

**Г. А. Родионов, К. Е. Волосевич, К. С. Дьячук**

## ПОДКАСТ КАК СРЕДСТВО САМОПОМОЩИ

(на материале подкаста «Я потерялся!» Интернет-радиостанции Минского государственного лингвистического университета «РАДИО ИНЯЗ»)

Подкаст – это разговорный, документальный или художественный аудиоконтент, доступный для скачивания или онлайн-прослушивания через интернет. Он может рассматриваться как современный аналог радиопередачи, который открыт к прослушиванию на различных устройствах, таких как компьютеры, ноутбуки, плееры или смартфоны.

Премьера подкаста «Я потерялся!» на Интернет-радиостанции «РАДИО ИНЯЗ» состоялась 7 декабря 2023 года. Авторами и ведущими являются студентки 3 курса факультета межкультурных коммуникаций Ксения Волосевич и Ксения Дьячук. В марте 2023 года учащиеся закончили свое обучение в филиале Минского государственного лингвистического университета «Лингвогуманитарный колледж». В сентябре того же года они стали студентками 3 курса университета.

Обучение в колледже, государственные экзамены, первое рабочее место, поступление в высшее учебное заведение – всё это оказалось непростым, но полезным опытом.

В определенный момент жизни человек сталкивается с феноменом «потери себя»: это период взросления, когда возникают страхи перед будущим, волнует неопределенность своего места в обществе. Однако, несмотря на эти вызовы, человек способен преодолеть страх перед переменами и продолжить поиск самого себя.

Многие люди сталкиваются с подобными проблемами, поэтому накопленные знания и опыт могут быть ценными для тех, кто находится в подобной ситуации. Из этой потребности возникла идея создания подкаста «Я потерялся!», где ведущие делятся своими знаниями и опытом, чтобы помочь другим в поиске своего пути к самоопределению.

«Нет нерешаемых проблем – есть только неправильный подход к их решению!». Эта фраза является слоганом подкаста. Целевой аудиторией подкаста являются абитуриенты, студенты, преподаватели МГЛУ и других учебных заведений. Проект актуален, ведь освещает тему трудностей, которые являются неотъемлемой частью процесса поступления, обучения и поиска первого рабочего места.

В премьерном выпуске ведущие рассказали об особенностях поступления в МГЛУ на сокращенные сроки обучения. Широкий отклик аудитории вдохновил авторов на продолжение работы. В дальнейшем, основываясь на личном опыте, были затронуты вопросы поиска места для прохождения практики и распределения, темы новых знакомств, дружбы и необходимости высшего образования.

Гостями подкаста становились студенты университета: Анна Гарибян, Марк Балдовский, Эвелина Коннова, Ксения Салапина, Андрей Каспер, Валерия Стреж, а также студентка Белорусского государственного университета информатики и радиоэлектроники Анна Гимпель. В выпусках подкаста были представлены темы поступления в МГЛУ из зарубежных стран, продолжения обучения после прохождения военной службы, выбора второго иностранного языка, поступления в МГЛУ после 11 класса, активной вне учебной деятельности и различий в учебе в гуманитарном и техническом вузах.

Также в рамках подкаста своим опытом в сфере преподавания и перевода делились преподаватели Минского государственного лингвистического университета Валерия Андреевна Баграёнок и Ваагн Робертович Геворкян.

С момента своего запуска в Telegram-канале «РАДИО ИНЯЗ» подкаст «Я потерялся!» получает широкий отклик от аудитории. На данный момент было произведено и опубликовано 17 выпусков подкаста. С февраля 2024 года подкаст стал доступен для прослушивания на платформах «Podster.FM» и «Яндекс Музыка».

Сегодня аудитория всё чаще отдаёт предпочтение аудиальному способу восприятия новостей, поскольку он позволяет получать информацию, не отвлекаясь от повседневных задач. Это позволяет использовать подкаст как средство для психологической самопомощи.

ВОЗ определяет самопомощь как «способность отдельных людей, семей и сообществ самостоятельно или при поддержке работников здравоохранения укреплять здоровье, предупреждать болезни, поддерживать нормальное состояние организма и справляться с болезнями и инвалидностью». Согласно определению ВОЗ, «психическое здоровье включает в себя эмоциональное, психологическое и социальное благополучие». Самопомощь в связи с психическим здоровьем включает в себя активную практику, направленную на улучшение и поддержание всех этих компонентов, подверженных влиянию целого ряда факторов. Независимо от состояния человека в тот или иной день, неделю или месяц, забота о себе является важным аспектом, который может улучшить качество жизни.

В контексте нашего исследования психологическая самопомощь будет пониматься как определенные подходы и методы, направленные на оказание самостоятельной поддержки и восстановление психологического комфорта при возникновении и развитии тревожных состояний.

В качестве такого метода мы предлагаем прослушивание подкаста «Я потерялся!». Важно отметить, что в нашем исследовании прослушивание подкаста позиционируется не как лечебное средство, но как инструмент самопомощи и саморазвития, что предполагает работу со здоровой личностью, находящейся в трудных психологических обстоятельствах, вызванных изменением внешних и внутренних структур личности с течением времени.

Подкаст «Я потерялся!» демонстрирует потенциал поддержки для людей, находящихся в состоянии тревоги, а также производит эффект имитации диа-

лога, создаёт ощущение сопричастности в рассматриваемых проблемах. Слоган подкаста «Нет неразрешимых проблем, есть только неправильный подход к их решению!» сам по себе обладает успокаивающим и стимулирующим воздействием на психологическое состояние слушателей.

Тематика подкаста охватывает период взросления, поступление в учебные заведения для получения высшего образования, активную внеучебную деятельность, процесс поиска первой работы, а также вопросы адаптации к новым жизненным условиям. В указанные периоды жизни молодые люди сталкиваются с различными вызовами и тревожными переживаниями. Прослушивание подкастов по рассматриваемым темам способствует преодолению тревоги, связанной с жизненными изменениями, и может помочь в поиске решений для некоторых из этих проблем.