

Заключение. Таким образом впервые систематизированы и дополнены разрозненные данные о родниках г. Витебска как природных объектах, так и культурно-духовных. Установлены некоторые особенности гидрологического режима родников, особенности характера растительности на прилегающих к ним территориях. Анализ названий родников, их посвящение святым и чудотворцам, ещё раз свидетельствует о значимости веры в жизни народа. Люди верят небесным покровителям и в силу родниковой воды, в её способности исцелять душевные муки и телесные болезни.

Примеры «воскрешения» засыпанных родников и восстановления разрушенных храмов свидетельствуют о неких важных законах, по которым развивается природа и человеческое общество. Как восстанавливаются природные экосистемы после пожаров, наводнений и других стихийных бедствий, так и человеческое общество «выздоровливает» после периодов безверия.

Вера в исцеляющие силы природы и помощь святых Георгия Победоносца, Иоанна Крестителя, Параскевы Пятницы, Серафима Саровского, святого Фаддея способна привести к выздоровлению, о чём существует немало примеров, подтверждённых официальной медициной.

Результаты работы могут быть использованы в учебно-воспитательном и просветительском процессах, в сфере экологического и краеведческого туризма.

Литература

1. Родники Беларуси / С.А. Дубенок, Е.И. Громадская, А.О. Русина. – Минск: Колорград, 2020. – 236 с.
2. Азбука веры. – URL: azbuka.ru (дата обращения 15.09.2024).
3. Лужесно. Церковь Воздвижения Креста Господня. – URL: ruskontur.com/luzhesno-czerkov-vozdvizheniya-kresta-gospodnya (дата обращения 17.09.2024).

ЭКОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ПРЕОДОЛЕНИЯ МОЛОДЕЖНОГО ОДИНОЧЕСТВА

М.И. Коткова

**ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь,
*kotkova.masha@inbox.ru***

Одиночество – это многогранное и сложное явление, которое затрагивает каждого из нас в той или иной степени. В современном мире, где технологии и социальные сети часто создают иллюзию общения, реальная связь между людьми может оказаться на удивление хрупкой. Одиночество может возникать по разным причинам: от личных обстоятельств и утрат до социальных факторов, таких как миграция, изменение образа жизни и высокая мобильность населения. Это состояние может иметь серьезные последствия для психического и физического здоровья, включая депрессию, тревожность и даже ухудшение иммунной функции [1]. Важно понимать, что одиночество – это не просто отсутствие социальных контактов, но и глубокое чувство изоляции, которое может возникнуть даже в окружении других людей.

В последние годы наблюдается растущий интерес к методам, способным помочь людям справиться с одиночеством. Одним из таких методов является экотерапия, суть которой заключается в том, что природа сама по себе является мощным источником исцеления и восстановления. Взаимодействие с природой может не только улучшать физическое здоровье, но и оказывать значительное влияние на психическое состояние. Также нахождение на природе способствует выработке большого количества эндорфина –

гормона счастья, что приводит к повышению настроения и улучшению самочувствия. Научные исследования подтверждают, что время, проведенное на свежем воздухе, в окружении зелени и воды, положительно влияет на психическое состояние человека. Природа обладает способностью снижать уровень стресса, улучшать настроение и способствовать общему ощущению благополучия [2].

Целью данного исследования является изучение влияния природы на эмоциональную сферу молодежи.

Общее количество испытуемых составило 50 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.

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 68% респондентов женского пола, 32% – мужского пола.

В ходе исследования респондентам был задан вопрос: «Как часто Вы целенаправленно проводите время на свежем воздухе?», фаворитами стали следующие варианты: несколько раз в неделю – 46,9%, каждый день – 40,8%, редко – 8,2%, практически никогда – 4,2%. Из этого следует, что большая часть молодого поколения ведет активный образ жизни и стремятся к взаимодействию с природой.

Следующий вопрос был направлен на выявление более предпочитаемых респондентами занятий на природе, лидировали следующие варианты: прогулки – 84%, пикники с друзьями – 40%, спорт на свежем воздухе – 26%, чтение книги – 26%, медитация – 12%. Также респондентом предлагалось предложить собственные варианты занятий на природе к ним отнесли катание на велосипеде (2%) и работа на огородных участках (2%).

Отвечая на вопрос «Насколько Вам приятно находиться на природе?» в большей степени преобладали позитивные ответы. Большинство опрошенных относятся к природе с положительными эмоциями и высокой степенью удовлетворения. Преобладание ответов «приятно» (50%) и «очень приятно» (44%) говорит о том, что природа вызывает у людей положительные ассоциации и способствует созданию благоприятного эмоционального фона. Наличие лишь 6% нейтральных ответов может свидетельствовать о том, что у большинства респондентов имеется значительная связь с природой, что может отражать их ценностные ориентиры и потребности в отдыхе и восстановлении сил. Важно отметить, что отсутствие негативных отзывов указывает на отсутствие проблем в восприятии природы как источника удовольствия и комфорта.

Далее респондентам предлагалось дать ответ на вопрос: «Знакомо ли Вам чувство одиночества?» По результатам опроса количество положительных ответов составило 71%, количество отрицательных ответов – 29%. Для более развернутого изучения респондентом было предложена пятибалльная шкала оценивания собственного одиночества, где 1 соответствовала критерию «совсем не чувствую себя одиноким», 5 – чувствую себя очень одиноким. По данным исследования были получены следующие результаты: 1 – 24%, 2 – 26%, 3 – 30%, 4 – 6%, 5 – 14%. Таким образом, 50% респондентов оценивают свое одиночество на уровне от 3 до 5, что указывает на то, что половина участников исследования испытывает умеренное или высокое чувство одиночества.

Следующий вопрос, который предлагался респондентом, был направлен на выявление наиболее часто встречающихся чувств при нахождении в состоянии одиночества, фаворитами стали следующие варианты: тревожность – 58%, желание изолироваться от общества – 38%, спокойствие – 36%, рассеянность – 30%, злость – 30%, вдохновение – 28%, страх – 26%, чувство вины – 24%, бесполезность – 24%, независимость – 22%,

трудоспособность – 18%, радость – 12%, свобода – 12%. Что свидетельствует о том, что одиночество вызывает у людей широкий спектр эмоций, среди которых преобладают негативные. Это может указывать на то, что многие респонденты воспринимают одиночество как стрессовую ситуацию, вызывающую беспокойство и напряжение.

На вопрос «Как Вы считаете, помогает ли природа справляться с эмоциональными трудностями?» большая часть респондентов ответило положительно: да, очень помогает – 48%, иногда помогает – 38%, не замечал – 14%. Вариант «нет, не помогает» не был выбран. Для более развернутого понимания влияния природных ресурсов на эмоциональную сферу человека, респондентом предлагался вопрос «Какие эмоции Вы ощущаете после времяпровождения на природе?», лидировали следующие варианты ответов: спокойствие – 86%, умиротворение – 70%, расслабление – 68%, удовлетворение – 60%, свобода – 46%, радость – 46%, усталость – 20%, беспокойство – 4%, безразличие – 4%, эмоциональное истощение – 4%, тревога – 2%, злость – 0%.

Далее респондентам предлагалось дать ответ на вопрос: «Как Вы оцениваете своё эмоциональное состояние после времени, проведенного на природе?». Большинство респондентов ответили «значительно улучшается» (86%), вариант «не меняется» составил 14%, «ухудшается» – 0%. Результаты исследования указывают на терапевтические способности природы в области эмоциональной составляющей человека. Взаимодействие с природной средой не только способствует снижению уровня стресса, но также улучшает общее психоэмоциональное состояние.

Следующий вопрос, который предлагался респондентом: «Как вы считаете, экотерапия (использование природы для улучшения психоэмоционального состояния) может помочь в преодолении одиночества?». Вариант «да, совершенно согласен» составил 58%, «согласен» – 38%. Такие варианты как «не согласен» и «совершенно не согласен» не были выбраны. В ходе работы респондентом был предложен дополнительный вопрос, направленный на выявление желания работы в стези экотерапии. Предложенные варианты направления такие как: прогулки по парку (74%), художественная терапия на природе (38%), ведение дневника на свежем воздухе (36%), медитация на природе (48%), участие в групповых мероприятиях на природе (36%) были полностью охвачены респондентами, вариант ответа «ничего» не был выбран. Полученные результаты свидетельствуют об актуальности применения экотерапии при работе с одиночеством.

Таким образом, применение экотерапии при работе с одиночеством имеет большие приоритеты, так как взаимодействие с природой способствует улучшению психоэмоционального состояния и снижению чувства изоляции. Экотерапия может стать эффективным инструментом для восстановления связи с окружающим миром, что, в свою очередь, помогает людям справляться с одиночеством и улучшать качество жизни.

Литература

1. Ушакова, Р.Д. Отношение молодежи к одиночеству / Р.Д. Ушакова, Н.В. Кухтова // Психология образования будущего от традиций к инновациям: материалы V междунар. науч. конф. студентов, магистрантов и аспирантов, Ярославль, 27 апреля 2021 г. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2021. – С. 223–228. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/39727> (дата обращения: 10.10.2024).
2. Дубинина, А.Г. Современная экотерапия как природоподобная технология взаимодействия человека с природой / А.Г. Дубинина, Т.А. Федорова // Зыряновские чтения: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Курган, 07–08 декабря 2023 года. – Курган: Курганский государственный университет, 2023. – С. 138–139.