

Результаты проекта:

- создание инновационной гражданско-патриотической среды деятельности студентов высшего технического учебного заведения;
- гражданско-патриотическое самовоспитание студентов, формирование ответственного отношения к своей жизни и жизни старшего поколения;
- повышение педагогического мастерства преподавателей и сотрудников университета в сфере гражданско-патриотического воспитания студентов;
- получение студентами-волонтерами опыта обучения старшего поколения основам компьютерной грамотности и способам современной коммуникации через сеть Интернет.

Ветераны Великой Отечественной войны всегда в строю. Однако оставшимся в живых ветеранам уже много лет, их связи с внешним миром становятся менее прочными. В этих условиях студенты-волонтеры оказывают ветерану помощь не только в решении бытовых вопросов, но и в общении ветерана со своими близкими и дальними друзьями, родственниками и однополчанами через электронную почту, скайп, социальные сети с помощью своих ноутбуков, планшетов или смартфонов.

Работая над проектом вместе с отделом воспитательной работы, студенческим клубом университета, своими друзьями-волонтерами, молодые люди понимают как важна их общественная деятельность, для тех, кому они помогают, а в первую очередь для них самих.

Некоторые молодые люди живут только сегодняшним днем по принципу «здесь и сейчас» и «хочу все и сразу». Но у таких людей нет будущего, потому что нет прошлого, нет корней и нет памяти. Часто современный молодой человек создает вокруг себя видимость виртуальной активности, много контактов «ВКонтакте» и других социальных сетях, которые на деле не приносят реальной пользы. Отдачу приносят только реальные проекты, конкретные дела, одно из самых благородных – это помощь детям и ветеранам.

Волонтерский проект «В строю онлайн» помогает соединить прошлое и будущее, т.е. собрать и сохранить крупицы нашей памяти с помощью современных компьютерных технологий, найти волонтеров-единомышленников в любой точке мира, включить наших ветеранов в новую для них реальность.

Наши ветераны всегда в строю, а благодаря этому проекту – теперь и онлайн.

Мероприятия в рамках проекта в 2014/15 уч.году:

1. Презентация идеи проекта на круглом столе «Открытый диалог «Молодежь Беларуси: традиции и будущее», который проводился под эгидой БРСМ 16 сентября 2014г. в Витебском технологическом университете.
2. Организация видеосвязи с помощью волонтеров-студентов через скайп с двумя ветеранами ВОВ университета Олейником И.Ф. и Гельбергом Я.Л. – октябрь 2014
3. Презентация проекта «В строю онлайн» на областном туре Республиканского конкурса «Студент года -2014» (победа в областном туре А.В.Мяделец) и на республиканском финале в г.Горки.
4. Участие проекта в областном туре конкурса «100 идей для Беларуси» в ноябре 2014г.
5. В преддверии празднования 70-летия Великой Победы в Витебском государственном технологическом университете 25 марта 2015г. прошел вечер воспоминаний и торжественное вручение юбилейных медалей «70 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945г.г.» для ветеранов Октябрьского района. По состоянию здоровья не смог прийти на вечер ветеран Великой Отечественной войны, бывший преподаватель университета Яков Леонтьевич Гельберг. Однако благодаря социальному проекту студентки экономического факультета Анны Мяделец «В строю онлайн» сотрудники университета и студенты-волонтеры, находящиеся дома у ветерана, установили видеосвязь по скайпу с ветераном, находящиеся в аудитории пообщались с ветераном и поздравили его с наградой. Организаторами вечера воспоминаний явились общественные объединения «Белая Русь» (Витебская областная и Октябрьская районная организации), «Белорусский республиканский союз молодежи», «Совет ветеранов» УО «ВГТУ», отдел воспитательной работы, профком работающих и учебно-воспитательная комиссия университета.

Таким образом, в университете осуществляется системная работа по гражданско-патриотическому воспитанию обучающихся, направленная на использование инновационных технологий и современных средств связи.

УДК 159.923

## КОРРЕКЦИЯ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК И САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

*Студ. Сенькова М.А., к.ф.н., доц. Чеснокова О.И.*

*Витебский государственный университет имени П. М. Машерова*

*Витебский государственный технологический университет*

Современная культура требует от личности физического и психологического здоровья. Можно говорить о том, что перед человеком сегодня стоит две группы задач. Первая группа связана с необходимостью достижения успеха вовне: в профессиональной сфере, общественной жизни, межличностных отношениях. Тогда как вторая группа относится к внутреннему кругу задач и связана с обретением внутреннего спокойствия, ощущения удовлетворенности жизнью, умения жить «здесь и сейчас» и реализовывать свой личностный потенциал. Именно стремление человека к преобразованию и развитию собственной личности,

раскрытию своих возможностей в учебе, работе, творчестве, межличностных отношениях объединяет эти две группы задач в единый процесс самоактуализации, который выступает как необходимое условие психологического здоровья, личностного и профессионального роста человека, охватывает когнитивную, аффективную и поведенческую сферы личности.

Рациональность мышления является одним из необходимых компонентов целостного процесса самоактуализации личности. Рациональное мышление, в теории А. Эллиса, – это мышление человека, свободного от иррациональных установок в отношении себя, окружающих и мира в целом. Невротическое поведение складывается из иррациональности человеческого мышления, эмоций и поведения. Иррациональные убеждения могут стать барьером для самоактуализации человека, так как они формируют ригидный, жесткий взгляд на самого себя и окружающий мир, характеризуются негативными оценочными суждениями и склонностью к катастрофизации событий, что, в свою очередь, приводит к эмоциональным и поведенческим нарушениям, депрессии и дистрессу.

В 2014 году нами было проведено исследование, в рамках которого изучалась взаимосвязь показателей рациональности мышления и самоактуализации у студентов первого курса УО «ВГТУ». В результате подтвердилась наша гипотеза о наличии взаимосвязи между рациональностью мышления студентов и их самоактуализацией. По результатам диагностики у всех респондентов были выявлены иррациональные установки. Поэтому в 2015 году мы уделили особое внимание коррекции иррациональных представлений студентов о себе, других людях, окружающем мире и развитию у них рационального мышления, что должно положительно сказаться на их дальнейшем процессе самоактуализации.

Нами была составлена и реализована программа психокоррекционных занятий с элементами тренинга, целью которой выступала коррекция иррациональных установок, а также содействие личностному росту и самоактуализации личности. В процессе тренинга участники учились осознавать и изменять свои иррациональные убеждения на рациональные, принимать себя и различные стороны своей личности, приобретать достаточную устойчивость к внешним негативным воздействиям, расширять свой репертуар поведения, анализировать свои жизненные цели.

Программа состояла из 9 занятий. На первых трех занятиях участники знакомились друг с другом, анализировали и принимали свои личностные особенности, тренировали эмоциональную устойчивость и уверенность в себе. На четвертом, пятом, шестом и седьмом занятиях велась работа в русле когнитивной психотерапии: рассматривались и прорабатывались вопросы установок и ожиданий по отношению к себе и другим людям, участники знакомились с понятиями рациональных и иррациональных установок, развивали навыки их выявления и переформулирования. Заключительные занятия были посвящены осознанию и конкретизации жизненных целей и перспектив, развитию способности принимать решения и делать выбор, актуализации позитивного восприятия мира, формированию навыков по созданию условий для самосовершенствования. В занятиях участвовали студенты, магистранты, аспиранты и сотрудники УО «ВГТУ». В данной статье мы рассмотрим результаты проведенных занятий и оценим их эффективность.

Для того чтобы оценить эффективность проведенных психокоррекционных мероприятий, мы сравнили результаты диагностики испытуемых до и после посещения ими занятий с элементами тренинга. Исследование проводилось с помощью опросника «САМОАЛ» (11 шкал и общий показатель самоактуализации) и «Методики диагностики иррациональных убеждений А. Эллиса» (5 шкал и общий показатель рациональности мышления).

По опроснику самоактуализации наиболее выраженные положительные результаты были получены по следующим шкалам:

- «Креативность» – 106,1 пункта. У участников повысилось стремление к творчеству, творческий потенциал. Креативность – это непреходящий атрибут самоактуализации, ее можно назвать также творческим отношением к жизни.
- «Ценности» – 92,4 пункта. Данная шкала показывает, насколько человек разделяет ценности самоактуализирующейся личности, к числу которых А. Маслоу относил истину, добро, красоту, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простоту, легкость без усилия, игру, самодостаточность. Предпочтение их указывает на стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, далекое от желания манипулировать ими в своих интересах.
- «Аутосимпатия» – 66,5 пункта. Аутосимпатия – это естественная основа психического здоровья и цельности личности. Увеличение показателей по данной шкале может свидетельствовать о формировании более позитивной «Я-концепции», служащей источником устойчивой адекватной самооценки.
- «Самопонимание» – 60 пунктов. Увеличение показателей по данной шкале говорит об улучшении чувствительности участников к своим желаниям и потребностям. Люди с высокими баллами по данной шкале характеризуются меньшим числом психологических защит, отделяющих личность от собственной сущности, они не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами.
- «Ориентация во времени» – 60 пунктов. Повышение показателей по данной шкале свидетельствует об улучшении способности жить настоящим, то есть воспринимать каждый момент своего существования, как нечто уникальное; кроме того это означает способность ощущать неразрывность и целостность жизни, своего прошлого, настоящего и будущего. Такой тип мироощущения и отношения ко времени предполагает высокий уровень самоактуализации субъекта.
- «Автономность» – 25,4 пункта. Данные изменения могут указывать на повышение самостоятельности и независимости поведения. Высокие баллы по данной шкале характеризуют человека относительно

независимого в своих действиях, руководствующегося в жизни собственными целями и принципами, что, в то же время, не приводит к враждебному отношению к окружающим. То есть такие люди свободны в своих выборах и не подвержены внешним влияниям.

Стоит также отметить и снижение показателей по шкалам «Взгляд на природу человека» – уменьшение на 60 пунктов. Практически у всех участников было выявлено повышение критичности восприятия по отношению к природе человека и его возможностям; «Спонтанность» – незначительное понижение на 6,9 пункта. Данная шкала характеризует способность к открытому выражению своих чувств.

Показатели по шкалам «Методики диагностики иррациональных установок А. Эллиса» также выросли: «Долженствование в отношении себя» (+35 пунктов) – участники стали более адекватно относиться к себе и к требованиям, которые предъявляются к их поведению и личности; «Катастрофизация» (+31 пункт) – говорит о более спокойном отношении к неприятным и фрустрирующим ситуациям, участники перестали преувеличивать последствия неблагоприятных событий, считать их ужасающими и катастрофичными; «Самооценка» (+21 пункт) – улучшилось умение оценивать конкретные поступки или черты, а не человека в целом; «Фрустрационная толерантность» (+21 пункт) – повысилась способность успешно противостоять стрессам. Показатель по шкале «Долженствование в отношении других» не изменился.

Если оценивать эффективность проведенных психокоррекционных занятий для каждого из участников, то можно отметить следующее:

1. Эффективность проведенных занятий для трех испытуемых была высокой – были выявлены значительные положительные изменения по шкалам опросников самоактуализации и иррациональных установок, по результатам второго тестирования у них вырос как общий уровень самоактуализации, так и показатель общей рациональности мышления.
2. У одного из участников были выявлены незначительные положительные и отрицательные изменения по шкалам опросников самоактуализации и иррациональных установок, уровень самоактуализации и рациональности мышления вырос незначительно – эффективность занятий для данного участника можно назвать средней.
3. Эффективность проведенных занятий для двух участников можно назвать невысокой: у одного из них незначительно вырос общий уровень самоактуализации и понизился уровень рациональности мышления, у другого – снизились показатели как по уровню самоактуализации, так и по уровню рациональности мышления.

В целом, результаты нашей работы можно назвать успешными. Так в сумме общий показатель самоактуализации по опроснику «САМОАЛ» вырос на 36 пунктов, а показатель общей рациональности мышления вырос на 87 пунктов, что говорит о достаточно высокой эффективности проведенных психокоррекционных занятий в плане содействия процессу самоактуализации, повышения рациональности мышления и избавления от иррациональных установок. Осознание и замена иррациональной системы убеждений на рациональную помогает участникам занятий более адекватно оценивать реальность, повышать самопринятие, учиться гибкому и многовариантному поведению, избавляться от блокирующих активность отрицательных эмоциональных реакций.

#### Список использованных источников

1. Абрамович, В.К. Социально-психологический тренинг: программы формирующей тематики: учеб.-метод. пособие / В.К. Абрамович, И.А. Челябинская, О.В. Шапошникова; под общ. ред. Р.П. Попка. – Минск: БГУ, 2009. – 115 с.
2. Ольвинская, Ю.Л. Гармоничность психологической организации личности как основа для развития потенциала самоактуализации / Ю.Л. Ольвинская. – СПб.: Издательство СПбГУ, 2005. – 23 с.
3. Стишенок, И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей / И.В. Стишенок. – СПб.: Речь, 2008 – 230 с.
4. Федоров, А.П. Когнитивно-поведенческая психотерапия / А.П. Федоров. – СПб.: Питер, 2002. – 352 с.
5. Эллис, А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса / А. Эллис. – СПб.: Питер, 1999. – 288 с.

УДК 101.003

## ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

*Маг. Кацнельсон Е.И., Байдо Н.В., к.ф.н., доц. Бородич В.М.*

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова*

Появление в 80-е годы XX века международной сети Интернет оказало существенное влияние на различные грани жизни современного общества. Но пожалуй, в наибольшей степени – на общение людей.

**Цель исследования** – выявление особенностей общения подростков в социальных сетях. **Предмет исследования** – изучение особенностей общения молодежи в социальных сетях.

Социальные сети являются средством обеспечения сервисов, связанных с установлением связей между его пользователями, а также разными пользователями и соответствующими их интересам информационными ресурсами, установленными на сайтах глобальной сети. Содержание и формы онлайн-общения чрезвычайно разнообразны. Однако главная функция Интернета – обеспечение свободного общения, возможность себя показать и подружиться с кем-то интересным. Такая возможность социальных сетей очень привлекательна для различных слоев особенно для подростков.