

выводов. Кроме того, обсуждение включает анализ культурных аспектов, где глобальные тренды могут конфликтовать с локальными нормами, что требует адаптации подходов к социализации. Например, в культурах с сильными традициями, таких как Беларусь, социальные сети могут вводить западные ценности, вызывая культурный диссонанс и необходимость в образовательных программах, направленных на сохранение национальной идентичности. В целом, результаты указывают на необходимость интеграции цифровой этики в образование, чтобы подростки могли критически оценивать влияние сетей и развивать устойчивые ценностные ориентации.

**Заключение.** Роль социальных сетей в формировании ценностных ориентиров современных подростков многогранна и требует теоретического осмысления. С одной стороны социальные сети выступают как мощный инструмент формирования ценностей, с другой выявлена тенденция негативного влияния социальных сетей на ценностные ориентации подростков. Положительные аспекты включают расширение горизонтов и развитие социальных навыков, но негативные – риск девиантного поведения и психических расстройств. Для минимизации рисков необходимы комплексные меры: учет индивидуальных психологических особенностей подростков, электронные курсы по медиаграмотности, активное вовлечение членов семьи в совместные виды деятельности в сети, родительский контроль используемого контента и психологическое сопровождение школьников. Дальнейшие исследования должны сочетать теорию с эмпирикой для разработки эффективных стратегий поддержки подростков в цифровой среде. Такие подходы могут помочь подросткам развивать устойчивые ценностные ориентации, основанные на саморефлексии и этических принципах, а не на внешнем, зачастую деструктивным сетевом давлении.

#### **Список использованной литературы:**

1. Сухова, С.С. Влияние социальных сетей на формирование духовно-нравственных ценностей в подростковом возрасте / С.С. Сухова // Экранные искусства в ракурсе современной культуры. Материалы V Всероссийской научной конференции. – ФГОУВ и ПО «Всероссийский государственный университет кинематографии имени С.А. Герасимова». – 2024 – С. 299-303.
2. Вараксин, А. В. Влияние социальных сетей на формирование ценностных ориентиров современной молодежи [Электронный ресурс] / А. В. Вараксин // Преподаватель XXI век. – 2016. – №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sotsialnyh-setey-na-formirovanietsennostnyh-orientirov-sovremennoy-molodezhi>. – (Дата доступа: 19.11.2025).
3. Фестингер, Л. Теория когнитивного диссонанса / Л. Фестингер. – СПб.: Ювента, 1999. – 317 с.
4. Чебунина, О.А. Виртуальный социальный капитал в процессе интернет-социализации молодежи / О.А. Чебунина // Гуманитарий юга России. – 2019. – Том 8. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/virtualnyy-sotsialnyy-kapital-v-protsesse-internetsotsializatsii-molodezhi> (дата обращения: 19.11.2025)

**Бахмат Е.М.**

доцент, кандидат психологических наук,  
love.kafedra@mail.ru

**Поликарпова А.А.**

студентка,  
nice.pandochka@bk.ru

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

УДК 159.9

#### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

Одиночество – это сложное и многогранное явление, которое может затрагивать людей всех возрастов, однако юношеский возраст является особенно чувствительным периодом, когда формируются социальные связи и идентичность. В данной статье рас-

сматриваются психологические характеристики чувства одиночества в юношеском возрасте. Одиночество личности считается острой проблемой XXI века. Стремительные изменения в мире, непредсказуемость социально-политической ситуации, глобальная геополитическая напряжённость оказывают существенное влияние на сферу межличностных отношений и взаимодействия между людьми. В последнее десятилетие наблюдается значительный рост числа людей, испытывающих разрушительные последствия одиночества. Одиночество – это особая форма самовосприятия человека, отражающая уровень его реальных отношений с внешним миром. Человек склонен воспринимать себя как часть сложной сети личных и социальных связей [1].

Ключевые слова: психология, отчуждение, чувство, феномен, юношеский возраст, одиночество, уединение.

## **PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF LONELINESS IN ADOLESCENCE**

This article examines the psychological characteristics of loneliness in adolescence. Personal loneliness is considered a pressing problem of the 21st century. Rapid global changes, unpredictable socio-political situations, and global geopolitical tensions have a significant impact on interpersonal relationships and interactions. The past decade has seen a significant increase in the number of people experiencing the devastating consequences of loneliness. Loneliness is a specific form of self-perception that reflects the level of one's actual relationships with the outside world. People tend to perceive themselves as part of a complex network of personal and social connections [1].

Keywords: psychology, alienation, feeling, phenomenon, adolescence, loneliness, solitude.

**Введение.** Проблема одиночества – одна из наиболее актуальных и многограных тем современного гуманитарного знания, что обусловлено историко-культурными особенностями восприятия данного феномена. В зарубежной психологической науке проблемой одиночества занимались такие исследователи, как Г. Зильбург, Ф. Фромм-Райхман, К. Роджерс, Р. Вейс и др. Исследования подчеркивают многогранность одиночества как феномена, охватывающего эмоциональные, когнитивные и социальные аспекты [2].

В советской и российской психолого-педагогической литературе исследованием одиночества занимались такие авторы, как А. А. Реан, Г.С. Абрамова, В.Н. Куницына, Я.Л. Коломенский, В. И. Лебедев, Л. С. Славина, Л. И. Новикова и др.

Современные научные исследования в области философии, психологии, социологии и других гуманитарных дисциплин актуализируют проблему одиночества. Для полного понимания его причин, предпосылок и последствий требуется рассмотреть понятие подробно [3].

Несомненно, негативные аспекты одиночества особенно очевидны, когда его причины связаны с детскими травмами. Однако при анализе переживания такого состояния важно учитывать множество факторов, влияющих на личность. Одиночество может выступать как регressiveным фактором, так и ресурсом личностного роста [4].

Восприятие одиночества имеет двойственную природу: с одной стороны, данное состояние воспринимается как негативный опыт, связанный с социальной изоляцией, утратой чувства принадлежности и развитием психических заболеваний, таких как депрессия и тревожность (негативные проявления требуют профессионального вмешательства и разработки стратегий психологической поддержки). С другой стороны, исследователи подчёркивают позитивные аспекты одиночества, связанные с возможностями для саморефлексии и личностного развития. Уединение может быть мощным ресурсом для укрепления внутренней целостности. Важно отметить, что восприятие одиночества субъективно и зависит от личного опыта, культурных и социальных условий. Современные исследования указывают на необходимость систематизации теоретических и эмпирических подходов к изучению феномена, а также на ограниченность

существующих моделей, что требует дальнейшей разработки, в том числе динамических системных моделей, отражающих развитие опыта на протяжении жизни.

В рассматриваемый возрастной период проявления одиночества разделяются на три основных типа: эмоциональные, когнитивные и поведенческие, а также вводится четвертый компонент – мотивационно-волевой аспект, что позволяет рассматривать переживания такого состояния как динамическую систему. Юношеское одиночество может быть, как позитивным (удединение, ресурс для саморазвития), так и негативным (изоляция, отчуждение, внутренний дискомфорт). В юношеском возрасте чувство одиночества тесно связано и с внутренним кризисом, завышенными ожиданиями от межличностных отношений, внутренней уязвимостью, что может приводить к социальной дезадаптации и рискованному поведению. Важной характеристикой является динамическая граница между состояниями позитивного и негативного опыта, определяемая личностными особенностями, мотивацией и условиями среды. Формирование «Я», развитие внутреннего мира и успешная социализация зависят от того, насколько подросток умеет адаптироваться и использовать опыт одиночества для собственного развития или, наоборот, сталкивается с его негативными аспектами, вызывающими психологические трудности. Одиночество является таким состоянием, которое молодёжь воспринимает неодинаково, и зачастую это зависит от их нрава, окружения и жизненной перипетии. Состояние одиночества хорошо поддается корректировке и выявляется на ранних этапах.

**Материал и методы.** Были применены две методики – «Опросник для определения типа одиночества» (С.Г. Корчагина) и адаптированный опросник «Чувство одиночества» (автор Г.Р. Шагивалеева). Количество респондентов 30 человек.

**Результаты и их обсуждение.** Согласно результатам исследования по методике «Опросник для определения типа одиночества» (С.Г. Корчагина), 50% респондентов чувствуют себя одинокими даже в кругу друзей, что свидетельствует о дефиците эмоциональной близости; 40% подростков признаются, что чувствуют себя непонятыми окружающими, а 60% респондентов отмечают отсутствие поддержки и это лишь усиливает уже имеющееся у них чувство одиночества. Кроме того, 55% респондентов считают, что у них нет настоящих друзей, что говорит о поверхностных многих их отношениях.

Результаты по адаптированной методике «Чувство одиночества» (автор Г.Р. Шагивалеева), подчёркивают важность мониторинга эмоционального состояния респондентов и анализа качества их социального взаимодействия. Полученные данные свидетельствуют о том, что значительная часть испытуемых нуждается в психологической поддержке и в понимании, и это также свидетельствует о необходимости улучшения их эмоционального благополучия и снижении психологического дискомфорта.

Из высказыванного для педагогов были даны рекомендации при работе с обучающимися по преодолению чувства одиночества в юношеском возрасте:

1. Создавать дружелюбную и поддерживающую атмосферу, в которой каждый обучающийся чувствует себя принятым.
2. Поощрять уважительное общение, организовать командные конкурсы и проекты, направленные на развитие командного духа и взаимопонимания.
3. Развивать социальные навыки посредством групповой деятельности. Совместные обсуждения, проекты и мероприятия расширяют круг общения, укрепляют товарищеские связи и повышают уровень доверия между обучающимися.
4. Следует предлагать и поддерживать инициативы по созданию клубов или секций по интересам, что создаст дополнительные возможности для общения, совместного досуга и взаимопомощи вне рамок образовательного процесса.
5. Поощрять участие обучающихся в волонтёрских и социальных проектах, ведь помочь другим поможет им чувствовать себя значимыми в обществе, повысит самооценку и поможет обзавестись новыми знакомствами.

6. Обучать навыкам активного слушания и умению задавать открытые вопросы, что поможет лучше понимать других и укрепит уже имеющиеся межличностные связи.

7. В случае хронического одиночества посоветовать обучающимся обратиться за помощью к школьному психологу или социальному педагогу. Профессиональная поддержка может стать важным шагом в преодолении эмоциональных трудностей.

8. Необходимо обучать приемам саморегуляции: дыхательным упражнениям, медитации и другим методам, которые помогут справиться с эмоциональными перегрузками.

9. Использовать в образовательной практике литературные и кинематографические произведения, затрагивающие темы одиночества, дружбы, поддержки и преодоления трудностей. Анализ и обсуждение таких материалов помогут лучше разобраться в своих чувствах и подчерпнуть вдохновение из историй других людей.

10. Активно в педагогической практике применяйте творческие формы самовыражения для обучающихся, например, живопись, рисунок, игра на музыкальных инструментах, такие занятия способны оказывать терапевтический эффект и дарить радость, испытывать чувство выполненного долга. Физические нагрузки (регулярный спорт, физические упражнения), также могут улучшить настроение и уменьшить чувство одиночества.

11. Развивайте устойчивость обучающихся, их способность восстанавливаться после сложных ситуаций и адаптироваться к изменениям, что может помочь справиться с одиночеством и социальной изоляцией.

12. Оказываете помощь в доступе к ресурсам в области психического здоровья, таким как консультационные услуги, группы поддержки, что могут быть полезны подросткам, борющимся с одиночеством и связанными с ним проблемами психического здоровья.

13. Реализовывайте предложенные стратегии обращаясь за поддержкой и к родителям, и к специалистам, а также исследуйте различные социальные возможности, что поможет обучающимся преодолеть негативные эмоции и построить важные связи.

Таким образом, активное участие педагогов, создание условий для взаимодействия и развития личных увлечений помогут обучающимся чувствовать себя частью своего класса, укрепить уверенность в себе и сформировать позитивное отношение к себе и к окружающим.

**Заключение.** Одиночество – сложное и многогранное явление, изучаемое философами, психологами и социологами. Современные исследования показывают, что одиночество не ограничивается социальной изоляцией, а представляет собой глубокое внутреннее переживание. Проблему одиночества с которой сталкиваются подростки в юношеском возрасте можно охарактеризовать через четыре компонента: эмоциональный, когнитивный, поведенческий и мотивационно-волевой. Поэтому подросткам нужен уровень близости от отношений с друзьями, и они в этих отношениях сталкиваются с такими требованиями, одновременно балансируя между своими потребностями в эмоциональной поддержке и изменениями в своих ценностях и убеждениях, которые могут контрастировать с мнениями их друзей. Одиночество является таким состоянием, которое воспринимается неоднозначно, и во многом это зависит от жизненного позитивного микроокружения и жизненной перипетии. Однако, состояние одиночества хорошо поддается корректировке при выявлении на ранних этапах, а также поддержки и сопровождении педагогами, специалистами, родителями.

#### **Список использованной литературы:**

1. Букина, К.В. Психология одиночества / К. В. Букина, Ю. М. Измайлова // Научные исследования: проблемы и перспективы развития : материалы Всероссийской национальной науч.-практ. конф., Саратов, 23 ноября 2023 г. / Саратов, гос. ун-т генетики, биотехнологии и инженерии им. Н.И. Вавилова, 2024. – С. 181–186.

2. Ковалева, А.В. Психологический анализ переживания одиночества у студентов вуза / А. В. Ковалева // Социально-психологические вызовы современного общества. Проблемы.

Перспективы. Пути развития : материалы междунар. науч.-практ. конф., Брянск, 18 апр. 2024г. – Брянск: РИСО БГУ, ИП Худовец Р.Г., 2024. – С. 117–122.

3. Порошина, О.А. Представления об одиночестве в юношеском возрасте / О.А. Порошина // Лучшая педагогическая разработка 2023 : сб. ст. / материалы междунар. науч.-исследоват. Конк., Петрозаводск, 21 августа 2023 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2023. – С. 58–65.

4. Блинова, Д. Л. Особенности переживания одиночества в юношеском возрасте / Д. Л. Блинова // Ментальное здоровье – интеграция подходов : материалы Всероссийской науч.-практ. конф., Нижний Новгород, 12–13 декабря 2024 года. – Нижний Новгород: Приволжский исследовательский медицинский университет, 2024. – С. 48–53.

**Бобровничая И.В.**

заместитель директора,

vitebsk.ckroir@yandex.by

**Корнилова О.В.**

заместитель директора,

vitebsk.ckroir@yandex.by

ГУО «ВГЦКРОиР», г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 159.928.235:688.72:159.922.76

## **ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ПОДРАЖАНИЯ У ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОГО ИГРОВОГО КОМПЛЕКСА**

Навык подражания представляет собой путь приобретения такой деятельности, которая выходит за пределы его собственных возможностей. При помощи подражания ребенок с особенностями психофизического развития приобретает не просто новые умения, подражание становится для него «источником возникновения всех человеческих свойств сознания, подражание делает возможным «культурное развитие ребенка», формирование высших психических функций. В связи с этим, актуальным является разработка игрового многофункционального комплекса, направленного на формирование и развитие предметного подражания у детей с особенностями психофизического развития, материал которого можно использовать не только учителем и учителем-дефектологом в процессе учебных и коррекционных занятий, но и воспитателем в бытовых рутинных моментах, а также в домашних условиях.

Ключевые слова: дети с особенностями психофизического развития, имитация, подражание, учителя, учителя-дефектологи.

## **EDUCATIONAL AND METHODOLOGICAL UNION AS AN ORGANIZATIONAL MEANS OF REFLECTION ON TEACHERS' PROFESSIONAL ACTIVITIES**

The skill of imitation is a means of acquiring an activity that goes beyond one's own capabilities. Through imitation, children with special needs acquire not only new skills, but also become the "source of all human qualities of consciousness." Imitation enables the "cultural development of the child" and the development of higher mental functions. Therefore, the development of a multifunctional game system aimed at fostering and developing object imitation in children with special needs is relevant. The material can be used not only by teachers and special education teachers during educational and remedial classes, but also by educators in everyday routines and at home.

Keywords: children with special psychophysical development needs, imitation, emulation, teachers, special education teachers.