

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Склярова Анастасія

Воєнний стан в Україні спричинив різке зростання психоемоційного навантаження на дітей і підлітків: порушення відчуття безпеки, досвід вимушеного переміщення, тривале перебування в інформаційному полі війни, переживання втрат і невизначеності майбутнього. Для підліткового віку, який характеризується емоційною лабільністю, розвитком самосвідомості та пошуком ідентичності, такі фактори стають потужними стресорами [1]. Актуальність проблеми зумовлена необхідністю своєчасно виявляти відмінності емоційних реакцій юнаків і дівчат, щоб будувати адресні програми психологічного супроводу в закладах освіти та громадах.

Мета публікації – проаналізувати теоретичні підходи до вивчення гендерних особливостей емоційних станів підлітків у період воєнного стану.

Емоційні стани у підлітків у воєнний період формуються під дією сукупності зовнішніх і внутрішніх чинників: безпосередніх загроз життю, тривалого очікування небезпеки, зміни способу життя, освітніх втрат, напруження в сімейному середовищі та обмеженості ресурсів підтримки [1; 5]. Згідно з теоретичними положеннями про емоційні стани, у підлітковому віці вони часто мають фоновий, тривалий і циклічний характер, впливають на навчальну мотивацію, міжособистісну взаємодію та поведінкову саморегуляцію [2].

Узагальнення даних дипломного дослідження та сучасних публікацій дає підстави констатувати статистичну тенденцію до різного типу емоційного реагування за гендерною ознакою. Дівчата частіше демонструють інтернальні форми дистресу: підвищену тривожність, схильність до румінацій, пригніченість, соматизовані прояви напруги (порушення сну, втомлюваність, головний біль), а також страх втрати близьких [1; 3]. Юнаки частіше виявляють

екстернальні форми реагування: дратівливість, імпульсивність, гнів, поведінкову реактивність і уникнення вербалізації переживань, що інколи ускладнює своєчасне звернення по психологічну допомогу [1; 4].

Водночас зазначені відмінності не мають абсолютного характеру: у межах кожної групи спостерігається значна індивідуальна варіативність, яка залежить від інтенсивності травматичного досвіду, сімейного клімату, наявності підтримувального дорослого, рівня сформованості копінг-стратегій та доступу до психологічних сервісів [5]. У контексті воєнного стану важливим є не лише факт переживання гострої події, а й тривалий вплив хронічної невизначеності, коли підліток постійно перебуває в очікуванні небезпеки, що підвищує загальний рівень емоційного виснаження [3].

Пояснення гендерних особливостей емоційних станів потребує поєднання біопсихологічного та соціокультурного підходів. З одного боку, підлітковий вік супроводжується інтенсивними нейроендокринними змінами, що впливають на чутливість до стресу та швидкість відновлення. З іншого боку, соціальні очікування щодо «дозволених» емоцій формують різні моделі вираження переживань: дівчат частіше заохочують до відкритої емоційності, а хлопців – до стриманості та демонстрації сили, що може підсилювати приховані форми страждання [2].

Практично це означає необхідність гендерно чутливого, але нестереотипного підходу в роботі психолога. Для дівчат ефективними є інтервенції, спрямовані на зниження тривожності, розвиток навичок емоційного контейнерування та роботу з катастрофізуючими думками; для юнаків – програми керування гнівом, тренування навичок емоційної ідентифікації й безпечні канали поведінкової розрядки (спорт, командні активності, структуровані групи підтримки) [3; 5]. У шкільному середовищі доцільно поєднувати короткий скринінг емоційних ризиків, психоедукацію для батьків і

педагогів та алгоритми маршрутизації підлітків до фахової допомоги [4].

Гендерні особливості емоційних станів підлітків у період воєнного стану проявляються насамперед у переважанні інтернальних форм дистресу у дівчат і екстернальних форм реагування у юнаків. Ці відмінності мають імовірнісний характер і залежать від контексту життєвого досвіду, ресурсів підтримки та індивідуального стилю копіngu. Ефективна психологічна допомога має спиратися на ранню діагностику, персоналізовані інтервенції та міждисциплінарну взаємодію школи, сім'ї та фахівців системи ментального здоров'я.

Список використаних джерел

1. Пубертатний період: скільки триває і які фізіологічні та емоційні зміни відбуваються?: стаття. URL: <https://akhmetovfoundation.org/rinat-ahmetov-dityam/advice/pubertatnyy-period-skilky-tryvae-i-yaki-fiziologichni-ta-emotsiyni-zminy-vidbuvayutsya> (дата звернення: 22.04.2026).
2. Підлітки під час війни: чому криза стає гострішою і що робити батькам: стаття. URL: https://zaxid.net/viyna_ta_pidlitki_chomu_kriza_doroslishannya_staye_gostrishoyu_i_shho_robiti_batkam_n1627256 (дата звернення: 22.04.2026).
3. Психоемоційний стан учнів підліткового віку в умовах війни в Україні. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2025. № 3(1). С. 30-38. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).117](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).117)