

Бахмутова Л. М.

*доктор філософії у галузі психології,
провідний науковий співробітник лабораторії вікової психофізіології
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*

larysa.bakhmytova@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-5119-236X>

Мірошніченко О. А.

*доктор психологічних наук, доцент,
доцент кафедри професійно-педагогічної,
спеціальної освіти, андрагогіки та управління,
Житомирського державного університету імені Івана Франка*

perspektiva-z@ukr.net

ORCID: 0000-0002-5712-3752

ПСИХОЛОГІЧНА САМОМОБІЛІЗАЦІЯ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. З огляду на виклики війни та накопичення військового стресу, визначено, що психологічна самообілізація, згідно загального показника її рівня (78,42; $\alpha = 0,93$) є ключовим інструментом для студентів різного віку у вищих навчальних закладах України. Самообілізація допомагає їм справлятися з труднощами та навчатися, незважаючи на складні життєві ситуації. Досліджено компоненти психологічної самообілізації, які суттєво впливають на психологічну стійкість студентів в умовах війни.

Ключові слова: самомотивація, життєстійкість, резильєнтність, самоефективність, адаптивний копінг.

Bakhmutova L. M.

PhD in Psychology,

*Leading researcher of the laboratory of age psychophysiology
G. S. Kostyuk Institute of Psychology
of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*

larysa.bakhmytova@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-5119-236X>

Miroshnychenko O. A.

*Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Professional and Pedagogical,
Special Education, Andragogy and Management,
Zhytomyr Ivan Franko State University*

perspektiva-z@ukr.net

ORCID: 0000-0002-5712-3752

PSYCHOLOGICAL SELF-MOBILIZATION AS A RESOURCE OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AMONG STUDENTS IN WAR CONDITIONS

Abstract. *In view of the challenges posed by war and the accumulation of war-related stress, psychological self-mobilization, as indicated by its overall level (78.42; $\alpha = 0.93$), has been identified as a key resource for students of different ages in higher education institutions in Ukraine. Self-mobilization helps students cope with difficulties and continue their studies despite challenging life circumstances. The components of psychological self-mobilization that significantly influence students' psychological resilience under wartime conditions were examined.*

Keywords: *self-motivation, psychological hardiness, psychological resilience, self-efficacy, adaptive coping.*

Вступ. Довготривалий військовий стан на території України породжує у цивільного населення хронічний стрес, руйнує відчуття безпеки та призводить до освітніх та психологічних криз (Кокун, Бахмутова, & Мірошніченко, 2026). Результати емпіричних досліджень впливу тривалого травматичного стресу на психологічний та фізичний стан фахівців педагогічної сфери в умовах воєнного стану в Україні демонструють травматизацію та виснаження ресурсів. Виявлено, що найбільш вразливою є емоційна сфера. Більшість фахівців перебуває у стані кумулятивного стресу, підтримуючи працездатність ціною значного внутрішнього напруження. (Кокун, Бахмутова, & Мірошніченко, 2026, 15 травня).

Студенти, які проживають у на території України, зазнають постійного перевантаження нервової системи. Емоційне виснаження проявляється через: апатію, ангедонію, відчуття хронічної втоми, яке не полегшується сном; когнітивне перевантаження що провокує труднощі з концентрацією уваги, запам'ятовуванням та прийняттям простих рішень.

У цьому сенсі виявлення ресурсів психологічної стійкості студентів педагогічного освітнього напрямку як стратегічного ресурсу освітньої системи набуває особливої **актуальності**. Психологічна самообілізація є одним із ключових особистісних ресурсів, що може ефективно захищати студентів від емоційного виснаження в екстремальних умовах війни, оскільки це активний, свідомий метарегуляторний процес ініціювання та мобілізації внутрішніх ресурсів для підтримки продуктивної діяльності, емоційної стабільності та соціального функціонування в умовах стресу, кризи або тривалої напруги (Кокун, 2026). У цьому контексті самообілізація – це не просто «змушення себе діяти», а свідомий внутрішній процес управління власними когнітивними, емоційними та поведінковими ресурсами з метою адаптації до хронічної психотравмуючої реальності.

Мета роботи: емпірично дослідити основні компоненти психологічної самообілізації такі як: самомотивація, життєстійкість, резильєнтність, самоефективність та адаптивний копінг психологічної стійкості студентів.

Методи та організація дослідження. У якості методики дослідження було використано:

1. Шкалу психологічної самообілізації (ШПСМ), (складається з 22 пунктів), яку розроблено та первинно валідизовано на українських вибірках воєнного часу (Кокун, 2026). Згідно цієї шкали було використано наступні показники (у дужках – застосований ключ): шкала 1–5, загальний бал 22–110 та п'ять компонентів:

- самотивація – п. 1, 2, 12, 13;
- життєстійкість – п. 3, 4, 5, 14, 15, 16;
- резильєнтність – п. 6, 7, 17, 18;
- самоефективність – п. 8, 9, 19, 20;
- адаптивний копінг – п. 10, 11, 21, 22 (ШПСМ; Кокун, 2026).

Орієнтовні діапазони загального бала ШПСМ є: 22–66 – знижений; 67–82 – помірний; 83–110 – високий; (Кокун, 2026)

У дослідженні взяли участь 50 студентів Житомирського державного університету імені Івана Франка педагогічного напрямку навчання «Середня освіта». Це майбутні вчителі фізики, математики, географії, інформатики, цифрових технологій. З них 26 осіб чоловічої статі (52,0 %) та 24 – жіночої (48,0 %). Вік: до 18 років – 10 осіб (20,0 %), 19–30 років – 31 (62,0 %), 31–40 років – 5 (10,0 %), 41–50 років – 4 (8,0 %). Слід зазначити, що усі опитані студенти навчаються на денній формі навчання. Перші дві вікові групи – це студенти бакалаврату, а студенти старшої вікової групи – це магістри.

Опитування проводилось з дотримання процедур інформованої згоди для усіх осіб, що брали участь у дослідженні, у тому числі осіб до 18 років.

Результати дослідження. За анкетним блоком «Воєнний досвід» було виявлено, що 45 осіб (90,0%): зазнали особистої небезпеки для життя. З них сильної або надзвичайно сильної – 11 (22,0 %). Погіршення емоційного стану за час війни відзначили 39 осіб (78,0 %); погіршення життєвих перспектив – 25 (50,0 %). Знижений рівень самообілізації мають 11 осіб (22,0 %), помірний – 17 (34,0 %), високий – 22 (44,0 %). Середній бал вибірки ($M = 78,42$; $SD = 15,25$) дещо вищий за середнє валідизаційної вибірки проекту ($M = 74,82$; $N = 596$).

У ході дослідження було визначено рівні самообілізації за загальним показником і за кожним компонентом окремо (Табл. 1).

Таблиця 1.

Показники рівня самообілізації у студентів під час війни (N = 50)

Показник ШПСМ	M	SD	мін–макс	α
загальний показник	78,42	15,25	42–106	0,93
самотивація	14,88	3,07	9–20	0,66
життєстійкість	20,32	5,17	10–29	0,82
резильєнтність	14,26	3,34	6–20	0,80

самоефективність	14,50	3,20	6–20	0,71
адаптивний копінг	14,46	3,09	6–20	0,73

Надійійність загального показника ШПСМ у вибірці висока ($\alpha = 0,93$), компонентів – прийнятна для їхньої довжини (0,66–0,82), що узгоджується з даними валідаційного дослідження (Коkun, 2026).

Як видно з Табл. 1, компоненти психологічної самомобілізації як захисного психологічного щита у студентів згідно ШПСМ, розподілені практично рівномірно. Найвищий рівень має показник життєстійкості 20,32 ($\alpha=0,82$), яка визначає, наскільки ефективно студенти справляються з військовим стресом та викликами. Інші компоненти розподілені на рівнях 14,26–14,88.

З погляду на отримані результати, можна стверджувати, що кожен компонент психологічної самомобілізації є важливою ресурсною складовою психологічної стійкості студентів у військовий час. Отримані данні свідчать про те, що студенти сприймають труднощі військового часу під час навчання не як загрозу, а як завдання, які потрібно виконати. У цьому їм допомагає:

1. Послідовність у діях: здатність наполегливо йти до мети, незважаючи на військовий стан, втому, біль чи перешкоди.

2. Орієнтація на завдання: студенти не кидають навчання, чи наукові проекти на півдорозі, вони дотримуються відповідних дій, що наближають їх до поставленої мети.

3. Емоційний контроль: здатність керувати своїми емоціями, коли людина не дозволяє страху, гніву чи паніці взяти гору в критичний момент.

4. Контроль над життям: глибоке переконання, що людина має реальний вплив на свою долю та рішення, які вона приймає (відсутність позиції жертви).

5. Ставлення до викликів як до нових можливостей: люди з високою життєстійкістю люблять виходити за межі своєї зони комфорту. Нові, незнайомі, чи критичні ситуації мотивують їх, а не паралізують.

6. Навчання на помилках: невдачі не руйнують, а радше служать цінними уроками на майбутнє.

7. Впевненість у собі: віра у власні здібності та переконання, що мають знання та компетенції, необхідні для вирішення певної проблеми.

8. Впевненість у стосунках: самомобілізація є внутрішнім ресурсом, але потребує зовнішньої підтримки:

а) *підтримка стосунків з однолітками та викладачами*: є ключовою основою, з якої студент черпає сили для самомобілізації.

б) *освітня гнучкість*: викладачі повинні балансувати вимоги з емпатією, оскільки занадто високі вимоги можуть підірвати зусилля щодо самомобілізації, перетворюючи їх на остаточне виснаження.

Висновки. Отже, емпірично визначено, що самомобілізація в цілому діє як динамічний буфер, що активує приховані резерви психологічної стійкості студентів під час війни, коли усі її компоненти задіяні практично

рівномірно: самомотивація (14,88), життєстійкість (20,32), резильєнтність (14,26), самоефективність (14,5), адаптивний копінг (14,46). Слід звернути увагу, що 22,0 % студентів мають знижений рівень самообілізації (загальний бал ШПСМ ≤ 66) і можуть розглядатися як цільова група ресурсно-орієнтованих інтервенцій, оскільки психологічна самообілізація не є вродженою рисою. Її можна тренувати та розвивати в будь-якому віці за допомогою відповідних розумових вправ, навчання регулюванню емоцій та контролю стресу і дискомфорту.

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. Автори заявляють про відсутність відомого конфлікту інтересів.

Декларація про використання систем штучного інтелекту. Під час підготовки матеріалу І Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції «Психологічні засади групового та індивідуального консультування кар'єрних радників у сфері освіти з питань кар'єрного розвитку у віртуальному освітньому просторі» було використано систему штучного інтелекту ChatGPT модель 5.5 Інстант для перекладу окремих фрагментів.

Використання штучного інтелекту не замінювало самостійної наукової роботи автора. Постановка наукової проблеми, визначення мети і завдань дослідження, добір і критичний аналіз джерел, методологія, емпіричні дані, інтерпретація результатів, формулювання наукових положень, висновків і практичних рекомендацій здійснені автором самостійно.

Усі підготовлені та відредаговані із залученням системи штучного інтелекту фрагменти, були критично перевірені, змістовно відредаговані та узгоджені з джерельною базою і методологією дослідження. Автор підтверджує, що штучний інтелект не використовувався для фабрикації чи фальсифікації даних, створення неіснуючих джерел, підміни авторського аналізу або формування висновків без авторської перевірки.

Автор несе повну відповідальність за зміст, достовірність, оригінальність, наукову коректність і відповідність поданого матеріалу принципам академічної доброчесності.

Список використаних джерел

1. Кокун, О. (2026). 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>
2. Кокун, О. М., Бахмутова, Л. М., & Мірошніченко, О. М. (2026). Дослідження впливу тривалого травматичного стресу у фахівців психолого-

педагогічних професій. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія, (1)*, 74–80. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2026.1.11>

3. Кокун, О. М., Бахмутова, Л. М., & Мірошніченко, О. А. (2026, 15 травня). Травма тривалої війни: Психологічні наслідки для фахівців педагогічної сфери. *Науково-практичний семінар «Обдаровані учні та студенти під час війни: результати емпіричних досліджень»* (с. 32–38). <https://eprints.zu.edu.ua/48205/>

4. Kokun, O. (2026). 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>.