

непосредственно с растениями, природным материалом, что способствует формированию трудовых навыков, успешной социализации детей с ТМНР.

Список использованной литературы:

1. Осеева, Е.И. Системный подход в комплексной реабилитации (абилитации) инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья/ сборник материалов Международной научно-практической конференции / Е.И. Осеева, Н.А. Калугина.– Хабаровск: КГАОУ ДПО ХК ИРО, 2021. – 120 с.

Троцкая В.Д., магистрант
pozdneyakovavioletta233@mail.ru

Богомаз С.Л. доцент, кандидат психологических наук
lovekafedra@mail.ru

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

УДК 004:316.472.4:316.627:159.942.22

ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

В статье рассматривается роль информационно-коммуникативных технологий (ИКТ) как инструмента для достижения психологического благополучия личности. В результате исследования описаны различные онлайн-ресурсы, которые предоставляют доступ к информации о психологическом здоровье и методам самопомощи; разработан чат-бот «Школьный помощник» для повышения уровня информированности учащихся о вопросах психологического здоровья.

Ключевые слова: информационно-коммуникативные технологии, психологическое благополучие, психологическое здоровье, веб-сайт, приложения, подкаст, видео.

INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES AS A TOOL FOR ACHIEVING PERSONAL PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

The article examines the role of information and communication technologies (ICT) as a tool for achieving psychological well-being. The study describes various online resources that provide access to information on psychological health and self-help methods; a chatbot "School Assistant" has been developed to increase students' awareness of psychological health issues.

Keywords: information and communication technologies, psychological well-being, psychological health, website, applications, podcast, video.

Введение. Информационные технологии изменили жизнь людей став неотъемлемой её частью. Так, Интернет предоставляет доступ к огромному количеству информации, появляется возможность поддерживать общение с людьми по всему миру в режиме реального времени через мессенджеры, социальные сети и видеозвонки, кроме того, многие профессии адаптируются к современным технологиям.

ИКТ используются в образовательном процессе на всех его этапах как обучающимися, так и специалистами (педагогами, воспитателями, психологами). Кроме очевидных преимуществ, таких как доступ к информации и возможность общения на расстоянии, ИКТ играют важную роль в достижении *психологического благополучия личности*, которое понимается как категория, охватывающая различные измерения восприятия личностью себя, других, жизни в целом и является комплексным параметром, непосредственно связанным с ценностно-мотивационной сферой личности. Оценка психологического

благополучия позволяет получить данные о продуктивности личности, качестве и наполненности жизни, нацеленности индивида на развитие и самореализацию [1].

Цель данной статьи – изучение ИКТ как инструмента для поддержания и улучшения психологического благополучия личности.

Материал и методы. Материалом послужили литературные источники по теме исследования. Использован метод сравнительного анализа и общенаучные методы – описания, обобщения и наблюдения,

Результаты и их обсуждение. К ИКТ можно отнести веб-сайты, приложения, каналы в мессенджерах, чат-боты, аудио- и видеоматериалы, а также онлайн-платформы по подбору специалистов. ИКТ могут служить инструментом для достижения психологического благополучия, способствуя как самореализации личности, так и оказания помощи профессиональному психологу в его практике.

Психологическое благополучие – состояние, при котором человек чувствует себя удовлетворенным жизнью, имеет положительное восприятие себя и своих возможностей, способен справляться с жизненными трудностями. Интернет предоставляет возможность получать информацию о психологическом здоровье, а также доступ к различным методам самопомощи и развития.

Нами были изучены различные сервисы, предоставляющие информацию о психологическом благополучии личности. Охарактеризуем некоторые из них:

1) *Сайт* (от англ. site – место) место в Интернете, имеющее свой адрес (URL), своего владельца и состоящее из веб-страниц, которые воспринимаются как единое целое.

Веб-страница (от англ. web-page) – это логическая единица Интернета, однозначно определяемая адресом (URL). Она может включать картинки, скрипты, форматированный текст, звук, видео, ссылки на другие веб-страницы или ресурсы Интернета [2]. Сайты, посвященные психологии, предлагают статьи, видео и онлайн-курсы, которые помогают людям лучше понять свои эмоции, управлять стрессом, тревогой. Охарактеризуем наиболее значимые из них: 1) *Веб-сайт Psychology Today* – последние новости из мира психологии: от поведенческих исследований до практических рекомендаций по взаимоотношениям, психологическому здоровью и зависимостям; 2) *Психология ru* – сайт, посвященный психологическому здоровью, предлагающий статьи, видео и советы по улучшению эмоционального состояния; 3) *Samoroto.ch* – портал с информацией о психологии, с тестами, видеоматериалами и статьями по теме психологического здоровья.

2. *Мобильное приложение* – это программное обеспечение, предназначенное для использования на смартфонах, планшетах и других мобильных устройствах. Интернет предлагает большой выбор приложений, которые помогают поддерживать психологическое здоровье: 1) *Moodfit* – предлагает задания для самопомощи и инструменты для улучшения настроения, дает возможность отслеживать настроение и психологическое состояние; 2) *Sanvello* – предоставляет инструменты для управления тревожностью и депрессией, включая трекеры настроения и медитации; 3) *Антипаника Lite* – помогает людям, страдающим от панических атак и тревожных расстройств.

Приложения и сайты легко доступны в любое время и в любом месте. Кроме того, приложения и сайты предлагают тесты, опросники, упражнения, помогающие пользователям лучше понять своё поведение, настроение, а также техники для управления стрессом, тревогой, негативными эмоциями, что будет способствовать улучшению психологического здоровья. Еще одним преимуществом использования приложения и сайтов является их анонимность: онлайн-форматы позволяют пользователям обращаться за помощью без страха осуждения, негативной оценки, что может быть особенно важно для обсуждения личных тем.

Популярным инструментом информирования являются подкасты и видео. Аудио и видео-контент доступны в приложениях YouTube, Spotify, ЯндексМузыка и др. Например, в приложении ЯндексМузыка можно найти такие подкасты как «Психология», «На психологическом», «Познай самого себя» (аудиофайлы на тему психологии в формате интервью, обсуждения, рассказов или образовательного контента).

Видео- и аудиоматериалы позволяют легко и быстро получать информацию о психологии, психологических расстройствах и методах самопомощи. На платформах можно найти широкий спектр тем – от основ психологии до изучения методов терапии, что позволяет каждому найти что-то полезное для себя.

В начале 2010-ых годов начали набирать популярность онлайн-сервисы по подбору психотерапевтов в связи с увеличением осведомленности и обсуждению психологического здоровья, а с 2020 года, во время пандемии COVID-19, многие люди столкнулись с повышенным уровнем тревоги, что привело к росту интереса к онлайн-терапии. Сейчас популярными платформами являются сервис «Ясно», Alter.ru, Мета.

Преимуществом онлайн-подбора специалиста является возможность выбирать клиенту психолога и психотерапевта по различным характеристикам, таким как: 1) жалоба от клиента, формулирование проблемы (депрессия, тревожные расстройства, зависимости, особенности поведения и др.), 2) подход в оказании помощи клиенту (когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), психоанализ, гештальт-терапия и др.), 3) другое (изучение местоположения и доступности специалиста; возможность онлайн-консультации; знакомство с отзывами от других клиентов), что помогает оценить квалификацию и стиль работы специалиста. Кроме того, платформы содержат профили психологов и психотерапевтов с информацией об их образовании, опыте работы и даже видео-визитки.

Существует множество приложений и платформ, с помощью которых можно проводить психологические эксперименты и опросы: 1) *PsychoPy* – программа для создания психологических методик, которая позволяет создавать тестовые задания и собирать данные; 2) *PsyToolkit* – онлайн-платформа, посредством которой создаются и реализуются психологические эксперименты и опросы; предоставляет инструменты для анализа данных.

Одной из самых доступных информационных платформ сейчас является мессенджер Telegram. В Telegram есть большое количество каналов и ботов, которые помогают в поддержании психологического здоровья; чаты, где люди могут делиться своим опытом, получать поддержку и общаться с теми, кто сталкивается с похожими проблемами. Например, *CBT CLINIC/Психотерапия* – Telegram канал первой клиники доказательной психотерапии в России (с 2014 года), посвященный вопросам когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и психотерапии. На канале публикуются образовательные материалы, советы по самопомощи, анонсы мероприятий и афиша обучения, а также рубрика «вопрос-ответ».

Чистые когниции – канал, в котором публикуются статьи, переводы зарубежных исследований, новости и интервью о психологии. Главная цель проекта – сделать доступнее научный подход в психологии и психотерапии.

Доктор Сычев – канал квалифицированного психиатра и психотерапевта Кирилла Сычева. В своем канале он делится интересными новостями и исследованиями в области психологии, объясняя сложные вещи простым языком, сопровождая рассуждения юмором.

Активно создаются чат-боты с различными функциями: 1) предлагающие аудиозаписи медитаций, дыхательных практик; 2) предоставляющие информацию о психологическом здоровье, помогающие отслеживать настроение; 3) рекомендующие прохождения тестов на определение уровня стресса, тревожности или депрессии и т.д.

Бот Псайко – чат-бот для рефлексии о себе и мире. Основная функция чат-бота – задавать вопросы, фиксировать ответы и предоставлять их по запросу в виде списка для анализа и инсайтов. Кроме ключевого раздела «Рефлексия», в меню чат-бота заявлены блоки «Развить отношения» и «Рекомендации», где бот-психолог бесплатно делится советами, как выстраивать бережную и эффективную коммуникацию с другими людьми.

«Спокойный бот» – бесплатный проект когнитивно-поведенческого терапевта Даниила Данилова. Создатель рекомендует чат-бот в первую очередь людям с высокой тревожностью и депрессивными состояниями, где техники КПТ особенно эффективны. С другой стороны, сервис «Спокойный бот» обучит навыкам осознанного мышления и поведения, техникам когнитивной реструктуризации, прогрессивной релаксации, осознанности и другим ментальным практикам.

Кроме того, нами был разработан Чат-бот «Школьный помощник», работа которого направлена на информирование школьников по вопросам психологического благополучия, оказание «быстрой» поддержки, а также на снижение страха перед обращением за помощью у учащихся к специалистам учреждения образования [3].

Учащимся дается доступ к чат-боту посредством QR-кода. После сканирования кода, на экране появляется переписка с пояснительной запиской, где кратко описано, для чего создан бот. Чтобы начать диалог, необходимо по подсказке нажать «начать», в дальнейшем, чтобы начать переписку необходимо будет в строке сообщения написать /start и отправить.

По заранее заготовленному сценарию, чат-бот начинает переписку, задает уточняющие, важные вопросы, такие как имя, возраст, имя. После знакомства, на экране появляется список действий, которые может выполнить чат-бот, а именно: совет на день; упражнение для снятия стресса; задание на день; книжная рекомендация; поговорить со «Школьным помощником»; поговорить со специалистом.

Совет на день – чат-бот предлагает на выбор 20 эмоджи; учащийся может выбрать любой понравившийся и нажать на него. В зависимости от выбора, выпадает фраза. Совет на день – это ободряющая, мотивирующая цитата из списка. Мотивирующая фраза может помочь человеку начать день с позитивным настроением и энергией. Она может вдохновить на достижение целей, поднять самооценку и уверенность в своих силах. Мотивирующая фраза может стать своеобразным лозунгом, который будет напоминать о том, что все возможно, если верить в себя и не останавливаться на достигнутом.

Упражнение для снятия стресса – из списка, подросток выбирает понравившееся ему упражнение и может выполнить его. **Задание на день** – под каждым эмоджи, который выберет учащийся находится сообщение с четырьмя действиями, которые можно выполнить, например, написать письмо себе в будущее, убрать к комнате, обнять близкого человека. Это может помочь с улучшением самоорганизации: планированием и выполнением небольших задач, организацией дня, уменьшая хаос и упрощая управление временем. Завершение каждой маленькой задачи может приносить чувство достижения и успеха, что положительно влияет на самооценку и мотивацию. Кроме того, в Чат-боте есть задания, которые могут повлиять на взаимоотношения с близкими.

Книжная рекомендация – случайным образом учащемуся выпадает цитата из книги и её название. Выделение захватывающих, глубоких или интригующих цитат из книги может привлечь внимание к ее центральным темам и идеям, вызывая интерес к более глубокому изучению книги, кроме того, может вызвать сильные эмоции или отклик на ситуацию – все это стимулирует желание ребенка прочитать книгу полностью.

Поговорить со «Школьным помощником» – выдаётся перечень проблем, с которыми возможно столкнулся подросток: «Депрессия», «Тревога», «Отношения», «Самооценка», «Продуктивность», «Сон», «Взаимоотношения с родителями». На каждую проблему подготовлен список видео, которые могут без длительного ожидания подсказать подростку возможные пути решения проблемы.

Поговорить со специалистом – учащемуся дается доступ к аккаунту педагога социального или педагога-психолога для общения с ними. График ответов выстраивается специалистами. В случае, если решение вопроса необходимо в срочном порядке, учащемуся будет предложено подойти в кабинет к педагогу социальному или педагогу-психологу.

Нами проведено анкетирование учащихся на базе УО «Витебский государственный технический колледж». К исследованию привлечено 50 учащихся 1-ого и 2-ого курса, из них 28 девушек и 22 юноши в возрасте от 15 до 18 лет. Так, ознакомившись с чат-ботом, 92% учащихся (46 человек) ответили, что чат-бот может быть полезен, 74% смогли бы обратиться к анонимному помощнику. Кроме того, учащиеся добавили свои варианты того, какие еще интересные разделы может содержать Чат-бот (материалы по здоровому образу жизни, обучению информационным технологиям, раздел с рецептами, информация о взаимоотношениях в семье, экономические и жизненные вопросы, подготавливающие ко взрослой жизни).

Заключение. Таким образом, информационно-коммуникативные технологии играют важную роль в достижении психологического благополучия личности. Они обеспечивают доступ к большому количеству информации, помогают формировать поддерживающие социальные связи, предлагают новые возможности для получения психологической помощи через онлайн-терапию, развивают навыки управления эмоциями и стрессом, делая процесс обучения более доступным и увлекательным, дополняют традиционные методы работы специалистов, улучшая качество и доступность психологической помощи и поддержки.

Список использованных источников:

1. Шишко, Н.С. Субъективное восприятие старшеклассниками влияния интернет-практик на их психологическое благополучие / Н.С. Шишко // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2016. № 9-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/subektivnoe-voSPIriyatIE-starsheklassnikami-vliyanIya-inter-net-praktik-na-ih-psihologicheskoe-blagopoluchie> (дата обращения .10.10.2024).
2. Смирнова, И.Н. Веб-сайт образовательного учреждения / И.Н. Смирнова. // Нижегородское образование. 2019. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/veb-sayt-obrazovatel'nogo-uchrezhdeniya> (дата обращения: 10.10.2024).
3. Позднякова, В. Д. Использование чат-бота в социально-педагогической деятельности / В. Д. Позднякова; науч. рук. Матюшкова С. Д. // 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. 182-183.

Фатик С.В., студентка
lana.fatik@bk.ru

Лауткина С.В., доцент, кандидат психологических наук
lautkina@tut.by

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

УДК 316.75:[314.5+314.6]:159.923-057.875

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К БРАКУ И СЕМЬЕ

В статье описаны результаты исследования ценностных ориентаций в области семейно-брачных отношений. Для современной белорусской молодежи главными факторами, влияющими на стабильность семейно-брачных отношений, является: доверие, любовь, честность, соблюдение семейных праздников и традиций, поддержание родственных связей, финансовый достаток.

Ключевые слова: студенты, юноши, девушки, брак, семья, традиции, ценности, отношение к браку и семье.

STUDENTS' ATTITUDE TOWARDS MARRIAGE AND FAMILY

The article describes the results of a study of value orientations in the field of family and marital relations. For modern Belarusian youth, the main factors influencing the stability of family and marital relations are: trust, love, honesty, observance of family holidays and traditions, maintenance of family ties, financial well-being.

Keywords: students, boys, girls, marriage, family, traditions, values, attitude to marriage and family.

Введение. Тезис «Крепкая семья – сильное государство» традиционно является одной из стратегических основ, консолидирующих белорусское общество. Как подчеркнул Президент Республики Беларусь А. Г. Лукашенко в своем докладе на пятом Всебелорусском