

**Грязнов Сергей Александрович**

канд. пед. наук, доцент, декан

ФКОУ ВО «Самарский юридический

институт ФСИН России»

г. Самара, Самарская область

## **ПСИХОЛОГИЯ МОЛОДЕЖИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ**

*Аннотация: пандемия COVID-19 длится уже второй год, увеличивая свое воздействие на психическое здоровье и психосоциальное благополучие молодых людей. Несмотря на то, что распространение вируса в некоторых странах замедляется, социальные потери от него достаточно серьезны. В статье рассматривается вопрос, почему именно молодежь оказалась особенно уязвима во время пандемии и как с этим можно бороться.*

*Ключевые слова: пандемия, COVID-19, тревожные расстройства у молодежи, психическое здоровье молодежи, утрата ритуалов, проблемы труда-устройства.*

Исследования показывают, что пандемия COVID-19 представляет собой чрезвычайно стрессовый опыт для молодежи, – необходимые меры защиты общественного здравоохранения угрожают личному и коллективному осмыслинию, нарушают семейную динамику и обычную социальную среду молодых людей.

Почему именно молодежь особенно уязвима в это время? Хотя ученые только начинают изучать этот вопрос в контексте COVID-19, исследования факторов благополучия на протяжении всей жизни людей могут дать нам некоторые подсказки о том, почему это может происходить.

Так, в Китае было проведено исследование с участием более 7000 добровольцев – люди моложе 35 лет сообщили о более высоком уровне тревожности и более выраженных депрессивных симптомах по сравнению с другими возрастными группами [1]. По мнению исследователей, повышенный уровень стресса, тревожности и депрессии среди молодых людей может частично быть вызван из-

за дополнительного стресса, который они испытывали, пытаясь адаптироваться к онлайн-обучению.

В исследовании, проведенном в Словении, у молодых участников также наблюдался более сильный стресс, чем у людей старшего поколения. Здесь одним из важных факторов, который способствует психическому здоровью, была названа – жизнестойкость (психологическая выносливость), присущая людям старшего возраста [2].

Ключом к разгадке закономерности повышения устойчивости к стрессу с повышением возраста является тот фактор, что наши эмоции меняются на протяжении жизни. Молодые люди, как правило, имеют разные цели и разные модели поведения по сравнению с взрослыми (здесь для удобства изложения взрослыми мы будем считать людей после 35 лет) из-за того, как они воспринимают время. Когда время, условно оставшееся до конца жизни, кажется чрезмерным, как это бывает с большинством молодых людей, мы склонны сосредотачиваться на поиске знаний, инвестировании в долгосрочную цель или проект. Такие обязательства обычно являются более эмоционально затратными.

С другой стороны, взрослые люди воспринимают свое время как более ограниченное, они, как правило, сосредотачиваются на краткосрочных целях, связанных с эмоциями, такими как получение удовольствия от положительных моментов и участие в деятельности, которая заставляет их чувствовать себя удовлетворительно, с упором на немедленную отдачу. Другими словами, даже вне пандемии взрослые люди уделяют больше внимания и усилий регулированию своих эмоций и на самом деле имеют тенденцию к более высокому благополучию – они склонны находить удовлетворение в мелочах.

Таким образом, в условиях пандемии молодые люди оказались в еще более невыгодном положении. Цели, на которых они склонны сосредотачиваться, такие как приобретение новых навыков или успех на новой работе, – потерпели поражение, так как учеба прерывается или меняется ее формат, а работу практически невозможно найти.

Эти различия распространяются и на социальную жизнь. Молодые люди хотят максимизировать свои социальные связи и возможности взаимодействия в целом; они предпочитают новые социальные контакты, которые могут иметь потенциальные выгоды в будущем. Это контрастирует с взрослыми людьми, которые лучше переносят избирательный процесс, оставляющий их с более близким кругом друзей – это возрастная привычка, гораздо более подходящая для социального дистанцирования и пандемических пузырей.

Таким образом, условия жизни в пандемии мешают молодым людям извлекать выгоду из социальных связей и действовать в соответствии с инстинктом изучения огромного множества социальных возможностей. Они упускают возможность посещения массовых мероприятий, где можно найти спутника жизни или деловых партнеров для продвижения карьеры.

Утрата ритуалов, безусловно, также является фактором, повышающим уровень стресса. Сегодня многие учебные заведения вынуждены проводить свои впускные мероприятия виртуально. Хотя это является способом приспособиться к ситуации, он определенно не вызывает того чувства причастности к ритуалу и наплыва сентиментальных чувств, которое старшее поколение испытalo со своими сверстниками, собравшись вместе лично. Выпускное мероприятие – это не столько сама церемония, сколько чувства, которые разделяются с вашими друзьями, семьей и сообществом рядом с вами.

Утрата подобных ритуалов лишает молодых людей способности ориентироваться в жизненно важных изменениях – переезд в университетское общежитие, получение диплома – ритуалы важны для молодых людей – они представляют собой рост, означающий конец одной главы и начало другой. В связи с этим, выпускной праздник является важнейшим опытом. Формирование прочного чувства идентичности (чувства причастности), которое дает этот опыт, имеет огромные преимущества для психического здоровья.

Исследователи уже изучают способы, которыми молодые люди могут справиться с изоляцией и стрессом пандемии. Например, японские исследователи утверждают, что один из способов, с помощью которого молодые люди могут

бороться с проблемами психического здоровья, – это попытаться сознательно наслаждаться обычными повседневными переживаниями, используя пять органов чувств для усиления положительных эмоций и развития чувства спокойствия.

На практике это может выглядеть как привлечение внимания к своему дыханию и ощущениям каждого из десяти пальцев в качестве заземляющей практики в трудные моменты. Это в значительной степени противоположно тому, что делают многие люди, часами просматривая негативные новости, что наносит еще больший вред психическому здоровью.

По мнению генерального директора МОТ (Международной организации труда) Гая Райдера, для молодых людей пандемия связана с многочисленными потрясениями. Она не только лишает их рабочих мест и перспектив трудоустройства, но и нарушает нормальный ход обучения и профессиональной подготовки, что серьезным образом сказывается на их психологическом состоянии.

За время пандемии более 70% молодых людей в мире, которые учатся или сочетают учебу с работой, пострадали от закрытия высших учебных заведений и центров профессиональной подготовки. Все они стремятся продолжать учебу, но половина из них считает, что теперь их обучение может затянуться, а 9% не уверены, что смогут его завершить.

Еще хуже положение молодежи в странах с низким уровнем доходов, где в меньшей степени доступна сеть Интернет, не хватает учебного оборудования, а жилищные условия для занятий дома крайне стеснены. Если в странах с высоким уровнем доходов продолжать обучение в формате видео-лекций имело возможность 65% молодежи, то в странах с низким уровнем доходов – только 18% [3].

В связи с этим задача взрослой части населения – оказывать им всестороннюю поддержку, чтобы пройти это сложное время с наименьшими потерями. Обеспечить учет мнения молодежи крайне важно для организации более комплексного противодействия кризису, вызванному пандемией COVID-19. Если у молодых людей будет возможность участвовать в принятии решений, излагать свои запросы и идеи, это повысит действенность принимаемых политических

---

мер и программ, а также позволит молодежи участвовать в их практической реализации.

Необходимо незамедлительно принять масштабные и целенаправленные меры, призванные не допустить, чтобы в результате пандемии оказались подорванными перспективы трудоустройства целого поколения. К таким мерам относится, помимо прочего, реинтеграция на рынке труда молодых людей, потерявших работу или столкнувшихся с сокращением рабочего времени, обеспечение молодежи доступа к страховым пособиям по безработице, а также меры, направленные на поддержание психического здоровья молодых людей, – от профессиональной психологической поддержки до вовлечения в спортивные мероприятия.

### ***Список литературы***

1. Yeen Huang, Ning Zhao. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178120306077?via%3Dihub> (дата обращения: 15.07.2021).
2. Kavčič T., Avsec, A. & Zager Kocjan, G. Psychological Functioning of Slovene Adults during the COVID-19 Pandemic: Does Resilience Matter? *Psychiatr* Q92,207-216 (2021). URL: <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09789-4>
3. МОТ. Из-за пандемии COVID-19 более 70% молодых людей не могут нормально учиться [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.ilo.org/moscow/news/WCMS\\_753125/lang--ru/index.htm](https://www.ilo.org/moscow/news/WCMS_753125/lang--ru/index.htm) (дата обращения: 15.07.2021).