

ных, Витебск, 24-25 сентября 2013 г. / [редкол.: А.П. Солодков (гл. ред.) [и др.]] ; М-во образования РБ, Учреждение образования "Витебский государственный университет имени П.М. Машерова" ; Совет глав правительств СНГ. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2013. – С.396 – 397. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://rep.vsu.by/handle/123456789/4397>. – Дата доступа: 14.01.2024.

3. Финал конкурса «Мы – единое целое» // Официальный сайт ВГУ имени П.М. Машерова [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.vsu.by/sobytiya/novosti/6399-final-konkursa-my-edinoe-tseloe>. – Дата доступа: 18.01.2024.

М.И. КОТКОВА

Республика Беларусь, Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОДИНОЧЕСТВА СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ МУЗЫКОТЕРАПИИ

Введение. В течение жизни происходят различные социальные переходы от одного этапа жизни к другому. Одним из основных переходов является переход от средней школы к университету, что является решающим событием в позднем подростковом возрасте, связанным со структурными и социальными изменениями, влияющими на отношения, распорядок дня, предположения и роли.

Проблема эмоционального одиночества становится все более актуальной из-за ее высокой распространенности. Одиночество является трансдиагностической проблемой и связано с рядом проблем физического и психического здоровья. Одиночество у молодых людей связано с более высоким уровнем виктимизации сверстников, более низкой самооценкой и рядом проблем с психическим и физическим здоровьем. Студенты университетов более подвержены развитию чувства эмоционального одиночества из-за различных факторов риска. Эти факторы риска включают чрезмерное использование средств массовой информации и технологий, плохую компетентность в межличностном общении и низкую самооценку [1, с. 89].

Развитие различных способов борьбы с одиночеством является актуальной идеей в современном обществе. В различных интернет ресурсах, а также литературных источниках можно встретить множество методов коррекции одиночества: сказкотерапия, изотерапия, техники с применением КПТ и многие другие. Однако наше внимание для реализации коррекционного воздействия на феномен одиночества у студенческой молодежи привлек метод музыкотерапии.

Ученые из разных областей науки уже давно пришли к единому мнению, что музыка может выступать в качестве средства трансформации опыта повседневной жизни, включая музыкальную социологию, музыковедение, музыкальную терапию, когнитивную науку и планирование. Хочется подчеркнуть, что способность музыки изменять восприятие и опыт времени, а также пространства имеет решающее значение, поскольку музыка может обеспечить «отсрочку от страданий, а также место и время, в которых можно процветать» [2, с. 252]. Соответственно, можно говорить о том, что музыкотерапия стремится достичь следующей цели: свобода или передышка от раздражающих свойств окружающей среды, онтологическая безопасность, контроль и творчество, удовольствие, подтверждение себя, чувство соответствия, комфорт, легкость и ощущение сосредоточенности, тем самым она может использоваться как метод борьбы с эмоциональным одиночеством.

Цель исследования: выявление понимания молодежи о проблеме эмоционального одиночества; формирование коррекционной программы одиночества в рамках музыкотерапии.

Материал и методы. Общее количество испытуемых составило 30 человек. Для реализации цели исследования был применен метод онлайн-анкетирования с использованием технологии Google Forms, также материалом исследования послужили научно-прикладные источники, содержащие сведения по теме исследования. В ходе исследования применялись теоретические методы: анализ, синтез и обобщение полученных данных.

Результаты и их обсуждение. Для наиболее эффективного изучения данного вопроса мы провели исследование, в ходе которого приняли участие студенты в возрасте от 17 до 24 лет. В анкетировании приняли участие 79 % респондентов женского пола, 21 % – мужского пола.

В ходе исследования респондентам был задан вопрос: «Знакомы ли Вы с понятием «Эмоциональное одиночество»?», количество положительных ответов составило – 80 %, количество отрицательных – 20 %. Из этого следует, что большая часть молодого поколения имеет представление о понятии «эмоциональное одиночество».

Следующий вопрос был направлен на выявление субъективного понимания термина «эмоциональное одиночество», фаворитами стали следующие варианты: «Эмоциональное одиночество – это переживание чувства беспокойства «покинутого ребенка»» – 40 %, «Эмоциональное одиночество – это недостаточная эмоциональная связь между партнерами» – 25 %, «Эмоциональное одиночество – это нехватка отношений или привязанностей» – 20 %, «Эмоциональное одиночество – это отсутствие коммуникативных связей» – 15 %.

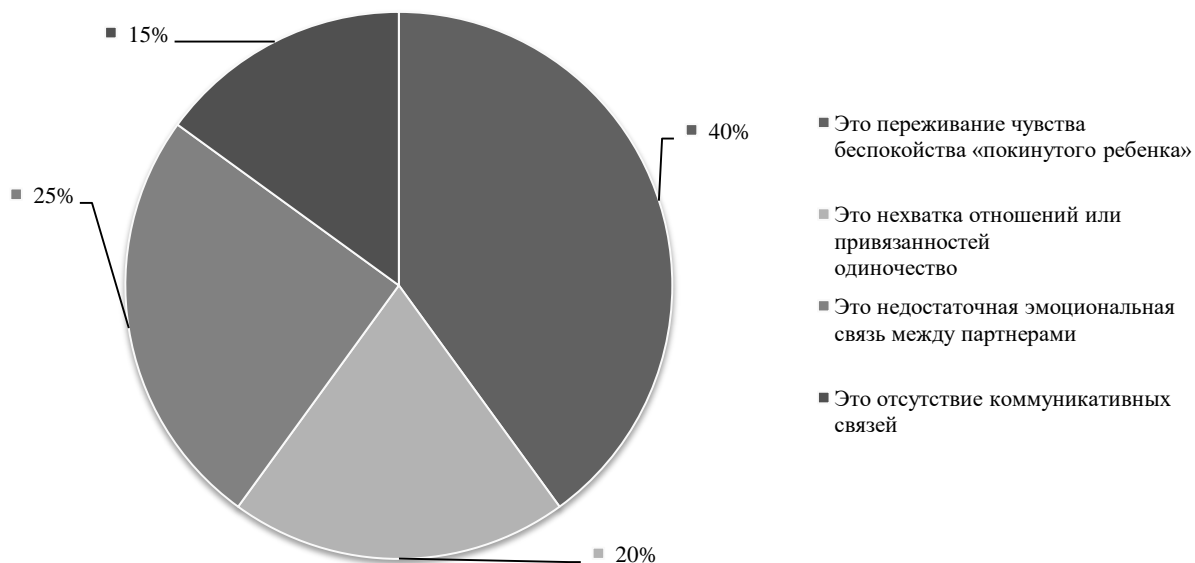


Рисунок 1. Понимание респондентами понятия «эмоциональное одиночество»

При выявлении причин возникновения эмоционального одиночества, мнения респондентов разошлись. Согласно ответам, главенствующими детерминантами развития являются: переезд в новое место проживания или смена социальной среды – 90%, потеря близких людей или разрыв отношений – 85 %, низкая социальная активность или недостаток общения – 75 %. Такие варианты ответов как: неприемлемость социальных стандартов и стремление к независимости и самостоятельности, по мнению респондентов, являются менее актуальными (20 %).

Следующий вопрос, который предлагался респондентом, был направлен на выявление наиболее часто встречающихся чувств характерных состоянию одиночества, фаворитами стали следующие варианты: опустошенность – 95%, отреченность – 70%, тревожность – 65%, рассеянность – 30%, злость – 30%, спокойствие – 10%, трудоспособность – 5%, собранность – 5%. Такие варианты ответов как: радость и удовлетворенность не были выбраны. Согласно полученным результатам можно сделать вывод, что в большей степени эмоциональное одиночество носит отрицательных характер.

На вопрос «Как Вы считаете, к каким последствиям может привести эмоционально одиночество?» лидировали такие варианты как: возникновение проблем с общением – 75%, ухудшение самочувствия и уровня счастья – 75%, увеличение риска развития депрессии и тревожных расстройств – 75%, ухудшение качества сна – 50%, суицидальные попытки – 50%, понижение иммунитета и увеличение риска развития хронических заболеваний – 35%, последствия отсутствуют – 5%.

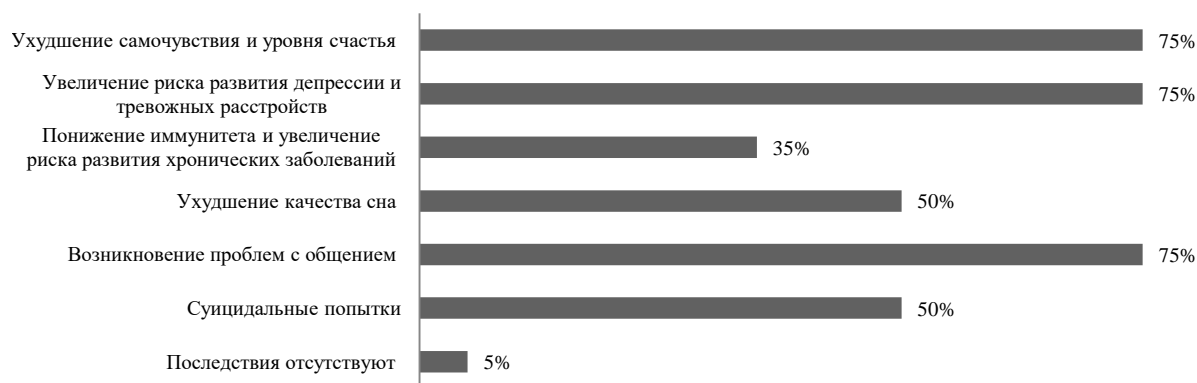


Рисунок 2. Последствия эмоционального одиночества

Далее респондентам предлагалось дать ответ на вопрос: «Как вы думаете, необходимо ли человеку эмоциональное одиночество?» По результатам опроса не выявлено положительных ответов, были получены отрицательные ответы (20%), также 80% составил ответ «иногда».

При ответе на заключительный вопрос: «Какой характер по Вашему мнению носит эмоциональное одиночество?» большинство респонденты выбрали вариант «отрицательное» – 97 % и 3 % респондент выбрал вариант «положительное».

Проанализировав полученные результаты, эмоциональное одиночество можно трактовать как отрицательный феномен современного общества. Он несёт за собой массу негативных последствий, главной направленностью которых является возможность навредить разным аспектам человеческого здоровья: психологического, социального и физического.

По результатам исследования нами была разработана программа тренинговых занятий с элементами музыкотерапии «Я не одинок». Целью, которой является использование музыки как способа адаптации, коррекции и нормализация эмоционального состояния в условиях повышенного чувства эмоционального одиночества.

Задачи программы:

1. Рассмотрение студентами причин своего одиночества и поиск возможных путей его преодоления через музыкотерапию.

2. Формирование у студентов умений адекватно воспринимать себя и общество, отработка стратегий поведения, ситуаций, возникающих в процессе общения.

3. Формирование у студентов посредством музыкотерапии навыков конструктивного выражения свои эмоции.

Для реализации поставленных задач были разработаны следующие мероприятия:

1. «Ноты моей жизни» – представляет собой прослушивание определенных музыкальных произведений с целью ассоциативного сопоставления музыки с жизненной ситуацией, в которой студент чувствовал себя одиноким, после чего проходит беседа. Это дает представление о том, как люди понимают смысл своих соответствующих «жизненных миров», и фокусирует внимание на значениях, которые участники приписывают своему опыту одиночества, и поэтому метод признает и использует двойную герменевтику: ведущий наделяет участника не только словесной опорой, но и стимулирует осмысление своего опыта с помощью музыки. При этом в беседе обязательно упускается потенциально значимая информация, например, формы привычных практических действий как способа борьбы с одиночеством, которые студент может счесть недостойными упоминания, но которые ведущий, наблюдающий за событием в реальном времени, может счесть релевантными. Тем не менее, это позволяет уделять больше внимания музыке как средству, с помощью которого субъективные переживания одиночества становятся понятными для участника. Тем самым посредством музыки возникает дополнительный навык «саморефлексия одиночества», который студент может использовать независимо от места и времени своего нахождения.

2. «Я владею собой» – главной целью мероприятия является поиск воспринимаемого контроля над своей жизнью в состоянии одиночества, где в качестве «толчка» выступает музыка. Речь идет о контроле своих переживаний, эмоций (регулирование эмоций), восприятия, в том числе окружающей среды, движениях, внимании и самоощущении. Участникам предлагается

перенаправить, сознательно или бессознательно, своё настоящее состояние, внимание на противоположные эмоции и поддерживать их для достижения ряда результатов: динамическая связь, идентичность, мобильность, присутствие. Эти процессы включают использование музыки для мышления во временно-пространственных периодах, а также для создания реальных эстетических пространств и манипулирования ими.

Заключение. Таким образом, эмоциональное одиночество является актуальной проблемой современного общества, которое влияет на различные сферы человеческой жизни, оставляя после себя множество психологических и социальных преград. Одним из способов борьбы с таким состоянием является музыкотерапия.

Музыкальная терапия обеспечивает уникальный подход к психическому здоровью и открывает возможности для исцеления и самовыражения, которые просто недоступны в других формах терапии. Актуальность применения музыкотерапии для студентов обусловлена развитием навыков самостоятельности, а также возможностью подготовить молодых людей к физическим, социальным и эмоциональным изменениям в дальнейшей жизни. Музыкальная терапия может помочь молодым людям выстроить структуру и смысл их жизни.

Список цитированных источников:

1. Жуковская, Л.В. Шкала психологического благополучия К.Рифф / Л.В. Жуковская, Е.Г. Трошихина // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32, № 2. – С. 82–93.
2. Иванченко, Г.В. Психология восприятия музыки: подходы, проблемы, перспективы / Г.В. Иванченко. – Москва: Смысл, 2001. – 252 с.

В.А. КРАЛЬКО, Ю.С. СУСЕД-ВИЛИЧИНСКАЯ
Республика Беларусь, Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ФОРМИРОВАНИЕ ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАРОДНЫХ ТРАДИЦИЙ: ФИЛОСОФСКИЙ АСПЕКТ

Гражданско-патриотическое воспитание предполагает формирование у подрастающего поколения знаний и представлений о достижениях нашей страны в области науки, техники и культуры. Патриотизму невозможно научить, но его можно сформировать, способствуя осознанию себя частью народа. Год исторической памяти (2022), Год мира и созидания (2023) и Год качества (2024) активно направляют белорусское общество не только на укрепление единства белорусского народа, формирование объективного отношения к историческому и культурному прошлому, но и на достижение согласия по другим важнейшим вопросам общественной жизни.

Одним из важных аспектов данного направления идеологической работы является обращение к народным традициям, к мудрости и опыту предков. Ведь ценные уроки и советы о том, как успешно преодолевать трудности, развивать добродетели и достигать гармонии во всех сферах жизни можно услышать в сказках, былинах и песнях любого народа.

Народная мудрость и философские учения, трактующие традиционные ценности, в разных странах и в различные временные периоды являются частью культурного наследия. Безусловно, философия может помочь интерпретировать истинный смысл народных традиций и установить связь между ними и универсальными философскими принципами. Философский анализ и размышления могут помочь увидеть глубинные личностные и социокультурные ценности, заложенные в народных традициях, и использовать их в процессе формирования гармонично развитой личности.

Целью данной статьи является анализ восприятия народной культуры с точки зрения современных философов.

Основная часть. Гражданско-патриотическое и духовно-нравственное воспитание по праву занимает приоритетное направление в формировании гармонично развитой личности. Эта позиция не является современным нововведением. На разных временных этапах в разных странах философы, историки, этнографы, культурологи и педагоги обсуждали возможности использования народных традиций в данном контексте. Например, в Древнем Китае философско-этическая система Конфуция основывалась на понятии «традиция». В древнегреческой фи-