СТАТЕВІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОМОБІЛІЗАЦІЇ ТА ПРОЯВІВ СТРЕСУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ВОЄННОГО ЧАСУ

Л. М. Бахмутова,
доктор філософії у галузі психології,
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
О. А. Мірошниченко,
доктор психологічних наук, доцент,
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Стрес вважається частиною академічного життя студентів через внутрішні та зовнішні очікування, з якими вони стикаються. Зазвичай чинниками стресу у студентів є: страх невдачі, порівняння, конкуренція з іншими студентами, навчальне навантаження, труднощі у міжособистісних стосунках, напруга від спілкування з викладачами, дисбаланс програмного навантаження, недостатність фінансових чи матеріальних ресурсів, тиск батьків, тощо. Академічний стрес може знизити мотивацію та навчальні досягнення, а також збільшити ризик відрахування з учбового закладу.

В українських реаліях до перелічених чинників додається військовий стрес, оскільки ракетні та дронові обстріли руйнують нормальний академічний розпорядок, змушуючи студентську молодь постійно адаптуватися. Навчання відбувається у комбінованому чи дистанційному режимах, часто в укриттях.

Korda, at al (2025) стверджують, що хронічний воєнний стрес суттєво змінює емоції та настрій здобувачів вищої освіти. Це проявляється підвищеним рівнем генералізованої тривожності, постійним відчуттям загрози власному життю та життю оточуючим. Mykhaylyshyn, at al. (2024) вказують на виражені депресивні симптоми такі як безнадія, зниження мотивації, втрата здатності відчувати задоволення (ангедонію). Це, на думку науковців, негативно впливає на когнітивні симптоми (труднощі з концентрацією уваги, запам'ятовуванням та вивченням матеріалу) та академічні показники, такі як різке зниження успішності та труднощі з плануванням майбутньої професійної діяльності.

Hrabovska, at al. (2026) як наслідки воєнного стресу, виділяють:

1. Соматичні та психофізіологічні симптоми, такі як хронічна втома, порушення ритму сну або безсоння; гіперзбудження, серцебиття та раптові панічні атаки.

2. Поведінкові наслідки: соціальна ізоляція, уникнення подразників, що нагадують про конфлікт, або навпаки – надмірна імпульсивність.

3. Вживання стимуляторів (алкоголю, седативних засобів) як форми швидкої регуляції емоційного стану.

Таким чином, військовий стрес є серйозною проблемою для студентів, яка загрожує їхньому психічному здоров'ю, благополуччю, академічній успішності та якості майбутньої професійної діяльності.

Українські дослідники Kokun & Bezwerkhyi (2024) вважають, що головну роль у психологічному функціонуванні української молоді в умовах воєнного стресу відіграють особистісні ресурси у вигляді психологічної самомобілізації. Провівши дослідження за участю 498 студентів українського університету, вони виявили, що емоційна стабільність і резильєнтність є ресурсами, які найвиразніше пов'язані з нижчим рівнем симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та меншою кількістю фізичних скарг. Результати їх досліджень обґрунтовують доцільність подальшого вивчення складових особистісних ресурсів самомобілізації у взаємозв'язку з інтенсивністю воєнних стресорів.

Kokun (2026) розглядає психологічну самомобілізацію як метарегуляторний процес, що забезпечує актуалізацію, координацію та відновлення особистісних ресурсів для підтримання цілеспрямованої поведінки, ефективного функціонування та адаптації до екстремальних умов воєнного стану в Україні.

Бахмутова & Мірошниченко (2026) емпірично визначили, 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).

В умовах тривалого воєнного стану стресові реакції та психологічна самомобілізація у студентів набувають специфічних, гендерно-обумовлених особливостей. Це питання наразі лишається недостатньо дослідженим. Тому ***мета*** роботи полягає у виявленні та аналізу статевих відмінностей рівнів компонентів психологічної самомобілізації у студентів вищого учбового закладу в умовах стресу воєнного часу.

Завдання дослідження:

1. Оцінити показники психологічної самомобілізації (резильєнтність, самоефективність, емоційне виснаження, рівень соматичних скарг і реакції на тривалий військовий стрес.

2. Визначити відмінності між чоловіками та жінками за досліджуваними показниками.

3. Проаналізувати виявлені відмінності.

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

1. Шкалу психологічної самомобілізації (ШПСМ), яку розроблено та первинно валідизовано на українських вибірках воєнного часу (Кокун, 2026). Орієнтовні діапазони загального рівня ШПСМ є: 22–66 – знижений; 67–82 – помірний; 83–110 – високий (Кокун, 2026);

2. Опитувальник професійного «вигорання» (MBI);

3. Гіссенський опитувальник соматичних скарг (GBB-24) – сумарний «тиск скарг» (0–96);

4. Шкалу загальної самоефективності Шварцера–Єрусалема (10–40);

5. Шкалу «Реакція на тривалий травматичний стрес» – загальний бал;

6. Шкалу резильєнтності CD-RISC-10 (0–40).

У дослідженні взяли участь 50 студентів педагогічного напрямку – «середня освіта». З них 26 осіб чоловічої статі (52,0 %) та 24 – жіночої (48,0 %). Опитані студенти навчаються на денній формі бакалаврату чи магістратури Житомирського державного університету імені Івана Франка.

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

Результати дослідження. Згідно отриманих результатів емпіричного дослідження, порівняння показників 26 осіб чоловічої статі і 24 осіб жіночої статі(Табл. 1) – виявлено статистично значущі гендерні відмінності за чотирма показниками: загальним рівнем психологічної самомобілізації (ШПСМ), її компонентом «резильєнтність», емоційним виснаженням (MBI), соматичними скаргами (GBB-24) та самоефективністю (GSE). Ще за двома показниками – загальним балом PTTC і резильєнтністю CD-RISC-10 – спостерігаються відмінності на рівні тенденції ($p \approx 0,05$).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз статевих показників психологічного стану студентів чоловічої і жіночої статі вищого учбового закладу

Показник	M (SD)		t	p	d
	Чоловіки	Жінки			
ШПСМ – загальний показник	82,81 (12,47)	73,67 (16,78)	2,17	0,035	0,62
ШПСМ: резильєнтність	15,42 (2,82)	13,00 (3,45)	2,71	0,010	0,77
Емоційне виснаження (MBI)	23,08 (6,55)	28,83 (11,24)	−2,19	0,035	−0,63
Соматичні скарги (GBB-24)	20,77 (10,64)	35,29 (17,52)	−3,51	0,001	−1,00
Самоефективність (GSE)	30,85 (4,60)	27,46 (5,73)	2,29	0,027	0,65
PTTC – загальний	9,27 (4,42)	13,08 (8,24)	−2,02	0,052	−0,58
Резильєнтність (CD-RISC-10)	28,12 (6,77)	24,00 (7,97)	1,96	0,056	0,56

Примітка. *Примітка. M – середнє значення; SD – стандартне відхилення; t – критерій Уелча; p – рівень статистичної значущості; d – стандартизована різниця середніх; d – відповідає напрямку різниці «чоловіки мінус жінки».*

За загальним показником ШПСМ студенти чоловічої статі продемонстрували статистично значуще вищі результати порівняно з жіночою статтю: 82,81 проти 73,67 рівня (t=2,17; p=0,035; d=0,62). Це свідчить про те, що у досліджуваній вибірці рівень психологічної самомобілізації вищий у студентів чоловічої статі у.

За компонентом резильєнтності ШПСМ також виявлено значущу різницю на рівні 15,42 у чоловіків проти 13,00 у жінок (p=0,010; d=0,77). Розмір ефекту наближається до рівня «великий». Отже, саме цей компонент

може бути одним із чинників гендерних відмінностей у загальному показнику самомобілізації.

За шкалою CD-RISC-10 спостерігається аналогічний напрямок відмінностей: середній бал студентів чоловічої статі становить 28,12, жіночої – 24,00. Однак результат не досягає загальноприйнятого рівня статистичної значущості (p=0,056). Тому можна говорити лише про тенденцію до вищої резильєнтності чоловіків, а не про доведену статистичну відмінність. Важливо відмітити, що обидві шкали резильєнтності не є взаємозамінними: відмінність за компонентом ШПСМ є статистично значущою, тоді як за CD-RISC-10 – ні. Це пояснюється тим, що методики охоплюють різні аспекти психологічної стійкості та самомобілізації.

Жінки також продемонстрували вищий рівень емоційного виснаження за MBI: 28,83 бали порівняно з 23,08 у чоловіків (p=0,035; d=-0,63). Величина ефекту є помірною. Результат свідчить про те, що емоційне виснаження жінок у досліджуваній вибірці є більш вираженим.

Найбільш яскраво вираженою є різниця за показниками рівня соматичних скарг за GBB-24. Середній показник у жінок становить 35,29 бали, тоді як у чоловіків — 20,77 бали (p=0,001; d=-1,00). Це ефект, який вказує на суттєвішу вираженість суб'єктивних соматичних скарг саме у жінок. У контексті тривалого воєнного стресу поєднання вищого емоційного виснаження та більшої кількості соматичних скарг може свідчити про інтенсивніше переживання стресового навантаження жінками.

За шкалою GSE чоловіки продемонстрували помітно вищий рівень загальної самоефективності: 30,85 бали проти 27,46 балів у жінок (p=0,027; d=0,65). Це може свідчити про вищий рівень впевненості студентів чоловічої статі у власній здатності діяти у критичних ситуаціях та долати складні обставини. Ці результати дають підстави розглядати самоефективність як один із потенційно важливих психологічних ресурсів самомобілізації.

За загальним показником реакції на тривалий травматичний стрес (PTTC) середній бал жінок вищий, ніж чоловіків: 13,08 проти 9,27 (p=0,052; d=-0,58). Цей результат узгоджується з виявленими відмінностями за емоційним виснаженням і соматичними скаргами.

Висновки. Порівняльний аналіз показав, що в досліджуваній вибірці студенти чоловічої статі мали статистично значуще вищі показники психологічної самомобілізації за ШПСМ, її компоненти «резильєнтність» і загальної самоефективності за GSE. Величини ефекту були помірними або наближалися до великого (d = 0,62–0,77). Жінки продемонстрували статистично значуще вищі показники емоційного виснаження за MBI та соматичних скарг за GBB-24. Найбільша міжгрупова відмінність виявлена за показником соматичних скарг (d = −1,00), що відповідає значущому розміру ефекту.

За загальним показником реакції на тривалий травматичний стрес (PTTC) виявлено тенденцію до вищих значень у жінок (p = 0,052), тоді як за CD-RISC-10 спостерігалася тенденція до вищої резильєнтності чоловіків (p =

0,056). Оскільки ці відмінності не досягли встановленого рівня статистичної значущості, їх слід розглядати як попередні тенденції.

Загалом отримані результати вказують на неоднорідність гендерних відмінностей у досліджуваних психологічних характеристиках: вищі показники самомобілізації та самоефективності у чоловіків поєднуються з нижчими показниками емоційного виснаження й соматичних скарг, тоді як у жінок спостерігається протилежний профіль. Отримані результати стосуються конкретної вибірки та потребують подальшого вивчення взаємозв'язку психологічних ресурсів і рівня стресового навантаження, перевірки в подальших дослідженнях.

Дослідження виконано за грантової підтримки Національного фонду досліджень України (проєкт «Психологічна самомобілізація 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.

Список літератури

Бахмутова, Л. М., & Мірошниченко, О. А. (2026, вересень). Психологічна самомобілізація як ресурс психологічної стійкості студентів в умовах війни. Матеріали 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». https://newlearning.org.ua/sites/default/files/tezy/2026-2/Bakhmutowa_Miroshnychenko_2026.pdf

Кокун, О. М. (2026). Шкала психологічної самомобілізації (ШПСМ): розроблення та первинна валідизація на українських вибірках воєнного часу. Психологічний часопис, 12(7), 21–38. https://doi.org/10.31108/1.2026.12.7.2

Hrabovska, S., Partyko, T., & Stelmashchuk, K. (2026). Stress resilience as a determinant of women's psychological well-being during war. SHS Web of Conferences, 238, Article 04001. https://doi.org/10.1051/shsconf/202623804001

Kokun, O. (2026). The psychological self-mobilization scale (PSMS): Development and initial validation in wartime Ukrainian samples. Psychological Journal, 12(7), 21–38. https://doi.org/10.31108/1.2026.12.7.2

Kokun, O., & Bezverkhyi, O. (2024). Ukrainian students' personal resources and resistance to war stress: A cross-sectional survey. Journal of Loss and Trauma, 29(3), 1–18. https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2325084

Korda, M., Shulhai, A., Shevchuk, O., Shulhai, O., & Shulhai, A.-M. (2025). Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students under the burden of war: A cross-sectional study. Frontiers in Public Health, 12, Article 1457026. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1457026

Mykhaylyshyn, U. B., Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Vveinhardt, J., Oliveira, M. S., & Pypenko, I. S. (2024). Psychological stress among university students in wartime: A longitudinal study. International Journal of Science Annals, 7(1), 27–40. https://doi.org/10.26697/ijsa