

УДК 159.922.7:316.346.2]:[616.98-036.21:578.834 COVID-19]
DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.5/27>

Шахова О.Г.

Харківський національний університет внутрішніх справ

Жданова І.В.

Харківський національний університет внутрішніх справ

Шиліна А.А.

Харківський національний університет внутрішніх справ

ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ І АДАПТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

Пандемія COVID-19 створила комплекс потужних чинників дистресу для переважної частини людства. Серед більш чутливих до стресу категорій населення важливе місце належить підліткам, особливо жіночої статі, тому що, згідно з даними деяких досліджень, вони виявляють більш інтенсивну реакцію на стрес, ніж хлопці. Тому у статті розглянуто гендерні аспекти психічних станів і адаптаційних можливостей старших підлітків під час тривалої дії стресогенних чинників в умовах пандемії COVID-19. У дослідженні, яке було проведено онлайн у квітні 2020 року під час локдауну, використано такі психодіагностичні методики: тест самооцінки психічних станів Г. Айзенка та багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» МЛО-АМ А.Г. Маклакова і С.В. Чермяніна. Респондентами дослідження були 50 старших підлітків – учнів загальноосвітньої школи (24 хлопця та 26 дівчат), віком 14–15 років.

Результати дослідження свідчать про серйозні порушення адаптації підлітків (як хлопців, так і дівчат) до дії стресорних чинників в умовах пандемії COVID-19, що пов'язано з низьким рівнем їхньої поведінкової регуляції і комунікативного потенціалу. Більш виражена моральна нормативність дівчат у даних умовах не є належним чинником для підтримки їхнього особистісного адаптивного потенціалу. Низька адаптивність підлітків супроводжувалася проявами дезадаптаційних порушень (переважно астеничні та психотичні реакції), вираженість яких не мала гендерних відмінностей та перебувала на межі низького та середнього рівня. Незважаючи на низький рівень адаптивності та прояви дезадаптації, підлітки оцінювали інтенсивність своїх негативних переживань (тривожність, фрустрація, агресивність) як таку, що перебуває на середньому, припустимому рівні. Водночас у дівчат інтенсивність переживань тривожності та фрустрації була вірогідно вище, ніж у хлопців (можливо, через їхню більшу ригідність). Отримані дані свідчать про те, що підлітки у стресових умовах не досить усвідомлюють ступінь важкості власного психоемоційного стану, тому вони потребують допомоги фахівців, навіть якщо не звертаються по допомогу.

Ключові слова: підлітки, гендерні відмінності, психічні стани, адаптивність, дезадаптаційні порушення, пандемія COVID-19.

Постановка проблеми. Пандемія COVID-19 драматично вплинула майже на всі країни світу. Великий ризик для здоров'я і життя, людські та фінансові втрати, обмеження соціальних контактів і кардинальна зміна способу життя протягом майже 2-х років є потужними чинниками дистресу для переважної частини людства. Ця безпрецедентна ситуація стала серйозним викликом для психічного здоров'я людей, від початку потребувала актуалізації всіх наявних адаптивних ресурсів для її опанування. Тому актуальним і важливим завданням для дослідників є вивчення реакцій людей на дію даних стресогенних чин-

ників, їхніх адаптивних можливостей із метою надання своєчасної професійної допомоги, зважаючи на можливість довготривалих негативних наслідків. Особливої уваги потребують більш чутливі до стресу категорії населення, серед яких важливе місце посідають підлітки.

Відомо, що підлітковий вік є важливим критичним періодом в онтогенезі людини. У цей період відбувається активний розвиток організму на нейробіологічному, когнітивному і соціальному рівнях [1; 2]. Спостерігається структурне і функціональне дозрівання асоціативних зон кори головного мозку, залучених у реалізацію процесів

когнітивного контролю над поведінкою [2, с. 191]. Для підліткового віку характерні імпульсивність та емоційна нестійкість, можуть з'являтися епізоди вживання психоактивних речовин та маніфестація низки психічних розладів. У критичний період розвитку значно підвищується вразливість організму до дії шкідливих впливів, тому моніторинг психічного здоров'я підлітків є дуже важливим завданням турботи про їхнє майбутнє.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Кількість досліджень впливу пандемії COVID-19 на психічне здоров'я людей, яка постійно зростає, свідчить про широкий спектр негативних психоемоційних реакцій [3]. Відзначається зростання емоційних розладів, підвищення ризику психічних захворювань і прогнозується зростання посттравматичних розладів. Згідно з результатами низки досліджень, пандемія більш негативно впливає на психічне здоров'я підлітків порівняно з дорослими [3].

Дані метааналізу декількох десятків досліджень у всьому світі свідчать про те, що у підлітків протягом останніх двох років виявляються високі показники тривожності, депресії та посттравматичних симптомів [4]. Однак дані різних досліджень є досить суперечливими, особливо щодо гендерної специфіки переживання стресу. Так, результати аналізу самозвітів про психоемоційні стани, отримані в лютому 2020 р. від 1210 респондентів із 194 міст Китаю, свідчать, що особи жіночої статі (як підлітки, так і дорослі) відчувають більш високий рівень стресу, неспокою і депресії [5]. Повторне ж дослідження через місяць, у якому брали участь як попередні, так і нові респонденти, не відтворило дані результати [6, с. 43]. Ще одне дослідження на масивній китайській вибірці (1 074 особи від 14 до 68 років) не виявило гендерних відмінностей у рівнях тривожності, депресії і психічного благополуччя респондентів [7].

Окрім суперечливості результатів, відзначається і географічна асиметрія досліджень негативних наслідків пандемії COVID-19 для психічного здоров'я підлітків – більшість із них проведено в Китаї, який став джерелом вірусної інфекції і в якому проживає майже 18% населення планети. Даних про гендерні аспекти психічних станів і адаптаційних можливостей підлітків в Україні в умовах пандемії COVID-19 у доступній нам літературі ми не виявили.

Постановка завдання. Отже, суперечливість даних про вплив пандемії COVID-19 на психоемоційний стан підлітків і гендерну специфіку цього впливу, а також необхідність дослідити адаптивні можливості підлітків для розроблення програм їх

психологічної підтримки визначили мету цього дослідження – розглянути гендерні аспекти психічних станів і адаптаційних можливостей старших підлітків під час тривалої дії стресогенних чинників в умовах пандемії COVID-19.

Виклад основного матеріалу дослідження. Унікальністю даного дослідження є те, що воно було проведено онлайн у період локдауну в Україні (квітень 2020 р.), саме під час тривалої дії комбінованих стресогенних чинників в умовах пандемії COVID-19: дистанційного навчання (яке до того взагалі не практикувалося у школі); щоденного інформаційного тиску (цілодобові повідомлення у ЗМІ, інтернет-ресурсах, інтернет-спільнотах щодо пандемії), в умовах обмеженого спілкування з однолітками та недоступності звичайних розваг (зачинені розважальні та торговельні центри, спортивні комплекси, гуртки, що не працювали), ізоляції в суспільстві, нестабільного матеріального стану батьків тощо. Уведення карантинних заходів і локдаун створили свого роду унікальну ситуацію для дослідження стресу й адаптивних можливостей організму саме під час дії комплексу стресорів, а не після її завершення, як це зазвичай відбувається. Ще однією особливістю цих досліджень є відсутність контрольних груп, тому що пандемією охоплені увесь світ.

У дослідженні використовували такі психодіагностичні методики: тест самооцінки психічних станів Г. Айзенка та багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» МЛО-АМ, що був розроблений А.Г. Маклаковим і С.В. Чермяніним. Математико-статистична обробка даних проводилася із застосуванням параметричного аналізу (t-критерій Ст'юдента).

У дослідженні взяли участь старші підлітки – учні ЗОШ, віком 14–15 років, кількістю 50 осіб: 24 хлопця та 26 дівчат.

Результати порівняльного аналізу самооцінки психічних станів хлопців і дівчат представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники самооцінки психічних станів підлітків в умовах пандемії COVID-19, (M ± m)

Шкала	Хлопці	Дівчата	t	p
Тривожність	8,61 ± 0,62	11,59 ± 0,87 *	2,79	0,01
Фрустрація	8,68 ± 0,69	11,18 ± 0,90 *	2,20	0,03
Агресивність	10,11 ± 0,66	9,55 ± 0,83	0,53	0,6
Ригідність	10,64 ± 0,65	12,55 ± 0,64 *	2,09	0,04

Згідно з отриманими даними, самооцінка інтенсивності переживання підлітками (як хлопцями, так і дівчатами) тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності відповідає середньому, допустимому для даної вікової групи рівню (8–14 балів). Виявлено гендерні відмінності самооцінки психічних станів: у дівчат показники тривожності, фрустрації та ригідності статистично значущо вище, ніж у хлопчиків (див. табл. 1). Це може свідчити про те, що дівчата дещо частіше та/або інтенсивніше, ніж хлопці, відчувають розчарування і роздратування в разі неможливості досягти бажаного, проявляють інертність та негнучкість у мінливих ситуаціях, очікують радше негативного розвитку подій.

Термін «психічний стан» описує сукупність поточних змін цілісної психічної діяльності, зокрема і тих змін, які становлять процес розвитку і зростання [8]. Самооцінка людиною свого психічного стану є суб'єктивним відображенням якості її психофізіологічної та соціально-психологічної адаптації в даний момент часу.

Раніше нами були представлені результати аналізу показників адаптивності даної вибірки підлітків загалом [9]. Було встановлено, що більшість підлітків мають низький рівень особистісного адаптивного потенціалу (98% підлітків), низький рівень поведінкової регуляції (94% підлітків) і низький комунікативний потенціал (78% підлітків). Виявлено також, що в більшості підлітків спостерігаються середній і високий рівень дезадаптаційних порушень (68%), астеничних (72%) і психотичних реакцій (80%).

Ці результати свідчать про те, що більшість підлітків вибірки даного дослідження в умовах пандемії COVID-19 мають низьку нервово-психічну стійкість, процес їхньої адаптації має важкий перебіг, у них можливі нервово-психічні зриви, тривалі порушення функціонального стану, наслідком чого можуть бути конфліктні та делінквентні вчинки.

Результати аналізу гендерних аспектів адаптивності підлітків в умовах пандемії COVID-19 представлені в таблиці 2.

Привертає особливу увагу те, що показники особистісного адаптивного потенціалу як хлопців ($1,36 \pm 0,13$), так і дівчат ($1,09 \pm 0,06$) відповідають низькому рівню адаптації (1–2 стени).

Особистісний адаптивний потенціал, згідно з діагностичною методикою МЛЮ-АМ, складається з поведінкової регуляції, комунікативного потенціалу та моральної нормативності особистості. У підлітків вибірки даного дослідження відмічається низький рівень розвитку поведінкової регуляції та комунікативного потенціалу – дані в інтервалі 1–3 стени за методикою (див. табл. 2). Це може мати свої прояви у зниженні адекватності самооцінки та сприйняття дійсності, у схильності до нервово-психічних зривів, утрудненнях у побудові контактів з іншими, у проявах підвищеної конфліктності як у хлопців, так і у дівчат.

Водночас у підлітків обох статей відмічається середній (хоча і на межі з низьким) рівень розвитку моральної нормативності, достовірно вищий у дівчат порівняно із хлопцями (див. табл. 2). Це може свідчити про можливість підлітків більш адекватно оцінювати свою роль у колективі й орієнтуватися на дотримання загальноприйнятих норм поведінки.

Показники дезадаптаційних порушень підлітків (переважно астеничні та психотичні реакції) не мають гендерних відмінностей та перебувають на межі низької та середньої виразності (див. табл. 2). Астеничні реакції та стани мають свій прояв у підвищеному рівні ситуативної тривожності, підвищеній стомлюваності, слабкості, афективній лабільності з переважанням зниженого настрою, сльозливості, сприйнятті теперішнього та свого майбутнього в похмурому світлі, розладах сну, відсутності мотивації до навчальної діяльності тощо. Серед психотичних реакцій та станів можна відмітити підвищений рівень нервово-психічної напруги, наявність

Таблиця 2

Показники вираженості адаптивності підлітків в умовах пандемії COVID-19, (M ± m)

Шкала	Хлопці	Дівчата	t	p
Особистісний адаптивний потенціал	1,36 ± 0,13	1,09 ± 0,06	1,89	0,07
Поведінкова регуляція	2,18 ± 0,22	1,86 ± 0,22	1,03	0,31
Комунікативний потенціал	2,68 ± 0,21	2,73 ± 0,21	0,17	0,87
Моральна нормативність	3,29 ± 0,31	4,36 ± 0,33 *	2,36	0,02
Дезадаптаційні порушення	3,43 ± 0,30	3,23 ± 0,34	0,44	0,66
Астеничні реакції	3,79 ± 0,30	3,41 ± 0,31	0,88	0,38
Психотичні реакції	3,18 ± 0,23	3,55 ± 0,25	1,09	0,28

імпульсивних реакцій, порушення міжособистісних контактів, підозрілість тощо.

Уважаємо за доцільне відмітити, що не можна виключати того, що наявність дезадаптаційних порушень може бути пов'язана із проведенням дослідження саме в період тривалої дії комбінованих стресогенних чинників, яких не можна було уникнути (наявність постійної загрози, яка не є видимою; страх смерті; карантинна ізоляція; обмеження спілкування з однолітками; скупчення на обмеженій території житла тощо), а не у фазу відновлення організму після завершення їхньої дії. Відомо, що в період дії екстремальних чинників широкий спектр виражених психоемоційних реакцій людини розглядається фахівцями як нормальна реакція на ненормальні обставини.

Окрім того, ефективність адаптації могла бути знижена через недоступність або зниження можливості використання звичних стратегій подолання внаслідок специфіки стресорів (активного подолання, інструментальної та емоційної соціальної підтримки, планування тощо), через відсутність у соціальному оточенні моделей адаптації до такої ситуації, через зниження можливості задоволення насущних потреб (у спілкуванні, підтримці, схваленні), а також унаслідок наявності інтенсивних екзистенційних переживань (страх невизначеності і смерті, втрата старих смислів і пошук нових тощо). Так, наприклад, знижені значення за шкалою «комунікативний потенціал» можуть бути пов'язані не зі зниженням потреби у спілкуванні, а зі зниженням можливості спілкуватися в умовах локдауну. Дане припущення, що специфіка поточної ситуації впливає на ефективність адаптації підлітків, засноване на сучасних уявленнях про те, що стресостійкість не є статичною властивістю індивіда. Уважають, що стійкості до стресу властива певна ситуативна мінливість, «еластичність», яка опосередкована когнітивно-афективною оцінкою ситуації і ресурсами людини [10].

Зіставлення результатів самооцінки психічних станів підлітків обох статей і рівня їхньої адап-

тивності свідчить про невідповідність ступеня виразності цих показників. Так, самооцінка підлітками (як хлопчиками, так і дівчатками) своїх психічних станів відповідає середньому, допустимому для даної вікової групи рівню (див. табл. 1), тоді як їхня адаптивність водночас перебуває загалом на низькому рівні (див. табл. 2). Ця невідповідність може бути пов'язана з недостатністю адекватності самооцінки та сприйняття дійсності (про що саме і свідчить низький рівень особистісного адаптивного потенціалу); може бути проявом дії механізмів психологічного захисту в умовах, коли подолання й уникання не є можливими [11, с. 126]; а також може мати інші причини, які треба виявляти в майбутніх дослідженнях.

Висновки. Отже, результати даного дослідження свідчать про досить серйозні порушення адаптації підлітків (як хлопців, так і дівчат) до дії комплексних стресорних чинників в умовах пандемії COVID-19, що пов'язано з низьким рівнем їхньої поведінкової регуляції і комунікативного потенціалу. Більш виражена моральна нормативність дівчат у даних умовах не є достатнім фактором для підтримки їхнього особистісного адаптивного потенціалу.

Низька адаптивність підлітків супроводжується проявами дезадаптаційних порушень (переважно астеничними та психотичними реакціями), виразність яких не має ґендерних відмінностей та перебуває на межі низького та середнього рівнів. Незважаючи на низький рівень адаптивності та прояви дезадаптаційних порушень, підлітки оцінюють інтенсивність своїх негативних переживань (тривожності, фрустрації й агресивності) як таку, що перебуває на середньому, припустимому рівні. У дівчат інтенсивність переживань тривожності та фрустрації вірогідно вище за хлопців (можливо, через їхню більшу ригідність). Отже, отримані дані свідчать про те, що підлітки у стресових умовах не досить усвідомлюють ступінь важкості власного психоемоційного стану, тому вони потребують допомоги фахівців, навіть якщо не звертаються по допомогу.

Список літератури:

1. Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown / S.B. Guessoum et al. *Psychiatry Research*. 2020. № 291. P. 113–264. DOI: 10.1016/j.psychres.
2. Larsen B., Luna B. Adolescence as a neurobiological critical period for the development of higher-order cognition. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 2018. № 94. P. 179–195. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2018.09.005.
3. How is COVID-19 pandemic impacting mental health of children and adolescents? / D. Miranda de Marques et al. *International Journal of Disaster Risk Reduction*. 2020. V. 51. P. 101845. DOI: 10.1016/j.ijdr.2020.101845.

4. Prevalence of mental health problems among children and adolescents during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis / L. Ma et al. *Journal of Affective Disorders*. 2021 Oct 1. № 293. P. 78–89. DOI: 10.1016/j.jad.2021.06.021.
5. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China / C. Wang et al. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. V. 17 (5). P. 1729. DOI: 10.3390/ijerph17051729.
6. A Longitudinal Study on the Mental Health of General Population during the COVID-19 Epidemic in China / C. Wang et al. *Brain, Behavior, and Immunity*. 2020. V. 87. P. 40–48. DOI: 10.1016/j.bbi.2020.04.028.
7. Epidemic of COVID-19 in China and associated psychological problems / M.Z. Ahmed et al. *Asian Journal of Psychiatry*. 2020. № 51. P. 102092. DOI: 10.1016/j.ajp.2020.102092.
8. Утлик Э.П. Психология Н.Д. Левитова сегодня. *Вестник Московского государственного областного университета* : электронный журнал. 2017. № 3. URL: www.evestnik-mgou.ru.
9. Шахова О.Г., Чепіга Л.П., Каліберда Л.А. Адаптивний потенціал старших підлітків в умовах пандемії COVID-19. *World science: problems, prospects and innovations* : Abstracts of the 4'th International scientific and practical conference. Perfect Publishing, Toronto, Canada, 2020. P. 243–247.
10. Акимова А.Р. Индивидуально-типологические особенности стрессоустойчивости личности. *Современные исследования социальных проблем*. 2017. Т. 8. № 5. DOI: 10.12731/2218-7405-2017-5-6-20.
11. Шахова О.Г., Чепіга Л.П. Особливості системи долаючої поведінки підлітків: гендерний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. № 3. С. 123–129.

Shakhova O.G., Zhdanova I.V., Shylyna A.A. GENDER DIFFERENCES IN MENTAL STATES AND ADAPTABILITY OF ADOLESCENTS IN THE CONTEXT OF THE COVID-19 PANDEMIC

The COVID-19 pandemic has created a set of powerful distress factors for the vast majority of humanity. Adolescents are one of the most stress-sensitive populations. Some studies have found that female adolescents are particularly stressed. Therefore, this article examines the gender aspects of mental states and adaptive capabilities of adolescents during prolonged exposure to stress factors in the context of the COVID-19 pandemic.

In this study, which was conducted online in April 2020 during the lockdown, the following psychodiagnostic techniques were used: the self-assessment test of mental states by H. Eysenck and the multilevel personality questionnaire "Adaptability" of MLO-AM by A.G. Maklakov and S.V. Chermyanin. The survey respondents were 50 adolescent secondary school students (24 boys and 26 girls) aged 14–15 years.

The results of this study indicate serious disorders in the adaptation of adolescents (both boys and girls) to the action of stress factors in the context of the COVID-19 pandemic. This is due to the low level of their behavioral regulation and communication potential. The more pronounced moral normativeness of girls in these conditions was not a sufficient factor to maintain their personal adaptive potential. Low adaptability of adolescents was accompanied by manifestations of maladjustment disorders (mainly asthenic and psychotic reactions), the severity of which did not have gender differences and was at the border of low and medium levels.

Despite the low level of adaptability and manifestations of maladjustment, adolescents assessed the intensity of their negative experiences (anxiety, frustration, and aggressiveness) as being at an acceptable level. At the same time, in girls, the intensity of experiences of anxiety and frustration was significantly higher than in boys (possibly due to the greater rigidity of girls). The data obtained indicate that adolescents under stressful conditions do not sufficiently understand the severity of their own psychoemotional state, therefore they need the help of specialists, even if they do not seek such help.

Key words: *adolescents, gender differences, mental states, adaptability, maladjustment disorders, COVID-19 pandemic.*