

Изменения уровня одиночества и эмоциональных барьеров студентов в процессе проведения коррекционной программы

Научный руководитель – Саркисян Инна Аршавировна

Атанесян Тамара Хачатуровна

Студент (бакалавр)

Российско-Армянский (Славянский) университет, Институт гуманитарных наук,

Кафедра психологии, Ереван, Армения

E-mail: atanesyantamar@gmail.com

Изменения уровня одиночества и эмоциональных барьеров студентов в процессе проведения коррекционной программы

Атанесян Т.Х.

Студент

Российско-Армянский университет, институт гуманитарных наук, кафедра психологии, Ереван, Армения

E-mail: atanesyantamar@gmail.com

Актуальность. Темп нашей жизни ускоряется, изменяются потребности, требования к жизни увеличиваются, число поверхностных связей между людьми увеличивается, и люди часто сталкиваются с проблемой одиночества. Они ощущают себя одинокими, несмотря на то, что их окружают множество людей.

Известны взгляды многих авторов о феномене одиночества (Н. А. Бердяев, Ж.-П. Сартр, К. Ясперс, Э. Фромм, В. Франкла, К. Хорни, С.Г. Корчагина и другие). На сегодняшний день проблема одиночества хорошо изучена теоретически, но мы считаем, что не хватает практических проработок проблемы. Раньше принято было считать одиночество проблемой взрослых и стариков, однако, она актуальна и для юношеского возраста. Это объясняется тем, что юношеский период - период изменений. Человек едва не теряет себя и, пытаясь справиться с ежедневными трудностями жизни, не замечает, как перестает общаться со многими людьми, а когда хочет, уже не получается. В такой ситуации необходимо помочь людям, что мы и попытались сделать, создав коррекционную программу помогающую студентам за короткий период преодолеть проблемы одиночества и эмоциональные барьеры в межличностном общении.

Генеральная гипотеза. Мы предполагаем, что применение коррекционной программы будет способствовать преодолению эмоциональных барьеров и профилактике одиночества у студентов.

Частные гипотезы:

1. Применение коррекционной программы приведет к снижению уровня одиночества в экспериментальной группе, в отличие от контрольной.
2. Применение коррекционной программы снизит в экспериментальной группе уровень эмоциональных барьеров, в отличие от контрольной.

Цель. Исследовать уровень одиночества и эмоциональных барьеров студентов в процессе проведения коррекционной программы

Методологическая база. Теории и работы Д. Рассела, М. Фергюсона, С.Г. Корчагиной и В.В. Бойко.

Методы и методики исследования. Основными методами исследования были выбраны тестирование, формирующий эксперимент и опрос.

Методики: методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона; опросник определения вида одиночества С.Г. Корчагина; диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении В. В. Бойко.

Эмпирическое исследование проходило в 3 этапа: пилотажное исследование, формирующий (коррекционный) эксперимент и ретестирование.

Пилотажное исследование. С помощью методики диагностики уровня субъективного ощущения одиночества (Д. Рассела и М. Фергюсона), которое мы провели с 45 студентами разных ВУЗов, были выделены 3 группы (2 экспериментальные и 1 контрольная), включающие 20 студентов женского пола, 18-21 лет, со средним уровнем субъективного ощущения одиночества.

Формирующий эксперимент. Для проверки нашей гипотезы мы составили коррекционную программу, которая включает техники групповой психотерапии, общего музыкального развития (развития слуха, чувства ритма, импровизации и т.п.) и некоторые авторские техники. Эксперимент проводился в Российско-Армянском университете. Для эффективности работы каждый раз участвовали по 5 испытуемых. Продолжительность коррекционной программы - 4 дня (по 50-70 минут). Исследование проводилось в модульный период сдачи контрольных работ.

Результаты исследования.

По данным методики диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона у экспериментальной группы уровень субъективного ощущения одиночества после эксперимента снизился на 2 балла (до - 29, после - 27, средний уровень), а у контрольной группы не изменился.

Опросник определения вида одиночества С.Г. Корчагина показывает, что у экспериментальной группы общий уровень состояния одиночества после эксперимента снизился на 3% (до - 52%, после - 49%, средний уровень), а у контрольной группы уровень повысился на 3% (до - 48%, после - 51%). Таким образом, эксперимент показал изменение на 6%. Выявлено также, что уровень отчуждающего вида одиночества у экспериментальной группы снизился после эксперимента. У контрольной группы повысились уровни отчуждающего и диссоциирующего видов одиночества, что мы связываем с напряженным периодом сдачи контрольных работ.

Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении В. В. Бойко выявил, что уровень эмоциональных барьеров в межличностном общении у экспериментальной группы значительно снизился после эксперимента (до - 15, после - 13). А у контрольной группы уровень повысился (с 10 до 13). Таким образом, эксперимент показал изменение в 5 баллов. После коррекционной программы показатели неумения управлять, дозировать эмоции и доминирования негативных эмоций у экспериментальной группы снизились. А у контрольной группы повысились показатели негибкости, неразвитости, невыразительности и неадекватного проявления эмоций.

Выводы

Анализ полученных результатов показал, что по трем методикам исследования эффективность нашей коррекционной программы доказана и наша генеральная гипотеза подтвердилась. Также подтвердились частные гипотезы: произошло снижение уровня одиночества в экспериментальной группе, в отличие от контрольной. В экспериментальной группе снизился уровень эмоциональных барьеров, в отличие от контрольной. Предложенная программа способствует преодолению эмоциональных барьеров у студентов и профилактике одиночества.

Список литературы 1. Корчагина С.Г. - Психология одиночества 2008

2. Пьянкова Л. А., Бобрико В. Н. - Проблема одиночества в молодежной студенческой среде: 2012.

3. Резникова Д.В., Торопчин И.И., Психологические барьеры в общении - 2010.

4. <http://lib.druzya.org/sociologia/fetiskin.txt>

5. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М.: Дайджест, 1990.

6. Шагивалеева Г.Р. - *Одиночество и особенности его переживания студентами: Елабуга - 2007*
7. Яблокова Е.Ю. - *Переживание одиночества студентами в зависимости от личностных факторов.*
8. *Michal Sholt, and Tami Gavron: Therapeutic Qualities of Clay-work in Art Therapy and Psychotherapy.*

Источники и литература

- 1) Список литературы 1. Корчагина С.Г. – Психология одиночества 2008 2. Пьянкова Л. А., Бобрико В. Н. - Проблема одиночества в молодежной студенческой среде: 2012.
3. Резникова Д.В., Торопчин И.И., Психологические барьеры в общении – 2010. 4. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. - Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. 5. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М.: Дайджест, 1990. 6. Шагивалеева Г.Р. - Одиночество и особенности его переживания студентами: Елабуга – 2007 7. Яблокова Е.Ю. – Переживание одиночества студентами в зависимости от личностных факторов. 8. Michal Sholt, and Tami Gavron: Therapeutic Qualities of Clay-work in Art Therapy and Psychotherapy.