

## СТРЕСОРЕАКТИВНІСТЬ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

*Дане дослідження присвячене актуальній тематиці вивчення стресових станів та стресостійкості у підлітків. За допомогою психофізіологічних та фізіологічних методів діагностовано актуальний стан нервово-психічного напруження у досліджуваних осіб. З'ясовано, що у більшості досліджуваних спостерігається стан нервово-психічного напруження та зниження адаптаційних резервів організму.*

*Ключові слова: підлітки, стресостійкість, нервово-психічне напруження.*

*This study is devoted to the current topic of studying stressful conditions and stress resistance in teenagers. With the help of psychophysiological and physiological methods, the actual state of neuropsychological stress in the studied persons was diagnosed. It was found that the majority of the subjects were in a state of neuropsychological tension and a decrease in the adaptive reserves of the body.*

*Key words: teenagers, stress resistance, neuropsychological tension.*

Воєнний стан, вимушена зміна місця життя, перебування в окупації, життя у прифронтових населених пунктах докорінно змінили життя більшості українських підлітків. Невизначеність, страх, безпорадність – ось перші відчуття, з якими зіткнулися діти та дорослі на початку війни. Багато сімей було роз'єднано, умови життя суттєво (часто докорінно) змінилися. Зараз, на другому році війни, ці проблеми не зникли, а деякі навіть посилюються.

Багатьма дослідженнями доведено, що війна суттєво впливає на виникнення та тяжкість психічних розладів, які спостерігаються у цивільного населення. Зокрема, найпоширенішими станами є посттравматичний стресовий розлад, депресія та тривога. Причому, такі наслідки можуть спостерігатися як у дорослих, так і у дітей. Треба зауважити, що підлітки є досить уразливою категорією щодо стресових впливів, адже стрес-фактор діє в умовах гормональної перебудови організму та вікових криз становлення особистості [3, 5, 6, 9].

Метою даного дослідження було вивчення нервово-психічної сфери підлітків, а саме рівня їх спресованості та стресостійкості в умовах тривалого воєнного стану.

Відомо, що стресовий фактор є нейтральним за своєю природою, тобто сам по собі стресор може викликати, а може і не викликати стрес чи еустрес. Саме індивідуальні відмінності та реакції викликають як тривогу, так і еустрес [1].

Ідея фізіологічної реакції на стрес еволюціонувала від поняття відновлення системи до початкового стану до концепції алостазу, в якій стресовий досвід інкорпорується для формування нової гомеостатичної та динамічної заданої точки для забезпечення фізіологічної рівноваги та розвитку [10]. Отже, стрес все частіше сприймається як кардинальний механізм росту і розвитку, а не просто як загроза гомеостазу [2]. Нові концепції та результати досліджень вказують на те, що життєвий досвід, генетика та поведінка впливають на характер реакції на стрес, підкреслюючи здатність окремих стресорів викликати помітно різні фізіологічні та психологічні реакції, які відрізняються у різних людей [4].

Гормональні, серцево-судинні та інші реакції на стрес є біологічно адаптивними, вони готують організм до дії і можливої травми, але посилена або тривала реакція, особливо в контексті сучасних стресорів, які не вимагають боротьби або втечі, сприяє біологічному зносу, що може формувати нові траєкторії здоров'я [11, 13, 14].

Реакція на стресові фактори дає уявлення про ризики, пов'язані зі здоров'ям, які неможливо отримати з вимірювань у стані спокою. Наприклад, функціонування парасимпатичної нервової системи - системи відпочинку та живлення організму - не відрізняється у стані спокою між депресивними та недепресивними людьми, але відмінності з'являються при зіткненні зі стресором [7].

Ранній соціальний досвід дітей формує їхню неврологічну та біологічну системи, що розвиваються, на краще чи на гірше. Наприклад, коли діти народжуються у світі, де ресурси обмежені, а насильство є постійною загрозою, нейробіологічні зміни можуть зробити їх настороженими та пильними, і їм, швидше за все, буде важко контролювати свої емоції, зосереджуватися на виконанні завдань і формувати здорові стосунки. На жаль, ці адаптивні реакції на хронічний стрес погано допомагають їм у таких ситуаціях, як навчання та робота, де вони повинні зосереджуватися та співпрацювати, щоб досягти успіху. Але завдяки пластичності мозку та інших біологічних систем, що розвиваються, нейробіологічну реакцію на хронічний стрес можна пом'якшити і навіть змінити на протилежну, особливо коли ми втручаємося на ранніх етапах життя дитини. Зокрема, теплі та дбайливі стосунки між дітьми та дорослими можуть слугувати потужним оплотом проти нейробіологічних змін, які супроводжують стрес, і втручання, які допомагають побудувати такі стосунки, виявилися особливо багатообіцяючими [12].

Однією з головних причин відсутності досконалого вимірювання та включення психологічного стресу в моделі здоров'я може бути хибне припущення, що стрес є надто широким і розпливчастим поняттям, щоб його можна було точно виміряти. Вчені дуже часто не уточнюють, що вони мають на увазі, коли використовують термін "стрес" або інші варіанти, такі як "стресор", "гострий стрес", "реакція на стрес" і "біомаркер стресу". Спеціалісти із соціальних та поведінкових наук, як правило,

використовують цей термін вільно, часто не даючи йому чіткого визначення в рукописах і використовуючи його для позначення цілого ряду переживань, від життя в бідності до публічного виступу і поточного негативного настрою. Kagan J. (2006) [8] вказав на цей брак конкретики, надаючи справедливую критику стану досліджень. Хоча за останні десятиліття дослідники психологічного стресу досягли значних успіхів у диференціації різних форм стресу, проблема полягає скоріше в тому, що мова, яка використовується в журнальних статтях, не завжди точно відображає ці досягнення - і ці досягнення залишаються в межах невеликої, спеціалізованої підгрупи дослідників.

За дослідженням Столярчук О.А. (2023), «відстежено домінування втоми як полідетермінованого феномену, що супроводжує навчання більшості підлітків. Цей стан у поєднанні з потужними стресовими реакціями учнів основної школи пояснює тенденцію суб'єктивного переживаннями ними ускладнення навчання та може стати підґрунтям для адаптаційних розладів» [16]. Також показаний негативний вплив повномасштабного російського вторгнення на психологічний стан підлітків, особливо ті підлітки, що перебували/перебувають у зоні бойових дій чи окупації, але і ті діти, які перебувають у відносно безпечних умовах підтвердили випадки порушень власної стресостійкості [16]. Схожі результати показує і дослідження Журби К. (2022) Нею доведено, що переживання війни підлітками викликає стрес, депресію, тривожність, посттравматичні розлади, діти часто обирають своєрідну соціальну ізоляцію [15].

Нами проведено дослідження стану нервово-психічної сфери підлітків, а саме рівня їх спресованості та стресостійкості в умовах тривалого воєнного стану. З'ясовано, що найвищі показники стресового стану мають підлітки, які залишилися у Херсоні та області. Але вони мають і вищі показники стресовитривалості на відміну від підлітків, які знаходяться у західних та центральних областях України, або виїхали за кордон.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Bhardwaj M., Leli N.M., Koumenis C, Amaravadi R.K. (2020) Regulation of autophagy by canonical and non-canonical ER stress responses. *Semin Cancer Biol* 66: 116-128. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7325862/>
2. Crum A.J., Jamieson J.P., Akinola M. Optimizing stress: An integrated intervention for regulating stress responses *Emotion*, 20 (2020), pp. 120-125
3. Farhood L., Dimassi H., Lehtinen T. Exposure to war-related traumatic events, prevalence of PTSD, and general psychiatric morbidity in a civilian population from southern Lebanon. *J Transcult Nurs.* (2006) 17:333-40.
4. Forkosh O., Karamihalev S., Roeh S., Alon U., Anpilov S., Touma C., Nussbaumer M., Flachskamm C., Kaplick P.M., Shemesh, Chen A. Identity domains capture individual differences from across the Y. behavioral repertoire *Nat. Neurosci.*, 22 (2019), pp. 2023-2028
5. Frounfelker R, Gilman S.E., Betancourt T.S., Aguilar-Gaxiola S, Alonso J, Bromet E.J., et al. Civilians in world war II and DSM-IV mental disorders: results from the world mental health survey initiative. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* (2018) 53:207-19.

6. Helpman L., Besser A., Neria Y. Acute posttraumatic stress symptoms but not generalized anxiety symptoms are associated with severity of exposure to war trauma: a study of civilians under fire. *J Anxiety Disord.* (2015) 35:27–34.
  7. Hu M.X., Lamers F., de Geus E.J., and Penninx B.W. (2016). Differential autonomic nervous system reactivity in depression and anxiety during stress depending on type of stressor. *Psychosomatic Medicine*, 78(5), 562–572
  8. Kagan J. (2006) An overly permissive extension. *Perspectives on Psychological Science* 11(4): 442–450.
  9. Karam E.G., Mneimneh Z.N., Dimassi H., Fayyad J.A., Karam A.N., Nasser S.C., et al. Lifetime prevalence of mental disorders in Lebanon: first onset, treatment, and exposure to war. *PLoS Med.* (2008) 5:e 61.
  10. Mc Ewen B.S., Stellar E. Stress and the individual. Mechanisms leading to disease *Arch. Intern. Med.*, 153 (1993), pp. 2093-2101
  11. Mc Ewen B.S (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840(1), 33–44.).
  12. Thompson, Ross A. "Stress and Child Development." *The Future of Children*, vol. 24, no. 1, 2014, pp. 41–59. JSTOR, URL: <http://www.jstor.org/stable/23723382>
  13. Turner A.I., Smyth N., Hall S.J., Torres S.J., Hussein M., Jayasinghe S.U. (2020). Psychological stress reactivity and future health and disease outcomes: A systematic review of prospective evidence. *Psychoneuroendocrinology*, 114, 104599
  14. Гасюк, О. М., and С. П. Бесчасний. "Інтерлейкіновий профіль дітей в умовах слухової сенсорної депривації." *Український журнал медицини, біології та спорту* 1 (2016): 126-129. <https://jmb.com.ua/pdf/1/1/jmbs0-2016-1-1-126.pdf>
  15. Журба К. Війна як чинник впливу на смислотворчу сферу сучасних підлітків // Нова педагогічна думка. 2022. 2 (110) URL: <https://lib.iitta.gov.ua/732806/1/457-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-1291-1-10-20221109.pdf>
  16. Столярчук О.А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні // *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2022. URL: <http://www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/download/98/194>
- Науковий керівник кандидатка біологічних наук, доцентка Гасюк О.М.**