

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З УРАХУВАННЯМ ГЕНДЕРА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Селіванова Вікторія

Актуальність проблеми зумовлена зростанням психоемоційного напруження студентської молоді в умовах воєнного стану, що проявляється у тривожності, депресивних станах і виснаженні. Студентський вік є сенситивним періодом, тому вплив стресових факторів може мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я. Поєднання навчального навантаження з воєнними переживаннями перевантажує адаптаційні ресурси, а порушення емоційної регуляції негативно впливає на діяльність і міжособистісні стосунки. Важливим є врахування гендерних відмінностей, які визначають специфіку переживання стресу та вибір копінг-стратегій [1].

Емоційне реагування залежить від індивідуальних і соціальних чинників, зокрема травматичного досвіду та соціальної підтримки. Попри наявні дослідження, проблема потребує комплексного аналізу, що визначає її наукову й практичну значущість.

Метою тези є теоретичний аналіз особливостей емоційного реагування студентської молоді в умовах воєнного стану з урахуванням гендерних відмінностей та визначення основних чинників, що впливають на характер переживання негативних емоційних станів.

Особлива увага приділяється виявленню специфіки прояву тривожності, депресивних переживань та інших емоційних реакцій у представників різних гендерних груп. Також мета передбачає узагальнення наукових підходів до проблеми та визначення напрямів подальшого дослідження і психологічної підтримки студентської молоді.

Емоційне реагування розглядається в психології як складний багаторівневий процес, що відображає суб'єктивне ставлення особистості до подій навколишнього середовища та виконує регулятивну функцію в поведінці людини. Воно включає когнітивний, афективний і поведінковий компоненти, які взаємодіють між собою та забезпечують адаптацію до змінних умов середовища. Когнітивний компонент

пов'язаний з оцінкою ситуації та її значущості для особистості, афективний - з безпосереднім емоційним переживанням, а поведінковий - з вибором способів реагування. У звичайних умовах емоційне реагування сприяє ефективному пристосуванню особистості, однак у ситуації тривалого стресу, зокрема воєнного, воно може набувати дезадаптивного характеру [2; 5].

Дезадаптація проявляється у надмірній інтенсивності емоційних реакцій, їх тривалості або неадекватності ситуації. Зокрема, людина може відчувати постійне напруження, труднощі з концентрацією уваги, порушення сну та зниження мотивації до діяльності. Такі прояви свідчать про виснаження психологічних ресурсів і зниження здатності до саморегуляції. У цьому контексті важливого значення набуває здатність особистості усвідомлювати власні емоційні стани та керувати ними.

У контексті воєнного стану емоційне реагування студентської молоді формується під впливом хронічного стресу, що характеризується тривалою дією загрозливих факторів і відсутністю можливості повного відновлення психологічних ресурсів. Особливістю такого стресу є його невизначеність і неконтрольованість, що значно ускладнює процес адаптації, що призводить до підвищення рівня тривожності, появи страху, відчуття небезпеки, емоційного виснаження та депресивних переживань. Важливо, що такі стани можуть мати не лише ситуативний, а й стійкий характер, впливаючи на загальне функціонування особистості, її навчальну діяльність та соціальні взаємодії [3; 6].

Крім того, хронічний стрес впливає на когнітивні процеси, зокрема пам'ять, увагу та мислення, що ускладнює засвоєння навчального матеріалу та знижує академічну успішність. Емоційне напруження також може спричиняти порушення міжособистісних стосунків, підвищену конфліктність або, навпаки, соціальну ізоляцію. У студентському середовищі це проявляється у зниженні залученості до навчального процесу та втраті інтересу до професійного розвитку.

Гендер виступає важливим чинником емоційного реагування (табл. 1), що визначає відмінності у способах переживання стресу та потребує врахування при організації психологічної підтримки [2; 4; 7].

Таблиця 1

Гендерні особливості емоційного реагування в умовах стресу

Критерій	Жінки	Чоловіки
1	2	3
Соціалізація	Заохочення до відкритого вираження емоцій	Заохочення до стриманості та контролю емоцій
Ставлення до емоцій	Емоції як природний спосіб комунікації	Емоції як прояв вразливості, що потребує обмеження
Емоційна чутливість	Вища емоційна чутливість	Нижча зовнішня емоційна виразність
Копінг-стратегії	Емоційно-орієнтовані (соціальна підтримка, рефлексія)	Унікальні та проблемно-орієнтовані (ігнорування, відволікання)
Переваги копіngu	Краще усвідомлення переживань, формування соціальних зв'язків	Тимчасове зниження емоційного напруження
Ризики	Румінації, емоційне перевантаження	Накопичення стресу, внутрішнє напруження
Прояви стресу	Тривожність, емоційне виснаження	Дратівливість, імпульсивність, емоційне «відключення»
Соціальна підтримка	Активно використовують і надають іншим	Менш схильні звертатися по підтримку
Вплив воєнного стану	Підвищене емоційне навантаження, роль «емоційного буфера»	Посилення стриманості, уникнення емоційного вираження
Адаптаційні особливості	Схильність до емоційного перевантаження	Схильність до пригнічення емоцій і виснаження ресурсів

Водночас варто зазначити, що емоційне реагування в умовах війни не є виключно негативним явищем. У деяких випадках воно може виконувати мобілізаційну функцію, сприяючи активізації внутрішніх ресурсів особистості та підвищенню її стійкості до стресу. Зокрема, помірний рівень тривожності може стимулювати відповідальність, обережність та готовність до дій у небезпечних

ситуаціях. Таким чином, характер емоційного реагування залежить від балансу між стресогенними факторами та наявними ресурсами особистості [6].

Важливу роль у процесі емоційного реагування відіграють копінг-стратегії, які визначають способи подолання стресових ситуацій. Копінг розглядається як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання або зменшення впливу стресу. Ефективність копінг-стратегій залежить від їхньої адаптивності: конструктивні стратегії (пошук підтримки, планування, позитивна переоцінка) сприяють збереженню психологічного благополуччя, тоді як дезадаптивні (уникання, заперечення, агресія) можуть поглиблювати негативні емоційні стани [7]. Вибір копінг-стратегій залежить від індивідуальних особливостей і рівня саморегуляції; у студентів вони ще формуються, що підвищує вразливість до стресу, особливо в умовах війни. Ефективною є комбінація різних стратегій, що забезпечує кращу адаптацію. Важливим ресурсом виступає резильєнтність – здатність протистояти стресу та відновлюватися, пов'язана з оптимізмом і саморегуляцією. Вона може розвиватися через психологічну підтримку та тренінги.

Суттєву роль відіграє соціальна підтримка, яка знижує тривожність і сприяє адаптивній поведінці, особливо в умовах воєнного стану.

Таким чином, емоційне реагування студентської молоді в умовах воєнного стану формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників, серед яких провідну роль відіграють гендер, копінг-стратегії, рівень психологічної стійкості та соціальна підтримка. Розуміння цих особливостей є необхідною передумовою для розробки ефективних заходів психологічної допомоги та підтримки молоді [1; 5; 7].

Отже, емоційне реагування студентської молоді в умовах воєнного стану постає як складний, динамічний і багаторівневий процес, що формується під впливом як зовнішніх стресових чинників, так і внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Гендерні відмінності відіграють у цьому процесі важливу, але не визначальну роль: вони задають певні моделі емоційного переживання та вираження, які соціально закріплені й відтворюються у поведінці. Жінки загалом

характеризуються більшою емоційною відкритістю, схильністю до глибшого переживання та вербалізації емоцій, тоді як чоловіки частіше орієнтуються на стриманість, контроль і раціоналізацію власного стану.

Водночас результати теоретичного аналізу свідчать про те, що ці відмінності не є жорстко фіксованими - вони можуть змінюватися залежно від контексту, рівня стресу та індивідуального досвіду. В умовах тривалого воєнного навантаження відбувається посилення як емоційної чутливості, так і захисних механізмів, що може призводити до трансформації звичних моделей реагування. Зокрема, емоційна відкритість може переростати у перевантаження, а стриманість - у внутрішню ізоляцію та накопичення напруги. Це підкреслює необхідність розглядати емоційне реагування не лише через призму гендеру, а як результат взаємодії багатьох психологічних чинників.

Копінг-стратегії є ключовим механізмом регуляції емоційного стану, а ефективність адаптації визначається здатністю особистості гнучко долати стрес. Конструктивні стратегії сприяють стабілізації психоемоційного стану, тоді як деструктивні – його погіршують; у студентському віці ці механізми ще формуються, що підвищує вразливість до стресу. Важливим ресурсом є резильєнтність – здатність до адаптації та відновлення, яка має динамічний характер і може розвиватися. Ефективна адаптація студентів в умовах війни потребує розвитку емоційної компетентності, гнучкого копінгу та психологічної стійкості, а також подолання гендерних стереотипів.

Перспективи досліджень пов'язані з вивченням взаємозв'язку копінгу, резильєнтності та емоційного реагування, а також ефективності психологічних інтервенцій.

Список використаних джерел

1. Гозак С.В., Єлізарова О.Т., Чорна В.В., Товкун Л.П., Лебединець Н.В., Парац А.М., Бондар О.Ю., Хмель Л.Л. Особливості ментального здоров'я та способу життя студентів під час війни. Вісник Вінницького національного медичного університету. 2023. Т. 27, №4. URI: <https://dspace.vnmu.edu.ua/123456789/6415>
2. Єременко Н. П., Ковальова Н. В., Ужвенко В. А. Психічне здоров'я студентської молоді України під час війни : матеріали Міжнародної науковопрактичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: зб. наук. пр. Переяслав, 2023. Вип. 92. С. 90–93. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/b5642f8b-b515-4a89-adb4-3870e2af87ac/full>

3. Журавльова Л. П., Хильченко Л. Статева диференціація ознак стресу в умовах війни. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2023. Вип. 21(66). С. 17-25. <https://enpuir.udp.edu.ua/entities/publication/d6bba80e-c979-496d-a778-5118fc97ff47>
4. Михайлишин У. Б., Сухан В. С., Анталовці О. В. Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного стану. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 2. С. 27-33. <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/205>
5. Нагорняк Ю. В. Гендерні особливості постстресових реакцій та інструменти позитивної психотерапії в подоланні стресу. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2024. № 3. С. 45-52. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/items/31d407ae-23ec-454b-9063-e4f1fdad4742>
6. Kokun O., Bezverkhyi O. Ukrainian students' personal resources and resistance to war stress: a cross-sectional survey. Journal of Loss and Trauma. 2024. Vol. 29. P. 976-993 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15325024.2024.2325084>
7. Korda M., Shulhai A., Shevchuk O., Shulhai O., Shulhai A.-M. Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students under the burden of war: a cross-sectional study. Frontiers in Public Health. 2025. Vol. 12. Article 1457026. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39835319/>