективність або копінг.

Тому для уникнення концептуальної плутанини, на наш погляд, доцільно розвести ці поняття за окремими рівнями аналізу: а) диспозиційний рівень (відносно стійкі риси/стилі особистості); б) рівень переконань/самосприйняття; в) процесуальний рівень регуляції; г) інструментальний рівень стратегій; г) рівень результатів і траєкторій адаптації.

Життєстійкість (hardiness) переважно можна віднести до диспозиційного рівня, оскільки вона описує стиль ставлення до труднощів через контроль, включеність і прийняття виклику (Kobasa, 1979; Maddi, 2006). Її

основна роль у стресових умовах полягає в утримуванні активної життєвої позиції, забезпеченні смислової керованості поведінки в умовах невизначеності та зниженні ймовірності проявів пасивного уникання. У воєнному середовищі особливого значення набувають також організаційні та лідерські чинники життєстійкості (Bartone, 2012), оскільки саме вони можуть створювати або руйнувати «коридори ресурсів».

Самоефективність, у свою чергу, більше належить до рівня переконань/самосприйняття. Вона відображає впевненість людини щодо її здатності результативно діяти та досягати поставленої мети (Bandura, 1997). Вона виступає свого роду внутрішнім критерієм дієвості, який впливає на ініціацію поведінки, наполегливість і витривалість при подоланні перешкод (Schwarzer & Jerusalem, 1995). В умовах війни самоефективність може працювати як буфер, що захищає від деморалізації, та забезпечувати перехід від наміру до конкретних дій. Зокрема, у сфері підтримки соціальних ролей. В якості окремого прикладу прикладної конкретизації можна назвати копінг-самоефективність (Chesney et al., 2006), що дозволяє оцінювати суб'єктивну здатність людини застосовувати конкретні стратегії регуляції.

Копінг, на наш погляд, відображає вже інструментальний рівень, і розуміється як сукупність когнітивних і поведінкових стратегій опанування вимог наявної ситуації (Lazarus & Folkman, 1984). Важливо, що ефективність копінгу є досить контекст-залежною. Адже те, що працює в короткій перспективі, може мати досить високу ціну у довгостроковій перспективі (Folkman & Moskowitz, 2004). Крім того, у копінгу наявна певна проблема класифікацій і «категоріальних пасток», що потребує обережності при інтерпретації (Skinner et al., 2003). У контексті війни це стає особливо помітним. Наприклад, тимчасове уникання може бути досить функціональним та виправданим на піку загрози, але дисфункціональним при тривалій стабілізації та поверненні до звичних ролей.

Резильєнтність (resilience) у сучасному розумінні визначається як розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач (Bonanno, 2005; Masten, 2001; Luthar et al., 2000). Якщо життєстійкість є індивідуальною властивістю, що визначається когнітивними та емоційними факторами, то резильєнтність включає значний соціальний компонент – взаємодію з оточенням, роль соціальної підтримки, вплив культури та спільноти у процесі адаптації (Kokun, 2025).

На підставі зробленого аналізу психологічну самообілізацію нами пропонується змістовно розуміти як процесуальний конструкт метарегуляції, оскільки вона не замінює собою перелічені вище поняття, а описує механізм їхньої взаємодії в адаптаційному циклі. У такому ракурсі самообілізація виступає у ролі свого роду «організатора» ресурсної системи, який: по-перше, актуалізує ресурси у відповідь на актуальні вимоги; по-друге, координує їхню взаємодію; по-третє забезпечує кероване «перемикання» режимів (мобілізація – дія – відновлення); по-четверте, підтримує суб'єктність людини як здатність її бути автором власної відповіді на стрес (Bandura, 2008). Така розмежування зменшує ризик редукації самообілізації або до «вольових зусиль» без ресурсного аналізу, або до «суми ресурсів» без опису координаційного механізму.

Операційне розмежування самообілізації у системі споріднених конструктів за їх статусом, функцією та типовими індикаторами подано в таблиці 1.

Ресурсно-інтегративний підхід: COR-логіка, ресурсні цикли та «ціна» адаптації

Для інтеграції розглянутих вище споріднених конструктів, на наш погляд, найбільш придатною є теорія збереження ресурсів (COR) (Hobfoll, 1989, 2001). Ключовий принцип цієї теорії полягає в тому, що виникнення стресу спричиняється загрозою втрати ресурсів, реальною їх втратою або недостатнім

їх приростом після певних зусиль, спрямованих на їх збільшення. В умовах війни це стає особливо актуальним. Адже війна одночасно спричиняє підвищення вимог та виникнення втрат (матеріальних, соціальних, статусних, часових), і, разом з тим, обмежує можливості людини у поповненні ресурсів. У такому середовищі адаптація дедалі більше залежить від того, як саме суб'єкт управляє своїми «ресурсними інвестиціями».

Таблиця 1.

Розмежування самообілізації у системі споріднених конструктів

Конструкт	Статус (переважно)	Головна функція	Типові прояви/індикатори
Самообілізація	Процес/ метарегуляція	Запуск і координація ресурсів – дія	швидка актуалізація ресурсів, керованість, перемикання режимів
Життєстійкість	Диспозиція/ стиль	«Каркас витримування»	контроль, включеність, прийняття виклику
Самоефективність	Переконання/ дієвість	Перехід від наміру до дії	упевненість, наполегливість, персистенція
Копінг	Стратегії/ інструменти	Реалізація опанування	планування, підтримка, переоцінка, регуляція емоцій
Резильєнтність	Динаміка/ відновлення	Гнучкість і швидкість відновлення	відновлюваність, адаптивна реконфігурація
Соціальне функціонування	Результат	Збереження ролей і включеності	рольова ефективність, соціальна пов'язаність, суб'єктність

У логіці COR-підходу найбільш важливими є три змістові позиції:

1. Ресурси утворюють певні «пакети» (каравани). Психологічні ресурси рідко функціонують ізольовано, оскільки життєстійкість, самоефективність, соціальна підтримка, навички регуляції та мотиваційна визначеність підсилюють один одного. Відтак, при вирішенні завдання ефективною адаптації у високостресових умовах, стає не просто знайти якійсь один підтримувальний ресурс, а необхідно налагодити узгоджену конфігурацію ресурсів.

2. Існують спіралі втрат/здобутків та ресурсні «коридори». Втрата ресурсів може породжувати подальші їх втрати, тоді як навіть невеликий приріст ключових ресурсів, навпаки, може запускати позитивний цикл відновлення. Саме контекст (соціальний, організаційний чи громадський) формує ці «коридори», які або дають можливість акумулювати ресурси, або перетворюють будь-яку «інвестицію» у незворотну втрату (Hobfoll, 2001; Hobfoll et al., 2018).

3. Адаптація має свою «ціну». Під час війни можливе виникнення життєвих сценаріїв, коли соціальне функціонування підтримується через надмірні інвестиції ресурсів («мобілізація життя на межі можливостей»), що згодом призводить до підриву стабілізації. Це зумовлює необхідність розведення двох результатів моделі (стабілізація проти функціонування) і аналізу їхніх профілів.

Відповідно, ресурсно-інтегративний підхід у межах цієї статті полягає в тому, що психологічна самомобілізація нами трактується як механізм:

- оптимізації вкладень ресурсних інвестицій (коли, куди і скільки «вкладати»);
- узгодження ресурсних компонентів (щоб самоефективність не переходила в ризикову переоцінку, а копінг – у надмірно витратні стратегії);
- керованого перемикання режимів (мобілізація–дія–відновлення), що підтримує відновлюваність і мінімізує втрати.

Отже, огляд споріднених конструктів демонструє як їхню пояснювальну цінність, так й фрагментарність, якщо їх розглядати ізольовано. Тому з урахуванням контексту війни доцільна інтегративна формалізація, яка задає структурну логіку та результати адаптації людини. Такою формалізацією як раз, на нашу думку, й може слугувати концептуальна модель психологічної самообілізації..

Концептуальна модель психологічної самообілізації «контекст – процес – результат»

Пропонована нами модель психологічної самообілізації покликана забезпечити перехід від описового узагальнення ресурсних конструктів до причинно-функціональної схеми, придатної для подальшої операціоналізації та емпіричної перевірки. У даному дослідженні цю модель формалізовано у трирівневій логіці «контекст – процес – результат».

Контекст (вхід): війна як комплекс стресорів, втрат і дефіцитів

У рамках COR-підходу (Hobfoll, 1989, 2001) війну слід розглядати не просто як «фон», а як свого роду «поле» загроз і втрат, що спричиняє сукупне ресурсне навантаження. Для операціоналізації такого воєнного контексту доцільно виділяти:

- 1) безпосередні загрози та травматичні події;
- 2) вторинні стресори (матеріальні втрати, переміщення, порушення соціальних зв'язків, професійна дезорганізація);
- 3) хронічну невизначеність і тривалість загроз.

Зокрема, емпіричні дані українських досліджень переконливо підтверджують багатовимірність воєнних втрат і їхній зв'язок із психічним і фізичним здоров'ям (Butenko et al., 2025; Kokun, 2025; Kuzikova et al., 2024), а також специфіку стресорів у студентської молоді (Kokun & Bezverkhyi, 2024).

Процес (ядро): самообілізація як метарегуляторна система

Психологічна самообілізація нами визначається як метарегуляторний процес, що забезпечує:

а) актуалізацію та узгодження ресурсів;

б) активацію цілеспрямованої поведінки;

в) підтримку людиною своєї суб'єктності та саморегуляторної керованості психічного стану й поведінки;

г) оптимізацію витрат ресурсів і відновлення після пікових навантажень.

У вищевикладеній логіці самообілізація не дублює резильєнтність, самоефективність чи копінг, а координує їхні функції в адаптаційному циклі.

Результати (виходи): психічна стабілізація і соціальне функціонування

У пропонованій моделі виділяються два взаємопов'язані, але нетотожні результати:

1) стабілізація психічного стану – тобто динамічне утримання/відновлення його на функціональному рівні;

2) збереження соціального функціонування – підтримання людиною своєї рольової ефективності, соціальної пов'язаності та суб'єктності.

Виокремлення цих «виходів» знижує ризик теоретичного спрощення й підсилює прикладну цінність моделі.

Соціально-екологічний вимір моделі: ресурсні коридори, підтримка та структурні обмеження

Для контексту війни принципова важливим є не зводити самообілізацію до якоїсь «внутрішньої сили» або суто індивідуальної саморегуляції. Навіть високий ресурсний потенціал може не реалізуватися, якщо соціальне середовище блокує його застосування, а дефіцити та загрози здатні перетворити будь-яке ресурсне вкладення на втрату. Тому запропоновану модель доцільно доповнити соціально-екологічним виміром, який описує умови, за яких самообілізація набуває стійкого функціонування.

У ресурсній логіці такі умови можна описувати як ресурсні коридори і ресурсні бар'єри. Ресурсний коридор являє собою сукупність соціальних і організаційних факторів, що підвищують імовірність накопичення ресурсів та їх збереження (підтримка сім'ї та спільноти, передбачуваність базових сфер

життєдіяльності, можливість доступу до допомоги, відпочинку і відновлення). Ресурсні бар'єри – це фактори, які «з'їдають» ресурсні вкладення (хронічні перевантаження, дефіцит сну, розрив соціальних зв'язків, упереджене ставлення щодо звернення по допомогу, токсичні взаємодії в організації тощо) (Hobfoll, 2001; Hobfoll et al., 2018).

З позицій соціально-екологічного підходу (Bronfenbrenner, 1994) доцільно виділяти мікрорівень (сім'я, найближче оточення, робоча/навчальна група), мезорівень (взаємодія інституцій і доступ до послуг) і макрорівень (соціально-економічні умови, норми й інституційні політики). У контексті війни це означає, що самообілізація є взаємодією людини та середовища, а не виключно «внутрішнім ресурсом».

Принципи моделі: системність, ієрархія, часові фази та «ціна адаптації»

Зафіксуємо декілька ключових принципів, що надають моделі придатність для подальшої конкретизації.

Принцип 1. Системність і синергія. Компоненти самообілізації працюють як система, підсилюючи або послаблюючи один одного. Висока мотивація за низької резильєнтності може надати можливість зробити короткочасний «ривок», але й швидко приводити до виснаження. Висока резильєнтність за низької самоефективності може забезпечувати відновлення, але не гарантує ефективної реалізації соціально-професійних ролей.

Принцип 2. Функціональна ієрархія. У системі наявні як «пускові», так і «підтримувальні» механізми. Самомотивація і самоефективність частіше виконують роль пускових механізмів активності, тоді як копінг і резильєнтність – роль механізмів регуляції та відновлення. Життєстійкість забезпечує формування довготривалого стилю «витримування» та стабілізації в умовах тривалої невизначеності.

Принцип 3. Часові фази навантаження. У контексті воєнних подій адаптація людини характеризується хвилеподібним характером. Тому ця модель працює у певних часових фазах: а) мобілізація; б) виконання; в) відновлення.

Самомобілізація є успішною тоді, коли суб'єкт керовано переходить від фази до фази, не застрягаючи у хронічній мобілізації.

Принцип 4. «Ціна адаптації» і ризик гіпермобілізації. Підтримка ефективного соціального функціонування може мати «ціну» у вигляді виснаження, соматизації, порушень сну і емоційного вигорання. Тому важливо відрізнити ефективну самомобілізацію від гіпермобілізації – стану, що характеризується високою активністю, але без належного відновлення і з тенденцією до накопичення втрат.

П'ятикомпонентна архітектура самомобілізації: механізми, ризики та індикатори

Психологічну самомобілізацію нами представлено як п'ятикомпонентну систему ресурсів. У контексті воєнних подій ці компоненти утворюють функціонально спеціалізований комплекс, який забезпечує запуск, підтримку та відновлення адаптивної активності людини. Кожен з компонентів ми розглядаємо за трьома параметрами: функція в системі, ризики дисбалансу, можливі індикатори для подальшого вимірювання.

Самомотивація (смилова ініціація та вольова стійкість)

Функція. Самомотивація задає вектор активності – «що і заради чого робити», підтримує ініціацію дій, самопідкріплення й стійкість намірів у часі. У ситуації війни цей компонент часто спирається на смислові опори та автономні мотиви (Deci & Ryan, 2000; Locke & Latham, 2002). Самомотивація є ключовою для переходу від простого «переживання загрози» до «організації відповіді» і визначає, чи буде мобілізація набувати характеру хаотичної реактивності або цілеспрямованої діяльності.

Ризики дисбалансу: гіпермобілізація (хронічна активність без відновлення), моральний самопримус («я зобов'язаний триматися»), звуження цілей лише до однієї життєвої сфери.

Індикатори: автономність мотивів, ясність ієрархії цілей, здатність до самопідкріплення, наявність смислових опор (згідно Park, 2013).

Життєстійкість (стиль відповідальності й «каркас витримування»)

Функція. Життєстійкість підтримує в людини суб'єктну позицію через контроль, включеність і прийняття виклику (Kobasa, 1979; Maddi, 2006). У системі самообілізації життєстійкість стабілізує цілеспрямованість, знижує пасивне уникання й підтримує терпимість до тривалого навантаження. У воєнному контексті важливу роль також відіграють організаційні умови та лідерство як чинники життєстійкості (Bartone, 2012).

Ризики дисбалансу: жорсткий контроль неконтрольованого, «героїзація витримування» із ігноруванням відновлення, зниження чутливості до підтримки.

Індикатори: збалансований профіль контроль–включеність–виклик; терпимість до невизначеності; здатність зберігати активність без саморуйнування.

Самоефективність (як місток від намірів до дії)

Функція. Самоефективність визначає перехід від намірів до виконання, наполегливість та витривалість у подоланні перешкод (Bandura, 1997; Schwarzer & Jerusalem, 1995). В умовах війни вона стає буфером деморалізації та ключовим механізмом підтримки ефективного соціального функціонування.

Ризики дисбалансу: переоцінка можливостей, ефект «провалу» після невдачі, зіткнення з контекстними бар'єрами при дефіциті ресурсних коридорів.

Індикатори: рівень загальної самоефективності (Schwarzer & Jerusalem, 1995) та копінг-самоефективності (Chesney et al., 2006), здатність відновлювати дієздатність після невдач (Benight & Bandura, 2004).

Адаптивний копінг (інструментальна регуляція з урахуванням «ціни» певних копінг-стратегій»

Функція. Копінг є операційним контуром самообілізації. Він переводить ресурсну готовність у конкретні стратегії дії та регуляції (Lazarus & Folkman, 1984; Skinner et al., 2003). Адаптивність копінгу є контекст-залежною, а у тривалому стресі найбільш важливі гнучкість і відповідність фазі навантаження (Compas et al., 2017; Folkman & Moskowitz, 2004).

Ризики дисбалансу: не системність реакцій, хронічне уникання, виснаження від надмірного контролю емоцій.

Індикатори: профіль копінг-стратегій (Carver et al., 1989), гнучкість копінгу, контекстна відповідність копінг-стратегій, інтеграція емоційної регуляції (Aldao et al., 2010).

Резильєнтність (відновлюваність, пластичність і темп повернення до функціонального рівня)

Функція. Резильєнтність характеризує здатність відновлювати адаптацію після стресової реакції, демонструвати гнучкість регуляції та підтримувати функціонування у часі (Bonanno, 2004; Masten, 2001; Luthar et al., 2000).

Ризики дисбалансу: плутанина у контексті «резильєнтність = відсутність симптомів», «надмірна адаптація» з прихованим виснаженням, ситуативна крихкість (висока в одній сфері і низька в іншій).

Індикатори: динаміка відновлення (лонгітюд), шкали резильєнтності (Connor & Davidson, 2003), маркери повернення до функціонального рівня та гнучкості.

Узгодження компонентів у циклі «мобілізація–дія–відновлення»

Розглянута п'ятикомпонентна архітектура самомобілізації описує функціональну схему процесу: самомотивація ініціює; життєстійкість утримує курс життєдіяльності; самоефективність забезпечує виконання й витривалість; копінг реалізує інструментальні рішення; а резильєнтність забезпечує відновлення і реконфігурацію. Відповідно, самомобілізація як метарегуляція полягає в керуванні переходами між режимами не за принципом «постійної мобілізації», а за принципом оптимізації ресурсних вкладень і відновлення.

Два «виходи» моделі: індикатори, профілі і траєкторії впливу

Стабілізація психічного стану

У контексті війни стабілізація психічного стану не означає відсутності негативних переживань. Її доцільно трактувати як здатність людини підтримувати керованість і відновлюваність свого функціонального стану.

Операційними ознаками стабілізації стану можуть бути: швидше повернення до працездатності після піків навантаження, зменшення тривалості «постстресового відлуння», підтримка базової саморегуляції (сон, увага, контроль імпульсів), зниження ризику хроніфікації дезадаптаційних реакцій (згідно McEwen, 1998; Juster et al., 2010). Безпосередніми механізмами такої стабілізації є адаптивний копінг та резильєнтність. А життєстійкість і самоефективність підтримують стабілізацію опосередковано через суб'єктну позицію та активну поведінку.

Збереження соціального функціонування

Соціальне функціонування під час війни насамперед відображає здатність людини підтримувати свою рольову ефективність у праці/навчанні/сім'ї, соціальну включеність/пов'язаність та суб'єктність – ініціативність, відповідальність, відчуття впливу на власні рішення. У нашій моделі найбільш вагомими прямими внесками в соціальне функціонування очікувано пов'язані з самомотивацією та самоефективністю, тоді як соціальна пов'язаність може бути як ресурсом, так і каналом витрат (особливо за умов вторинної травматизації або «втоми співчуття»).

Профілі адаптації та «ціна» збереження функціонування

Отже, розведення результатів за двома напрямками дозволяє виділити чотири профілі адаптації:

- 1) високій рівень функціонування при нижчій стабілізації (тобто, «триматися» ціною виснаження);
- 2) відносно вища стабілізація при нижчому рівні функціонуванні (свідоме скорочення ролей задля відновлення та самозбереження);
- 3) збалансований профіль;
- 4) знижені обидва результати.

Траєкторії впливу (різні ресурси – різні результати)

Згідно до змістової логіки моделі, стабілізація більшою мірою опирається на механізми регуляції та відновлення (копінг, резильєнтність), тоді як соціальне функціонування – на механізми цілеспрямованої дії (самомотивація,

самоефективність), а життєстійкість забезпечує стабілізуючу основу витривалості.

Наочно концептуальну модель психологічної самообілізації українців в умовах війни представлено на Рис. 1.

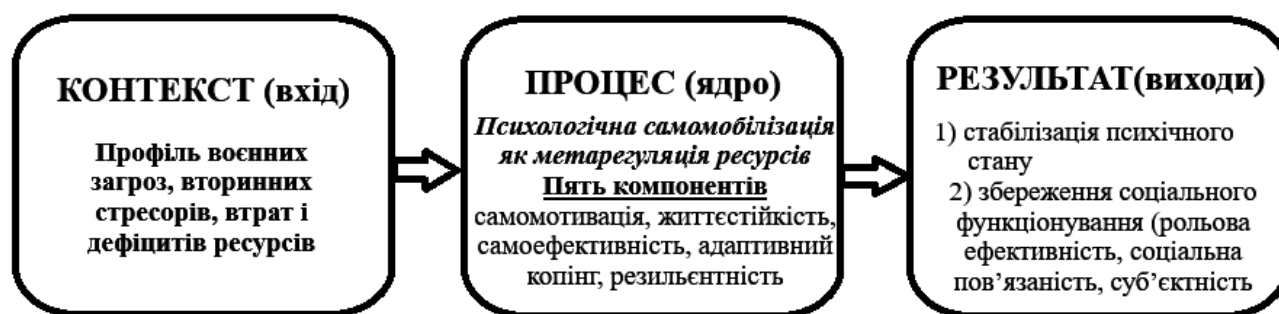


Рис. 1. Концептуальна модель психологічної самообілізації українців в умовах війни

Конкретизація моделі та гіпотези для емпіричної перевірки

Оскільки запропонована модель має не лише описовий, а й пояснювально-прогностичний характер, на наш погляд важливо конкретизувати її основні змістовні складові та припущення, що потребують подальшої емпіричної перевірки.

Робочі визначення

Психологічна самообілізація – метарегуляторний процес, який забезпечує актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості з метою підтримки життєдіяльності, адаптації до екстремальних умов та подолання кризових ситуацій, узгодження цих ресурсів, переведення їх у дію та підтримку відновлюваності через кероване перемикання режимів «мобілізація–дія–відновлення».

Стабілізація психічного стану – здатність людини підтримувати керованість і відновлюваність свого психічного стану.

Соціальне функціонування – рольова ефективність у праці/навчанні/сім'ї, соціальна включеність/пов'язаність та суб'єктність (ініціативність, відповідальність, відчуття впливу на власні рішення).

Основні гіпотези щодо «ядра» моделі.

Нами передбачається, що:

- Вищий рівень психологічної самообілізації позитивно пов'язаний зі стабілізацією психічного стану та ефективністю соціального функціонування.
- Зв'язок самообілізації зі стабілізацією психічного стану у більшій мірі опосередковується адаптивним копінгом та резильєнтністю (безпосередніми механізмами регуляції та відновлення).
- Зв'язок самообілізації із ефективністю соціального функціонування у більшій мірі опосередковується самомотивацією та самоефективністю (механізмами ініціації та підтримки активності).
- Життєстійкість виступає стабілізуючим «каркасом» системи – посилює вплив самоефективності та самомотивації на активні стратегії життєдіяльності та забезпечує тривале виконання функцій життєдіяльності.
- Можливе існування профілів адаптації з дисбалансом між стабілізацією та функціонуванням («функціонування ціною виснаження» проти «стабілізації через редукцію ролей»). Самообілізація, як метарегуляція, має бути пов'язана з більш збалансованими профілями.

Практичне значення та обмеження моделі

Ресурсно-інтегративна модель самообілізації має безпосереднє практичне значення для психологічної підтримки українців в умовах війни. По-перше, вона зміщує акцент уваги із якогось «одного ресурсу» на керування конфігурацією ресурсів. По-друге, розведення двох результатів (стабілізація та функціонування) дозволяє уникати практичної помилки, коли ефективність

підтримки оцінюють лише за одним критерієм. По-третє, модель обґрунтовує логіку практичних заходів. З метою стабілізації акцент має робитися на навичках регуляції та відновлення (копінг, емоційна регуляція, резильєнтність). А для підтримки функціонування – на роботі з мотиваційними опорами та відновленням самоефективності, а також із умовами соціальної включеності та ресурсними коридорами.

Модель має певні обмеження застосування. По-перше, поняття самообілізації може мати різну вагу на різних фазах війни та в різних групах. По-друге, соціальне функціонування не завжди є безумовним добром: тимчасове скорочення ролей може бути адаптивним для відновлення. По-третє, необхідно уникати нормативізації самообілізації, оскільки модель описує механізми адаптації, а не «обов'язок людини бути сильною». По-четверте, практичні заходи мають враховувати ризики вторинної травматизації та професійного вигорання в допоміжних професіях, а також феномен моральної травми.

Висновки. В ході нашого дослідження обґрунтовано доцільність розгляду психологічної самообілізації як метарегуляторного процесу, що в умовах війни та соціальної нестабільності актуалізує внутрішні ресурси особистості, забезпечуючи переведення ресурсного потенціалу у цілеспрямовану адаптивну дію.

На основі ресурсно-інтегративного підходу запропоновано концептуальну модель психологічної самообілізації у форматі «контекст – процес – результат», яка дозволяє схарактеризувати воєнне середовище як профіль стресорів, втрат і дефіцитів ресурсів, а процес адаптації – як керування ресурсними вкладеннями та перемиканням режимів «мобілізація–дія–відновлення».

Обґрунтовано п'ятикомпонентну архітектуру самообілізації (самотивація, життєстійкість, самоефективність, адаптивний копінг та резильєнтність) із розподілом функціональних ролей, можливими ризиками перекосу та індикаторами для конкретизації.

Виокремлено два взаємопов'язані, але нетотожні результати психологічної самообілізації – стабілізацію психічного стану та збереження соціального функціонування (рольова ефективність, соціальна пов'язаність, суб'єктність); обґрунтовано можливість розходження цих результатів за високих навантажень.

Обґрунтовано практичне значення моделі, окреслено напрями її емпіричної перевірки (зокрема, емпіричні гіпотези) та обмеження.

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).

Конфлікт інтересів. Автор повідомляє про відсутність відомого йому конфлікту інтересів.

Перелік джерел

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (2008). An agentic perspective on positive psychology. In S. J. Lopez (Ed.), *Positive psychology: Exploring the best in people, Vol. 1. Discovering human strengths* (pp. 167–196). Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Bartone, P. T. (2012). Social and organisational influences on psychological hardiness: How leaders can increase stress resilience. *Security Informatics, 1*(1), 21. <https://doi.org/10.1186/2190-8532-1-21>

- Benight, C. C., & Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 42(10), 1129–1148. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.008>
- Bonanno G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *The American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 135–138. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00347.x>
- Bonanno, G. A., Chen, S., Bagrodia, R., & Galatzer-Levy, I. R. (2024). Resilience and disaster: Flexible adaptation in the face of uncertain threat. *Annual Review of Psychology*, 75, 573–599. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-011123-024224>
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. In T. Husen & T. N. Postlethwaite (Eds.), *International encyclopedia of education* (2nd ed., Vol. 3, pp. 1643–1647). Elsevier.
- Butenko, N., Aleksandrov, D., & Okhrimenko, I. (2025). Peculiarities of social and psychological adaptation of forcibly displaced persons due to the war in Ukraine to new living conditions [Osoblyvosti sotsialno-psykhologichnoi adaptatsii vymushenykh pereselentsiv vnaslidok viiny v Ukraini do novykh umov zhyttia]. *Health of the Nation*, (2), 5–11. <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2025.2/01>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cheban, Y. V., Chebykin, O. Y., Plokhikh, V. V., & Massanov, A. V. (2020). Emotional factor of competitive self-mobilization of professional rowers. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, (3), 28-43. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2020-3-2>

- Chesney, M. A., Neilands, T. B., Chambers, D. B., Taylor, J. M., & Folkman, S. (2006). A validity and reliability study of the coping self-efficacy scale. *British journal of health psychology*, *11*(Pt 3), 421–437. <https://doi.org/10.1348/135910705X53155>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, *143*(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- 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>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, *55*, 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- 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>
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing Conservation of Resources theory. *Applied Psychology: An International Review*, *50*(3), 337–370. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>
- Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J.-P., & Westman, M. (2018). Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and*

Organizational Behavior, 5, 103–128. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>

Juster, R. P., McEwen, B. S., & Lupien, S. J. (2010). Allostatic load biomarkers of chronic stress and impact on health and cognition. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 35(1), 2–16. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2009.10.002>

Karamushka, L., & Karamushka, T. (2022). An empirical study of mental health features of forced “internal” displaced persons in war conditions [Empirychne doslidzhennia osoblyvostei psykhichnoho zdorovia vymushenykh “vnutrishnikh” pereselentsiv v umovakh viiny]. *Organizational Psychology. Economic Psychology*, 2(26), 48–59. <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6>

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>

Kokun, O. M. (2021). Hardiness as a direction of contemporary psychological research [Zhyttiistiikist yak napriam suchasnykh psykholohichnykh doslidzhen]. *Current Problems of Psychology: Vol. V: Psychophysiology. Occupational Psychology. Experimental Psychology*, 21, 69–88. <https://lib.iitta.gov.ua/734849/>

Kokun, O. M. (2025). *Hardiness and resilience of a person in the modern world: Theory, research, practice* [Zhyttiistiikist i rezyliientnist liudyny v suchasnomu sviti: teoriia, doslidzhennia, praktyka]. Instytut psykholohii imeni G. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. <https://lib.iitta.gov.ua/744751>

Kokun, O., & Bezverkhyi, O. (2024). Ukrainian students’ personal resources and resistance to war stress: A cross-sectional survey. *Journal of Loss and Trauma*, 29(8), 976–993. <https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2325084>

Kuzikova, S., Zlyvkov, V., Lukomska, S., Shcherbak, T., & Kotukh, O. (2024). *Psychological support of personality in wartime: Study guide* [Psykholohichniy

suprovid osobystosti v umovakh viiny: navch. posibnyk]. Vydavets PP Lysenko M. M. <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/14947>

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, *57*(9), 705–717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, *71*(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, *44*(3), 279–298. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, *1*(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, *56*(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- McEwen B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease. Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *840*, 33–44. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1998.tb09546.x>
- Park, C. L. (2013). The meaning making model: A framework for understanding meaning, spirituality, and stress-related growth in health psychology. *European Health Psychologist*, *15*(2), 40–47. <https://www.ehps.net/ehp/index.php/contents/article/view/ehp.v15.i2.p40>
- 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. Causal and control beliefs* (pp. 35–37). Windsor, UK: NFER-Nelson.

Serdiuk, L., Lytvynenko, O., Serdiuk, O., & Denchyk, A. (2024). Personal resources of resilience in conditions of uncertainty and crises [Osobystisni resursy stiikosti v umovakh nevyznachenosti ta kryz]. *Psychological Journal*, 10(2), 27–37. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.2.2>

Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216–269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Авторське право (с) 2026 Кокун Олег Кокун Олег Миколайович

Отримано: 08.03.2026

Відрецензовано: 16.04.2026

Опубліковано: 20.05.2026

DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2026.10.1.9>