

גורמי סיכון וגורמי חוסן והשפעתם על הבריאות הנפשית של בני נוער

בעת פנדמיה COVID-19

התקציר מבוסס על המאמר :

Magson, N. R., Freeman, J. Y., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L., & Fardouly, J. (2020). Risk and protective factors for prospective changes in adolescent mental health during the COVID-19 pandemic. *Journal of Youth and Adolescence*, 1-14.

הפסיכולוגיה ההתפתחותית מגדירה את תקופת גיל ההתבגרות כתקופת "סער ולחץ". זוהי תקופה שבה קיימות תגובות רגשיות חדות בטרם מתגבשות מיומנויות לוויסות רגשי, בולטת עלייה ברגישות החברתית ובשאיפה לפיתוח תחושת שייכות ומיוחסת חשיבות גדולה במיוחד ליחסים בין-אישיים עם בני הגיל. יחסים אלה עשויים להיות גם מקור לחוסן פנימי וגם מקור לקונפליקטים, לחץ והדרה. יחסים שליליים בגיל ההתבגרות עלולים להשפיע באופן ניכר על הדימוי העצמי ועל ההערכה העצמית ולגרום להופעת תסמינים של חרדה ודיכאון. שילוב בין הלחץ הנובע מהמצב החברתי של בני נוער לבין התגובות הרגשיות הגבוהה והרמה הנמוכה של ויסות רגשי עלול לגרום להפרעות פסיכולוגיות שונות, כמו חרדה כללית וחברתית, דיכאון והפרעות אכילה. לאור זאת, במציאות הנוכחית של הפנדמיה, כאשר בתי ספר נסגרים, לימודים מתקיימים בצורה מקוונת ובני נוער נאלצים להישאר בבית, ללא אפשרות של מגע פיזי עם חבריהם, עלול להיווצר מצב מסוכן של פגיעה בבריאות הנפשית שלהם.

מטרת המחקר המתואר הייתה לבחון את השפעת הפנדמיה וההגבלות שהוטלו על ידי ממשלת אוסטרליה על המצב הנפשי של בני הנוער. המחקר הראה, כי בתקופה הנוכחית חלה הידרדרות מסוימת במצבם הנפשי של בני הנוער בהשוואה לתקופה שלפני פרוץ הפנדמיה. ניכרת עלייה בתסמינים של דיכאון וחרדה. ההגבלות הקשורות לנתק חברתי גורמות לבני הנוער לחץ רגשי וירידה בשביעות הרצון הכללית מהחיים.

המחקר הראה, כי הידרדרות המצב הנפשי אצל הבנות חזקה יותר מאשר אצל הבנים. ממצא זה תואם מחקרים קודמים, שהצביעו על ההבדלים הבין-מגדריים בהפנמת הבעיות ועל כך, כי בנות נוטות יותר להסתמך על רשתות חברתיות כמקור לתמיכה בעת קיומם של גורמים מלחיצים. הפנדמיה יצרה מצב מלחיצ וכי סגירת בתי הספר, ההגבלה על המפגשים החברתיים ומעבר ללמידה מקוונת פגעו במנגנוני החוסן וההגנה המאפיינים את הנערות.

הדאגות העיקריות של בני הנוער בעת הנוכחית, כפי שעלה מהמחקר, היו קשורות להגבלות על מגעים חברתיים ולא-יכולתם להיפגש עם חבריהם, זאת בשונה מהמצב אצל בוגרים, שהדאגה העיקרית אצלם בתקופת המגפה קשורה להדבקה בקורונה-וירוס של בני משפחתם. כמצופה, תחושת הנתק החברתי הייתה קשורה לרמה גבוהה יותר של חרדה ודיכאון ולרמה נמוכה יותר של שביעות רצון מהחיים. בנוסף לכך, כרבע מבני הנוער הנחקרים דיווחו על הגברת הקונפליקטים עם ההורים. הדבר משקף את הפער בין הצורך ההתפתחותי באוטונומיה מההורים ובשייכות לקבוצות חברתיות לבין מצב שבו בני הנוער נאלצים לשהות בבית ולהיות מנותקים מחבריהם. יש לציין, כי בניגוד לממצאי מחקרים קודמים, לא נמצא כל קשר בין חשיפה למידע על אודות קורונה-וירוס

במדיה החברתית לבין תסמיני חרדה ושיעור רצון. ניתן להסביר זאת בכך, כי הסיכון להדבקה באוסטרליה, בעת ביצוע המחקר, היה נמוך יחסית. לעומת זאת, מידע עשיר ומגוון על אודות הפנדמיה עשוי להעניק לבני נוער תחושה של פיקוח על המצב. מחקרים קודמים איששו כי נקיטת צעדי מנע, כמו הישארות בבית וחבישת מסכות, עשויה להעניק תחושת פיקוח על המצב ולהפחית את רמת החרדה. רמת קונפליקטים בבית והקשיים במהלך הלמידה המקוונת היו קשורים באופן שלילי לרמת ההסתגלות של בני נוער.

ממצאי המחקר מלמדים, כי בקרב הצעירים מרבית הלחץ הפסיכולוגי נוצר לא בעקבות הפנדמיה, אלא כתגובה לצעדי הממשלה המגבילים את המגע החברתי. לאור זאת, על מקבלי החלטות לשים דגש מיוחד על השלכת המדיניות הנוכחית על מצבם הנפשי של בני הנוער. יש להדגיש כי בידוד חברתי, לחץ הנובע מהמעמד החברתי ומהיחסים הבין-אישיים בגיל ההתבגרות עלולים להביא להפרעות פסיכולוגיות שתתפתחנה לאורך החיים. לכן, במקביל להטלת ההגבלות, יש צורך לסייע לבני הנוער במציאת משאבים להתמודדות עם השינויים בסביבתם החברתית והפיזית. על מורים והורים לסייע לבני נוער, במיוחד לבנות, למצוא דרך למעורבות חברתית והמשך קיום הקשרים עם חבריהם. יש חשיבות רבה גם לסביבה חיובית ותומכת בבית, שהיא גורם חוסן, וכן להתערבות מוקדמת במקרה של הופעת קשיים רגשיים.