



МЕТОДОЛОГІЯ СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
учасників XXII Міжнародної
науково-практичної конференції
(26–27 лютого 2026 р., м. Харків)**

Харків 2026

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди (Україна),
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Україна),
Вірменський державний педагогічний університет імені Х. Абовяна (Вірменія),
Батумський державний університет імені Шота Руставелі (Грузія),
Телавський державний університет імені Якоба Гогобашвілі (Грузія),
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка (Україна),
Куявсько-Поморська Вища Школа в Бидгощі (Польща)

МЕТОДОЛОГІЯ СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
учасників XXII Міжнародної
науково-практичної конференції
(26–27 лютого 2026 р., м. Харків)

Харків
2026

ПЕРШІ КРОКИ В НАУЦІ

Катерина КРИВОШЕЯ

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю С4 Психологія,
Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця

Наталія СВІТЛИЧНА

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології і соціології,
Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця
м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сучасна соціальна реальність України формується в умовах тривалого воєнного стану, що супроводжується постійною загрозою життю, невизначеністю майбутнього та хронічною психоемоційною напруженістю. За таких обставин воєнні події набувають характеру потужних стресогенних чинників, які істотно впливають на психічне функціонування особистості, передусім на емоційну сферу, порушуючи процеси адаптації та саморегуляції [2].

Метою дослідження є теоретичний аналіз та узагальнення особливостей емоційної сфери здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, зокрема проявів тривожності, емоційної напруженості, зниження емоційної стійкості та саморегуляції під впливом тривалих стресогенних чинників.

Водночас актуальність зазначеної проблематики посилюється тим, що повномасштабна війна наклалася на попередній досвід тривалих кризових станів, зокрема пандемії COVID-19. Відсутність повноцінного психологічного відновлення після карантинних обмежень призвела до того, що значна частина населення увійшла у воєнний період уже в стані хронічного стресу та виснаження адаптаційних ресурсів [3; 7]. У цьому контексті війна постає не як ізольований стресор, а як каталізатор і підсилювач уже наявних психоемоційних порушень.

У межах психологічної науки стрес традиційно розглядається як стан напруження, що виникає внаслідок дисбалансу між вимогами середовища та індивідуальними можливостями особистості впоратися з ними. Тривалий вплив стресорів, характерний для умов воєнного стану, зумовлює поступове виснаження адаптаційних ресурсів і сприяє формуванню негативних психічних станів [5; 7]. За таких умов емоційні реакції втрачають ситуативний характер і набувають відносної стійкості, проявляючись у підвищеній тривожності, емоційній нестійкості, напруженості та дезадаптивних формах реагування [2].

Особливої уваги в цьому контексті потребує аналіз емоційної сфери здобувачів вищої освіти, оскільки студентська молодь є соціально вразливою групою, що перебуває на етапі інтенсивного особистісного та професійного становлення. Наукові дослідження засвідчують, що серед провідних емоційних тригерів стресу домінують страх, тривога, депресивні переживання, агресивність і песимістичні очікування, які формують хронічний негативний емоційний фон [9]. Для здобувачів вищої освіти зазначені стани додатково ускладнюються специфічними навчальними стресорами, зокрема інтенсивним інформаційним навантаженням, трансформацією формату освітнього процесу, порушенням звичних соціальних зв'язків, зростанням академічної відповідальності та напругою, пов'язаною з оцінюванням результатів навчальної діяльності [4; 8].

Унаслідок цього емоційна сфера студентської молоді в умовах воєнного стану характеризується домінуванням негативних емоційних станів, серед яких провідне місце посідають тривога, страх, емоційна втома та смуток. Постійна загроза безпеці, інформаційний тиск, невизначеність майбутнього та порушення звичного ритму життя сприяють підвищенню рівня емоційної напруги, що виявляється не лише у внутрішніх переживаннях, але й у поведінкових змінах, зокрема у зниженні активності, порушенні концентрації уваги, зменшенні навчальної мотивації, підвищеній дратівливості та конфліктності.

Доцільно зазначити, що важливою особливістю емоційної сфери здобувачів вищої освіти у воєнний період є зниження рівня емоційної стійкості та здатності до саморегуляції. Тривалий вплив стресового чинника сприяє формуванню стану хронічної втоми, емоційного вигорання та підвищеної чутливості до негативних подій. За таких умов емоційне реагування нерідко має характер перевантаження, коли одночасно актуалізуються кілька негативних переживань, що істотно знижує ефективність навчальної діяльності та ускладнює міжособистісну взаємодію.

Емпіричні дослідження українських дослідників підтверджують окреслені тенденції. Зокрема, у працях В. Лазаренка та Н. Саніної зафіксовано зростання рівнів тривожності, агресивності, апатії та емоційного виснаження у студентської молоді в умовах воєнного стану, що негативно впливає як на навчальну діяльність, так і на процеси соціальної адаптації [6]. Окрім цього авторами встановлено, що серед здобувачів вищої освіти виявляються середні рівні непрямой агресії, негативізму та образливості, що свідчить про накопичення внутрішньої емоційної напруги, яка не завжди знаходить відкриті форми поведінкового вираження.

Однією з найбільш характерних емоційних реакцій здобувачів вищої освіти в умовах війни є тривожність, яка проявляється у формі постійного занепокоєння, відчуття небезпеки, внутрішньої напруги та зниження здатності зосереджуватися на навчальних завданнях. За умов тривалого воєнного стресу тривога має тенденцію до стабілізації, що підвищує ризики формування тривожних розладів і поглиблення психоемоційної дезадаптації.

Зниження загального рівня емоційного благополуччя студентів підтверджується також результатами дослідження Г. Гасанова, О. Чернякової, в якому встановлено низькі показники самопочуття, активності та настрою. Такий стан пов'язується з порушенням режиму дня, дефіцитом відпочинку, надмірним інформаційним навантаженням і тривалою невизначеністю життєвих перспектив [1].

Таким чином, емоційна сфера здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану зазнає системних трансформацій, зумовлених поєднанням загальносоціальних і навчальних стресорів. Домінування негативних емоційних станів, зниження емоційної стійкості, зростання тривожності, негативізму та емоційного виснаження обґрунтовують необхідність подальшого поглибленого наукового вивчення цієї проблематики, що і є перспективою нашого дослідження.

Список використаних джерел

1. Гасанов Г., Чернякова О. Психологічні особливості емоційної сфери студентів в умовах воєнного стану. *Матеріали конференцій МЦНД* (19.01.2024; Кривий Ріг, Україна). Кривий Ріг, 2024. С. 463-466.
2. Грузинська І. М. Комунікативна депривація в умовах дистанційного навчання студентів. *Вісник Львівського університету*. 2022. № 12. С. 31-39.
3. Грузинська І. М. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник НАУ*. 2022. № 2(21). С. 97-107.
4. Дубчак Г. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів закладів вищої та професійної освіти. *Збірник наукових праць: психологія*. 1970. № 23. С. 78-85. URL: <https://doi.org/10.15330/psp.23.78-85>.
5. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
6. Лазаренко В., Саніна Н. Психологічний стан студентів закладів вищої освіти під час війни. *Матеріали конференції МНЛ [Молодіжної Наукової Ліги]*, (22 квітня 2022 р., м. Тернопіль). Тернопіль, 2022. С. 239-240. URL: <https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/article/view/34>
7. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
8. Сапельнікова Т. С., Білоцерківська Ю. О. Дослідження негативних психічних станів під час учбової діяльності як фактору порушення стресостійкості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Т. 1, № 1. С. 159-163. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/300>
9. Kohut O. Determinant of personality stress resistance. *Psychological Journal*. 2021. Vol. 7(5). P. 120-128. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5.11>