

## ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

**Л. В. Королькова, М. И. Коткова**  
*Витебск, ВГУ имени П. М. Машерова*  
(e-mail: kotkova.masha@inbox.ru)

**Аннотация.** В условиях современного общества проблема одиночества среди студенческой молодежи становится все более актуальной. Для улучшения психоэмоционального состояния студентов была разработана программа, направленная на выявление причин одиночества и его последствий, а также на разработку методов коррекции. Для большей эффективности программа включает в себя практические мероприятия, такие как групповые тренинги, психологические семинары и занятия с применением арт-терапевтических методов.

**Ключевые слова:** одиночество, молодежная среда, студенчество, арт-терапевтические методы, тренинговые занятия.

## PROGRAM FOR CORRECTING THE PROBLEM OF LONELINESS AMONG STUDENTS

**L. V. Korolkova, M. I. Kotkova**  
*Vitebsk, VSU named after P. M. Masherov*  
(e-mail: kotkova.masha@inbox.ru)

**Abstract.** In the conditions of modern society, the problem of loneliness among student youth is becoming increasingly relevant. To improve the psycho-emotional state of students, a program was developed aimed at identifying the causes of loneliness and its consequences, as well as developing correction methods. For greater effectiveness, the program includes practical activities such as group trainings, psychological seminars and classes using art-therapeutic methods.

**Keywords:** loneliness, youth environment, students, art therapy methods, training sessions.

Проблема одиночества становится все более востребованной 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 высших учебных заведений более подвержены развитию чувства 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. 222].

Цель программы – формирование, развитие у студентов навыков преодоления одиночества и обучение способам противостоянию данному состоянию.

Целевая группа: студенческая молодежь.

Задачи программы:

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

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

3. Формирование у студентов навыков конструктивного выражения своих эмоций.

4. Создание условий для самостоятельной работы по самосовершенствованию.

Программа рассчитана на один учебный год. Мероприятия проводятся раз в две недели на базе высшего учебного учреждения.

Для реализации первой задачи целесообразным будет считаться использование беседы «Знакомство», проведение диагностики, тренингового занятия «Я не один». Направленностью данных мероприятий является выявление причин одиночества и имеющихся социальных навыков.

В ходе беседы «Знакомство» мы создадим атмосферу доверия, участники делятся своими переживаниями и наблюдениями. Это поможет не только лучше понять каждого, но и выявить общие темы, которые могут способствовать дальнейшему обсуждению.

В качестве диагностического материала будет использоваться Тест на определение глубины переживания одиночества (С. Г. Корчагина); методика «Шкала переживания одиночества» того же автора. Диагностика позволит нам определить уровень социального взаимодействия и степени удовлетворенности жизнью каждого человека в группе. Это станет основой для групповых рекомендаций.

Тренинговое занятие «Я не один» будет сосредоточено на развитии социальных навыков, укреплении уверенности и создании новых связей. Особое внимание мы уделим упражнениям на активное слушание, эмпатию и совместное решение проблем. Мы намерены создать безопасное пространство, где участники смогут открыто делиться своими мыслями, что в дальнейшем поможет уменьшить чувство одиночества и повысить качество межличностных отношений.

Проблема одиночества среди студенческой молодежи является серьезной проблемой со значительными последствиями для их благополучия и академической успеваемости. Поэтому для реализации второй и третьей задачи будут использоваться средства арт-терапии. Она предлагает эффек-

тивный и немедикаментозный подход к коррекции одиночества, обеспечивая студентам возможность выражать эмоции, снижать стресс и повышать социальную активность. Реализация программы коррекции одиночества посредством арт-терапии является актуальной и имеет высокий потенциал для улучшения психического здоровья и общего благополучия студентов.

Одним из методов арт-терапии, применяемой в программе, является кинотерапия. Основными преимуществами кинотерапии являются понимание, катарсис и ощущение меньшего одиночества. Студенты находят общий язык с персонажами фильмов и понимают себя по-новому. И подобно опыту общения, который можно найти в групповой терапии, они чувствуют, что не одиноки в том, что переживают.

При выборе материала для занятия мы опираемся на следующие атрибуты кинотерапии:

1. Смех как лекарство. Фильмы можно выбирать как способ посмеяться и дистанцироваться от проблемы, которой студент может быть одержим. Это не просто бегство, это возможность найти свежий взгляд.

2. Плач об эмоциональном катарсисе. Иногда мы переживаем процесс скорби, но позволить себе полностью прочувствовать эмоции может быть сложно. Фильм может обеспечить необходимую эмоциональную разрядку.

3. Обретение надежды и ободрения. Фильм может обеспечить обнадеживающее решение проблемы, наделяя студента вдохновением и оптимизмом.

4. Подверженное сомнению негативные убеждения и открытие своих сильных сторон. Следуя за персонажем через его взлеты и падения, студент может почувствовать себя менее одиноким и обнаружить, что он также разделяет сильные стороны, которые видит в персонаже.

5. Улучшение коммуникации. Персонажи фильмов часто показывают, где общение может прерваться или исказиться, что приводит к недопониманию и конфликтам, что в следствии может стать причинами одиночества.

Также в ходе арт-терапевтического воздействия на молодежь в программе неотъемлемое место занимает музыкотерапия. Музыкальное участие способствует укреплению социальных связей и снижению чувства одиночества. Музыка способна переопределять идентичность, выступать как повод для формирования социальных взаимодействий, а также предоставлять метафоры и темы для индивидуальных и коллективных повествований о жизни. Она может действовать как инструмент преобразования обыденной реальности.

Ещё одной особенностью музыкотерапии является то, что музыка может выступать как «музыкальное убежище». Способность музыки изменять восприятие и переживание времени и пространства имеет решающее значение, поскольку музыкальные убежища могут обеспечить передышку от невзгод, место и время, в котором можно процветать. Две основные стратегии способствуют созданию таких убежищ: перемещение и перестановка, где первая создаёт ощущение спокойствия в постоянно изменяю-

щейся окружающей среде, что помогает восстановить чувство личного времени и ритма, а вторая предполагает творческую, воображаемую игру, которая помогает изменить или пересмотреть социальные миры. Обе стратегии направлены на достижение одной и той же цели: пространство или передышка негативных мыслей, вызванных окружающей средой, онтологическая безопасность, контроль и креативность, удовольствие, самоутверждение, чувство соответствия, потока, комфорта, непринужденности и ощущение того, что ты в центре внимания.

Применение изотерапии также находит отображение в нашей программе, так как она способствует созданию осмысленных связей между участниками группы. В процессе работы с художественными текстами, живописью студенты получают возможность не только раскрывать свои эмоции, но и видеть, что их чувства разделяют другие. Это создает атмосферу доверия и поддержки, а также формирует устойчивые межличностные связи.

Кроме того, изотерапия помогает развивать креативное мышление и улучшать самовыражение, что особенно важно для студентов, испытывающих трудности в общении. Каждый участник получает возможность свободно делиться своими мыслями и переживаниями в безопасной среде, что значительно снижает уровень тревожности и стеснительности, часто приводящих к одиночеству. Важным аспектом является и то, что изотерапия способствует самоанализу и рефлексии. Студенты учатся осознавать свое внутреннее состояние и находить пути его улучшения.

Помимо вышеперечисленных арт-терапевтических методик в рамках поставленных задач применяется: тренинговое занятие «Мир во мне», поведенческая коррекция «Правила общения», модульная когнитивно-поведенческая терапия «Я и мой выбор». Цель которых заключается в развитии внутреннего мира участников, формировании осознанности и укреплении навыков эффективной коммуникации. Эти программы нацелены на глубокое понимание собственных эмоций и потребностей, а также на совершенствование социальных взаимодействий.

В ходе тренинга «Мир во мне» участники исследуют свои внутренние состояния, учатся управлять эмоциями и находить гармонию с окружающим миром. Кроме того, в процессе поведенческой коррекции «Правила общения» акцентируется внимание на построении конструктивного диалога, что позволяет развивать навыки активного слушания и выражения своих мыслей без конфликта.

Модульная когнитивно-поведенческая терапия «Я и мой выбор» предоставляет участникам инструменты для анализа своих решений, что способствует укреплению уверенности в себе и осознанию ответственности за свои действия. В целом, интеграция данных методик создает уникальную платформу для личностного роста и социальной адаптации, что в конечном итоге ведет к более гармоничной и насыщенной жизни без одиночества.

В рамках реализации последней задачи: создание условий для самостоятельной работы по самосовершенствованию, оптимальными к приме-

нению является тренинговое занятие «Я сам!» с использованием техники моделирования ситуаций, а также игровая терапия «А что было бы, если..?». Преимущества применения которых заключаются в создании безопасной и поддерживающей среды для участников, где каждый может раскрыть свой потенциал и развить навыки самосовершенствования.

Тренинговое занятие «Я сам!» настраивает участников на глубокую рефлекссию, позволяя им исследовать свои сильные и слабые стороны, а также работать над целями личностного роста. Использование техники моделирования ситуаций в этих тренингах помогает создать реалистичные сценарии, что способствует лучшему пониманию социальных взаимодействий и улучшению коммуникационных навыков.

Игровая терапия «А что было бы, если..?» предлагает уникальный способ исследования альтернативных реальностей и возможных выборов. Этот подход способствует развитию креативности и критического мышления, позволяя участникам осознавать последствия своих действий в безопасной обстановке. В результате, участники не только повышают уровень самосознания, но и учатся принимать более обоснованные решения в реальной жизни.

Таким образом, психологические вмешательства могут быть эффективными в снижении одиночества на протяжении всей жизни. На сочетании групповых мероприятий, обучении социальным навыкам и применения современных технологий, создается комплексная программа, способствующая значительному улучшению качества жизни молодежи, повышению их уровня социальной интеграции и психологического благополучия.

#### Список использованных источников:

1. Коткова, М. И. Субъективное ощущение одиночества как феномен современной молодежи / М. И. Коткова; науч. рук. Королькова Л. В. // Молодость. Интеллект. Инициатива : материалы XII Международной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Витебск, 26 апреля 2024 года : в 2 т. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2024. – Т. 2. – С. 221-223. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/42890> (дата обращения: 13.09.2024).

**УДК 159.96**

## **ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

**О. С. Кочубей, А. С. Молостов**

*Мозырь, МГПУ имени И. П. Шамякина*

(e-mail: murv.oksana@yandex.ru, molostov.2000t@gmail.com)

**Аннотация.** В статье рассматриваются гендерные особенности проявления тревожности в подростковом возрасте. Делается акцент на специфических особенностях данного возрастного периода. Указывается на роль