

Метафорические ассоциативные карты являются одной из продуктивных проективных методик. Специфика их применения способствует раскрытию человека, его внутренних, бессознательных переживаний и разрешению сложившейся травмирующей ситуации. Большое количество видов метафорических ассоциативных карт позволяет работать с различными клиентами и разнообразными проблемами. Простота в использовании и вариативность позволяет применять карты с клиентами разных возрастов и культур. Несмотря на необычный формат, данная методика не несет в себе эзотерического смысла. Следует отметить, что карты являются диагностическим и терапевтическим средством, результаты работы с метафорическими ассоциативными картами ни в коем случае нельзя использовать в корыстных целях.

### *Литература*

1. Психодиагностика: учеб. для вузов. Киев: Л. Бурлачук, 2002.
2. История ассоциативно-метафорических карт. 2018 [Электронный ресурс]. URL: <http://www.inna-vlasenko.ru/kak-voznikli-metaforicheskie-associativnye-karty.html>
3. Степанова Л. Г. Теоретические основания метафорических ассоциативных карт как эффективного инструментария в работе с семейной проблематикой [Электронный ресурс]. URL: <https://elib.bspu.by/bitstream/doc/1930/1/Степанова%20Л.Г.%20ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ%20ОСНОВАНИЯ%20МЕТАФОРИЧЕСКИХ%20АССОЦИАТИВНЫХ%20КАРТ%20КАК%20ЭФФЕКТИВНОГО%20ИНСТРУМЕНТАРИЯ%20В%20РАБОТЕ%20С%20СЕМЕЙНОЙ%20ПРОБЛЕМАТИКОЙ.pdf>
4. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. М., 1999.
5. Лицман Н. И. Введение в классический психоанализ (краткий курс). Воронеж, 2003.
6. Юнг К. Г. Синхронистичность: акаузальный объединяющий принцип. М., 1997.
7. Никитина Н. Б. Использование ассоциативных метафорических карт в консультировании детско-родительских отношений [Электронный ресурс]. URL: [file:///D:/Desktop/Магистратура/nikitina\\_n.b.pdf](file:///D:/Desktop/Магистратура/nikitina_n.b.pdf)

УДК 159.9

*А. К. Чубукина, Л. А. Лазаренко (Краснодар, Россия)  
Кубанский государственный университет*

### **Влияние пандемии COVID-19 на одиночество подростков**

В статье исследуется проблема влияния самоизоляции при COVID-19 на одиночество подростков, определяются причины частого физического и психологического насилия подростков во время карантина. Разработаны практические рекомендации по борьбе с одиноче-

ством при наличии социальной дистанции. В статье сравнивается переживание одиночества подростками и пожилыми людьми, приводятся истории тинейджеров, чувствующих себя одинокими в связи с пандемией.

**Ключевые слова:** одиночество, подростки, межличностные отношения, взаимоотношения в семье

Большинство людей в определенные моменты жизни испытывают одиночество, которое пагубно влияет на благополучие. Этот опыт не просто неприятен – он также связан с многочисленными психическими (например, более высокая депрессивность, суицидальные мысли и агрессивность) и физическими проблемами со здоровьем (например, ожирение и повышенное кровяное давление) [2]. Во время самоизоляции из-за пандемии COVID-19 многие взрослые и дети могли испытать чувство одиночества. Это притом, что они находились дома не только одни, но и в окружении своей семьи.

Одиночество – это серьезный риск для здоровья. Недавние исследования показывают, что в промышленно развитых странах в среднем 1 из 3 человек чувствует себя одиноким в той или иной степени, а 1 из 12 – очень сильно одиноким. Одиноким люди, как правило, более раздражительны и испытывают подавленность [2].

Наряду с проблемами индивидуальных предпринимателей, которые не могли выплатить заработную плату своим рабочим, артистов, которые не могли организовать концерты с живой музыкой для своих слушателей, страдали и обычные подростки, которые остались дома без «живой» связи со своими друзьями. И хотя многие считают, что эти подростки без труда могли общаться со своими друзьями в социальных сетях, этот период оказался проблематичным для самих детей.

### ***Средства общения подростков во время пандемии***

Для подростков деятельность в сети Интернет в значительной степени социальна и часто неразрывно связана с межличностной коммуникацией. Социальные сети стали основным инструментом для общения в виртуальной реальности Интернета [5]. Однако, несмотря на то, что большую часть своей жизни дети проводят в компьютере и смартфоне, листая новостную ленту социальных сетей, живое общение во время самоизоляции стало жизненно необходимым. До того как вышел закон о соблюдении социальной дистанции, каждый ребёнок мог выйти на улицу, чтобы увидеться со своими друзьями и обсудить с ними последние новости.

Значимость этих дружеских встреч стала ощутима именно тогда, когда выходить из дома запретили на законодательном уровне, так как общения в Интернете, по аудио- и видеозвонкам оказалось недостаточно для подростков. Статистические данные проекта ОНФ «Равные возможности – детям» и фонда

«Национальные ресурсы образования» говорят, что более половины подростков (57%) стали чувствовать нехватку общения с другими учениками, 45% – нехватку общения с педагогами.

Прогулка с друзьями вечером – это определённая зависимость многих школьников. Для кого-то это потребность в проведении досуга за просмотром телевизора после работы; кто-то абстрагируется от проблем внешнего мира за рисованием, слушанием музыки или вязанием; тот, кто не смог найти себе хобби, прибегает к пагубным привычкам; а для кого-то эта потребность удовлетворяется при встрече с друзьями. Наша потребность в социальных отношениях настолько сильна – некоторые назвали бы ее «биологической потребностью», – что одиночное заключение является «наказанием последней инстанции» и считается пыткой, когда длится более 15 дней [2].

Целыми днями находясь в замкнутом помещении, подросток страдает от одиночества, ему начинает казаться, что его друзья могут забыть о нём. Не поддерживая связь с ровесниками, подросток боится пропустить интересные события, произошедшие в его дружеской компании.

### ***Проблемы во взаимоотношениях с родителями***

Оставаться наедине со своей семьёй на весь день подросткам становится всё сложнее. Конфликт между поколениями назревает с каждым днём всё больше. Родители мало интересуются эмоциональным состоянием своих детей, в основном они акцентируют внимание на их учёбе. Подростки остро воспринимают такие вопросы и ощущают давление со стороны старших. В то же время подростки, в силу отсутствия у них жизненного опыта и вследствие возрастного эгоцентризма, мало интересуются теми аспектами жизни родителей, которые выходят за пределы семьи [3].

Находясь вместе с детьми в закрытом пространстве, родители могут предъявлять больше требований, и порой это не нравственно оправданные решения, которые сочетаются с доверием и уважением к детям, а подавляющая диктатура. Родители, воздействующие на ребёнка приказом и насилием, неизбежно столкнутся с сопротивлением, которое чаще всего выражается грубостью и лицемерием [4]. «Юношеский максимализм» не позволяет спокойно принимать родительские упреки и замечания. А нередко психологическое насилие над подростками может заканчиваться применением физической силы со стороны старших членов семьи.

Повышенный риск физического и психологического насилия в семьях, находящихся вместе в самоизоляции, – это тот показатель, по причине которого дети не хотят оставаться дома, а нуждаются в прогулках со своими друзьями, потому что именно в этих встречах подростки получают необходимую им эмоциональную поддержку.

Исследование, опубликованное компанией Youth Mental Health Canada, показало, что среди примерно 400 учащихся в возрасте от 10 до 20 лет почти 60% заявили, что им не к кому обратиться со своими эмоциональными или психологическими проблемами. Наиболее распространенными стратегиями преодоления стресса были названы прослушивание музыки (59%) и разговор с другом (40%). И только около 27% опрошенных сказали о том, что они могут поговорить с членами семьи [4].

Таким образом, разобщённость между родителями и их детьми приводит последних в состояние угнетённости, а отсутствие общения со своими друзьями во время самоизоляции заставляет детей ощущать себя одинокими.

### ***Методы борьбы с одиночеством пожилых людей и подростков***

Подавляющее большинство взрослых и пожилых людей могут легче переносить одиночество, которое возникает по причине отсутствия социальных связей. Особенно это справедливо в отношении пожилых людей, которые большую часть своего времени проводят именно дома. Они легче переносят ощущение одиночества, поскольку не так остро нуждаются в общении со своими друзьями.

Анализ данных выборки мужчин и женщин в возрасте от 50 до 68 лет показал, что несколько факторов положительно связаны с одиночеством. Они включали ряд физических симптомов, хронический стресс от работы и хронический стресс от социальной жизни и отдыха. Факторы, отрицательно связанные с одиночеством, включали количество использования социальной сети, удовлетворенность социальной сетью и наличие доверенного лица (супруга).

Многие пожилые люди могут похвастаться приобретением нового навыка на карантине. Помимо просмотра телевизионных передач, прослушивания радио и чтения книг они приобретают различные увлечения: рисование картин, сочинение собственных литературных произведений, освоение музыкального инструмента.

Было показано, что ряд психосоциальных вмешательств эффективен для уменьшения чувства одиночества у пожилых людей. Эти вмешательства обычно нацелены на одну из четырех областей: изменение дезадаптивного социального познания, улучшение социальной поддержки, расширение возможностей для социального взаимодействия и повышение социальных навыков.

Английский писатель Джон Фаулз в трактате «Аристос» отметил, что взрослея, ребенок идет за порог – в одиночество и реальность, и там он уже сам строит для себя реальную защиту от одиночества – из любви, дружбы и своего неравнодушия к ближним.

Однако подростки острее реагируют на одиночество, чем люди старшего возраста. Принимая то, что подростковая свобода ограничена из-за введенных мер, ребенок начинает тревожиться и резко воспринимать любые ограничения.

Это связано с подростковым кризисом: не только тело, но и психика начинают меняться настолько быстро, что организм может не успевать справляться, отчего испытывает сильный стресс.

С другой стороны, одиночество имеет и положительную направленность. Подросток осознаёт свою обособленность от других людей, открывает и узнает свой многогранный внутренний мир. При выполнении определенных рекомендаций психологов подростку будет легче справиться с чувством одиночества в период изоляции от внешнего мира, что поможет ему избавиться от чувства ненужности и одиночества. Подходящие советы для подростков, которые болезненно и трудно переносят одиночество:

1. Для начала необходимо принять это одиночество. Ребенок думает, что тяжело справляться с жизненными препятствиями без поддержки друзей, однако нужно научиться «общаться с самим собой». Умение быть одному является главным условием способности к здоровым отношениям (дружеским, романтическим и т. д.). Важно понять, что чувство одиночества присуще почти всем людям разных возрастов, а то, как человек принимает это чувство, – выступает показателем взрослости.

2. Важно не только принимать это чувство, но и брать эмоции под контроль. Если попробовать осознанно распознать те эмоции, которые подросток испытывает в данный момент, то это позволит уменьшить количество негативных срывов, научит искать оптимальные пути решения конфликтов, прийти к переосмыслению происходящего.

3. Один из важных критериев – научиться общению. Если ребёнок страдает от нехватки дружеских встреч, то стоит попробовать наладить контакт со своей семьёй. Вместе, поддерживая друг друга доверительными разговорами, провести дни в самоизоляции будет легче. Особенно если родители помогут интересно устроить совместные занятия и даже игры.

4. И самое главное, подросток не должен бояться обратиться за помощью к психологу. Если чувство одиночества затянулось, при этом появилась беспомощность и тревожность, ребёнок может находиться в депрессии. Важно правильно выражать свои чувства.

Необходимо помнить, что одиночество – это не вечное испытание, оно может быть мимолетным неприятным настроением для одних людей или постоянным, вызывающим отвращение переживанием для других. Большинство людей способны остро чувствовать одиночество, но некоторые не в состоянии вырваться из его тисков. Исследования показывают, что чувство одиночества примерно на 50% является наследственным и на 50% – экологическим [1]. Конечно, наличие гена или генов одиночества не означает, что человек будет одинок. То, что, по-видимому, является наследственным, – это уровень дистресса, вызванного социальной разобщенностью.

Ученые отмечают, что каждый человек должен ощущать определённую меру одиночества, это является также «чертой личности». Одиночество стабильно во времени в каждом индивиде независимо от изменяющихся социальных условий, и некоторые люди всегда будут чувствовать себя более одинокими, чем другие, опять же независимо от изменяющихся социальных условий [2].

Однако если эта мера была значительно превышена и индивиду стало сложнее справляться с чувством одиночества, то тогда одиночество само по себе может быть опасным для здоровья. Одиночество может повысить шансы человека подхватить простуду, и, что еще хуже, одинокие люди в четыре раза чаще страдают от сердечного приступа и в четыре раза чаще умирают от него [1].

При разрушающем чувстве одиночества важно дать понять человеку, что он является нужным. Одиночество связано не с количеством, а с качеством отношений, так что люди нуждаются не только в физическом присутствии другого, но и во взаимной ценности, доверии, общении и сотрудничестве для достижения общих целей.

Мир переживает решающий момент, от которого зависит дальнейшая жизнь целого поколения детей, больше всех пострадавшего от COVID-19. Страх за свое здоровье и здоровье близких может ввергнуть подростков в депрессию, стать причиной их одиночества и изоляции от общества. Необходимо сделать все для того, чтобы дети не стали главными жертвами пандемии.

### *Литература*

1. Боцоева А. В., Гучетль С. К., Лазаренко Л. А. О деструктивном влиянии сети интернета на несовершеннолетних: контекст превенции // Проблемы современного педагогического образования: сб. науч. тр. Вып. 71. Ч. 1. Ялта: РИО ГПА, 2021. С. 275–278.
2. Бонкало Т. И., Гребенникова В. М., Никитина Е. Ю. Готовность образовательных организаций к дистанционному профессиональному образованию лиц с ограниченными возможностями здоровья в период пандемии COVID-19 // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. 2020. № 6(159). С. 73–95.
3. Леонов Н. И. Основы конфликтологии: учеб. пособие. Ижевск, 2000.
4. Соколова А. П. Психологические трудности в отношениях подростков с родителями // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. 2016. С. 112–116.
5. Шахмартова О. М., Болтага Е. Ю. Психологические аспекты общения в социальных сетях виртуальной реальности // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. 2011. № 24. С. 1002–1008.