Чувство одиночества у подростков вследствие пандемии COVID-19

Сарсадских Мария Андреевна

Аннотация: *В современном обществе существует немало социально-психологических явлений, которые влияют на эмоциональное состояние человека. Одиночество является одним из таких явлений, которые связано с отсутствием близких связей с людьми и/или со страхом их потерять из-за социальной изоляции. Проблема одиночества притягивает к себе внимание на протяжении всей истории человечества. Учёные со всего мира и по сей день пытаются понять причины возникновения этого явления и способы «борьбы» с ним. Как было выяснено, данное явление могут испытывать люди разного пола и возраста, в том числе и подростки. Более того в ходе изучения этой проблемы ученым удалось узнать, что чувство одиночество появляется и формируется в подростковом возрасте. Мое исследование было направлено на выявление влияния самоизоляции в период пандемии на возникновение состояния одиночества у подростков и изучение последствия данного состояния на психологическое здоровье подростков.*

Целью исследования было изучить вопрос чувства одиночества у детей подросткового возраста и влияние пандемии на обострение этого чувства.

Ключевые слова: *одиночество; подростковый возраст; пандемия.*

На сегодняшний день, изучение разнообразных психологических процессов внутри современного общества затрагивают внимание множество ученых. И на этом фоне исследование процесса одиночества, набирающего популярность, играет немаловажную роль.

Проблему одиночества рассматривали разные ученые. Одиночество можно определить как социально-психологическое явление, эмоциональное состояние человека, связанное с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми и/или со страхом их потери в результате вынужденной или имеющей психологические причины социальной изоляции. (И. Ялом, К. Мустакас); как результат объективной социальной ситуации (Вейс); как способ личности внешне адаптироваться к социальной ситуации при помощи регуляции своего поведения (Вейса, Мустакас, Н.Е. Покровский и Г.В. Иванченко); как качество состояния сознания личности (Садлер, Ж.В. Пузанова, М.А. Юрченко, Н.С. Поздеева). [1]

Пандемия COVID-19 сильно повлияла на огромное количество сфер. В том числе COVID-19 сказался и на психологическом здоровье человеческое общество и психологическом состоянии каждого человека в частности. Проблема одиночества во время пандемии стала актуальной для всех возрастов, в том числе и для молодежной группы. Подростковый период — это особенный период, во время которого происходят в быстром темпе большое количество физиологических и психологических изменений. Поэтому особенно важно оценить тип воздействия пандемии на психическое здоровье подростков и уровень их одиночества.

Ситуация в мире обострила множество психологических проблем,как тревожность и депрессия. Многие государства стали серьезнее относится к ментальному здоровью своих граждан. COVID-19 оставил множество последствий на психическом здоровье, включая гнев и раздражительность, депрессивные симптомы и соматические жалобы, бессонницу, отсутствие мотивации и одиночество.

Подростковая группа оказалась наиболее чувствительна к влиянию последствий эпидемии. Во время COVID-19 молодежь столкнулась с домашней изоляцией и онлайн-обучением. Дети были

лишены возможности реальной коммуникации с друг другом и учителям во время учебного процесса, который стал проходит в онлайн формате. Кроме того дети старшего подросткового возраста столкнулись с дополнительным стрессом в виде изменений в процессе подготовки к экзаменам и, собственно, процесса самих экзаменов. [3]

За время пандемии были проведены различные исследования, изучавшие влияние эпидемии на рост психологических проблем. Результаты исследований показали, что во время первого локдауна практически каждый третий подросток испытывал стресс или страх в средней или тяжелой форме. Также подростки были более восприимчивы перед плохим настроением, что могло быть причиной депрессии или психосоматических расстройств. Причиной этих расстройств, по мнению исследователей, могли стать множество факторов, таких как ограничение возможностей общения со сверстниками как в школе, так и вне ее, ограничение физической активности, свободы передвижения и снижение возможностей взаимодействия с внешним миром вообще. [2]

Гарвардское исследование сделало предположение, что чувство одиночества выросло за время периода самоизоляции, и наиболее уязвимой группой стали подростки.

Исследование Making Care Common от октября 2020 сообщает, что около 36% респондентов сообщили, что чувствовали себя одинокими «часто» или «почти все время или постоянно». [6]

Одиночество среди подростков на сегодняшний день стало актуальной проблемой. Пандемия стала катализатором этой проблемы, так как социальная изоляция негативно сказалась на психологическом здоровье тинейджеров, ведь нарушения коммуникативных связей в ряде важных аспектов таких, как школа, друзья, отсутствие стабильности не могли бы пройти бесследно.

В совокупности эти факторы способствуют возникновению вторичной пандемии среди подростков: одиночества. [7]

Пандемия COVID-19 в жизнь каждого человека внесла свой вклад: где-то она отразилась в финансисовой стороне вопросе, где-то ударила по здоровью и, конечно же, нанесла ряд психологических травм. Даже имея стабильный доход, благополучную жизнь и устойчивую психику, далеко не каждый смог справиться с этим опытом.

Список использованной литературы

1. Колесникова Г.И. ФЕНОМЕН ОДИНОЧЕСТВА: ПОНЯТИЕ, КЛАССИФИКАЦИЯ, ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ СМЫСЛ // Фундаментальные исследования. — 2015. — № 2-9. — С. 2024 https://s.fundamental-research.ru/pdf/2015/2-9/37354.pdf

2. Ростовская Т. К., Сулейманлы А. Д., Гневашева В. А., Толмачев Д. П. Одиночество в условиях пандемии: страновый обзор // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Социология. Политология. 2022. Т. 22, вып. 1. С. 17–22. https://doi. org/10.18500/1818-9601-2022-22-1-17-22 https://cyberleninka.ru/article/n/odinochestvo-v-usloviyah-pandemii-stranovyy-obzor/pdf

3. Chen L, Cheng R and Hu B (2021) The Effect of Self-Disclosure on Loneliness in Adolescents During COVID-19: The Mediating Role of Peer Relationships. Front. Psychiatry 12:710515. doi: 10.3389/fpsyt.2021.710515 https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2021.710515/full

4. См.: Стресс и одиночество : молодежь в эпоху пандемии // Euro-topics. 2021. URL: https://www.eurotopics.net/ru/254952 (дата обращения: 18.10.2021).

5 . https://news.harvard.edu/gazette/story/2021/02/young-adults-teens-loneliness-mental-health-coronavirus-covid-pandemic/

6. https://www.ambreassociates.com/blog/teen-loneliness-a-secondary-pandemic

7. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2013. — Т. 10, No 1. — С. 55–81.

8. Слободчиков И.М. Переживание одиночества в рамках формирования «Я-концепции» подросткового возраста // Психологическая наука и образование. 2005. Том 10. № 1. С. 28–32.

9. Слободчиков И.М. Современные исследования переживания одиночества // Психологическая наука и образование. 2007. Том 12. № 3. С. 27–35.

10. Ковпак Д.В. Кризис и пандемия — опасности и возможности // Психологическая газета. [Электронный ресурс]. URL: https://psy.su/feed/8211/ (дата обращения: 04.05.2020).

11. Волков А. Почему одиночество и сопереживание стали ценностями постпандемийного мира // Стиль. URL: https://style.rbc.ru/life/6065b5299a79477971a39902 (дата обращения: 18.10.2021

1 2 . https://news.harvard.edu/gazette/story/2021/02/young-adults-teens-loneliness-mental-health-coronavirus-covid-pandemic/