

ניתוק פיזי וקשר חברתי : הסתגלות פסיכולוגית ותחושת לחץ בקרב מתבגרים בשלבים ההתחלתיים של משבר COVID-19

התקציר מבוסס על המאמר :

Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne des sciences du comportement*, 52(3), 177.

תקופת ההתבגרות מתאפיינת בהגברת המוטיבציה להשתייך לקבוצות של בני הגיל, המהוות בסיס חשוב לתמיכה חברתית ורגשית. אולם, בעת ההגבלות על האינטראקציות החברתיות, בני נוער כמעט שלא מקיימים אינטראקציות פיזיות עם חבריהם. בתקופה הנוכחית של המשבר הם עלולים לחוש דאגה בעקבות הנתק החברתי הנכפה עליהם, ערעור מעמד החברתי ותחושת השייכות שלהם. החששות הללו מתווספים לחששות רגילים בקרב האוכלוסייה הבוגרת, כמו דאגה לשלום ולשלום יקיריהם, דאגות כלכליות ואי-ודאות. מצב זה עלול להביא לתחושת בדידות ולדיכאון, תופעות שיש להן השלכות מוכחות על הישגים אקדמיים, על התנהגות של נטילת סיכונים, על קשרים בין-אישיים וגם על רמת האובדנות.

אינטראקציות חברתיות כיום מהוות את הרכיב המשמעותי ביותר ברשת הקשרים של בני נוער, כ-86% מבני הנוער (בגילאים 15-17) בקנדה גולשים באתרי הרשתות החברתיות לפחות פעם ביום. הנכסים ההתפתחותיים, קבלת אישור ומשוב מאחרים מתרחשים באמצעות הקשרים המקוונים. עם זאת, מחקרים אינם מביאים ממצאים חד-משמעיים באשר להשלכות המדיה החברתית וזמן המסך על ההסתגלות של בני נוער, מה שמהווה סיבה לדאגה במיוחד בתקופת הפנדמיה והסגרים, כאשר הקשרים החברתיים הופכים בעיקר למקוונים. מחקרים אחרונים מצביעים על החשיבות של קיום קשרים מקוונים בתקופה הנוכחית ועל השפעתם על הבריאות הנפשית של המתבגרים. עם זאת, הצריכה המוגברת של המדיה החברתית בעת המשבר עלולה להיות גם סיבה להעלאת מפלס החרדה והלחץ.

יש לציין, כי בזמן הסגר והנתק הפיזי של בני נוער מחבריהם, זמן המשפחה שלהם דווקא גדל, מה שמעלה את האפשרויות של ההורים לשמש כגורמים מגנים ולקדם את החוסן הנפשי של בני הנוער. עם זאת, הורים רבים חשים בעצמם חרדה ונמצאים בלחץ, מה שעלול להתבטא בפגיעה בפרקטיקה ההורית ולגרום לרמה גבוהה של קונפליקטים בתוך המשפחה.

נתון נוסף העולה מהמחקרים מתייחס לחשיבות של פעילות פיזית כאמצעי לניהול הלחץ, לשיפור הבריאות והתפקוד הקוגניטיבי.

המחקר הנוכחי שם לו למטרה לבחון את רמת הלחץ ואת ההסתגלות הפסיכולוגית של בני הנוער, תלמידי תיכון קנדיים, בשבועות הרביעי והחמישי של הריחוק החברתי וסגירת בתי ספר. במחקר השתתפו למעלה מ-1,000 בני נוער בגילאים 14-18 ממוצא שונה.

הממצאים מצביעים על הרמה הגבוהה של דאגות בעקבות הפנדמיה. ההתנהגות של בני הנוער והלחץ סביב הפנדמיה נמצאו קשורים באופן משמעותי להסתגלות נמוכה. בני נוער מדווחים גם על

העלייה הדרסטית בשימוש ברשתות חברתיות. כמחציתם גולשים באתרי הרשתות החברתיות חמש שעות יותר מאשר בתקופה הקודמת לסגירת בתי ספר. למעלה מ-12% מהנחקרים מדווחים על שימוש ברשתות חברתיות במשך יותר מ-10 שעות ביום.

ממצאי המחקר מצביעים על חשיבות מוגברת בבחינת התוכן של "זמן מסך" בקרב בני נוער. חשיפה גבוהה לחדשות וגלישה תדירה ברשתות החברתיות נמצאו קשורות לרמה גבוהה יותר של לחץ הקשור לפנדמיה. לעומת זאת, העלאת הזמן של גלישה באינטרנט, הנובעת מהצורך לבצע משימות לימודיות, הייתה קשורה לרמה נמוכה יותר של דיכאון. גם מעורבות בתי הספר השפיעה על רמת דיכאון נמוכה יותר.

ממצאי המחקר באשר להשלכות השימוש המוגבר במדיה החברתית על הסתגלות בני הנוער היו מעורבים: נמצא כי שימוש ברשת חברתית בשלבים התחלתיים של המשבר היה קשור לרמה גבוהה יותר של דיכאון ולרמה נמוכה יותר של בדידות. יש לציין, כי השיחות בין בני הנוער הנמצאים במצב של חרדה ולחץ גבוהים עלולות למקד את מחשבותיהם בגורמים המדאיגים ולהביא לפיתוח מנגנון להעלאה הדדית של רמת החרדה. עם זאת, קיום קשרים עם בני גילם חיוני עבורם ולכן יש לעודד אותם לכך, אך על ההורים לפעול כגורם מתווך ולנסות ולפתח מיומנויות של אינטראקציות חברתיות תומכות.

אחת התוצאות המרכזיות של המחקר היא הקשר המשמעותי והמתמשך בין האינטראקציה במשפחה לשיפור במצב הבריאות הנפשית. זמן אינטראקציה עם הורים ואחים נמצא קשור באופן שלילי לרמת דיכאון ולתחושת הבדידות. עם זאת, כמות הזמן של בני הנוער עם ההורים בשלבים ההתחלתיים של המשבר הייתה נמוכה.

המחקר הצביע גם על הרמה הנמוכה יחסית של הפעילות הפיזית, שהיא מתחת לרף המומלץ של 60 דקות פעילות בינונית-מאומצת ביום. נמצא קשר הפוך בין רמת פעילות גופנית לתחושת הבדידות; כמו כן, נמצאה קורלציה קטנה, אך עקבית, בין הפעילות הגופנית לרמת דיכאון נמוכה יותר. התמונה הכללית שמצטיירת מהמחקר היא רמה נמוכה של פעילות גופנית ורמה גבוהה של לחץ. ממצא זה מצביע על הסכנה של היווצרות מעגל קסם בין הרכיבים המחזקים אחד את האחר: לחץ והיעדר פעילות גופנית. להורים יש יכולת לנתק את הקשר הזה, למשל באמצעות הפיכת הפעילות הגופנית היומית לשגרה משפחתית משותפת.