

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ МАТЕМАТИКИ ТА ФІЗИКИ

Сьогодні актуальними та найбільш досліджуваними в освітніх закладах України є пошук, раніше існуючих, ефективних та розробка нових шляхів формування психологічного благополуччя особистості. Саме психологічне благополуччя є основою душевного спокою, комфорту людини, при цьому спостерігається: взаємозлагодженість психічних процесів і функцій, відчуття внутрішнього спокою та врівноваженості, задоволення власною діяльністю.

Для того, щоб дослідити наявність психологічного благополуччя у студентів під час вивчення фізико-математичних дисциплін, автору потрібно було розібратися у поняттях «благополуччя» та «психологічне благополуччя».

Після проведеного аналізу науково-психологічних та освітніх джерел інформації, нами було виявлено, що благополуччя – це: «... Життя в достатку й спокої; добробут, щастя» [3, С. 193]; «... стан людини або об'єктивна ситуація, коли у людини є все те, що сприятливо характеризує його життя в очах оточуючих, близьких і його самого» [1].

Щодо поняття «психологічне благополуччя», то ми зрозуміли, що воно: характеризує переживання та стан (внутрішній світ) людини; «пов'язане з такими особистими рисами, як впевненість в собі, адекватна самооцінка, позитивний погляд на життя, доброзичливість, товарицькість, емоційна стабільність» [1].

Вивченням психологічного благополуччя особистості займалося багато вітчизняних і зарубіжних психологів. Вагомий внесок у дослідження вищезгаданого питання зробили: Д. Біррен, Н. Бредберн, Д. Бюдженталь, В. Горшунова, Е. Дінер, Д. Дроздова, Е. Еріксон, Ю. Ільїна, Д. Маєрс, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Рифф, К. Роджерс, Н. Сергієнко, Е. Фромм та ін.

На думку всесвітньо відомого психолога Керол Рифф базовими складовими психологічного благополуччя є: позитивні відносини з іншими, прийняття себе (позитивна оцінка себе та свого життя), автономія (здатність слідувати своїм власним переконанням), компетентність (контроль над навколишнім середовищем, здатність ефективно управляти своїм життям), наявність цілей, які надають життю спрямованість і сенс, особистісне зростання (почуття безперервного розвитку та самореалізації) [2].

У журналі «Psychological Abstract» Д. Маєрс і Е. Дінер відмічають, що кількість використання науковцями понять «благополуччя», «щастя», «задоволення життям» постійно зростає – «... до 780 статей щорічно» [4]

Проблемами сьогодення є: психологічне благополуччя особистості залишається мало вивченим; не існує єдиного загально визнаного визначення поняття

«психологічне благополуччя»; науковцями мало уваги приділяється дослідженню психологічного благополуччя студентів на заняттях під час вивчення ними освітніх дисциплін (хімії, математики, фізики, історії, іноземної мови тощо).

Метою нашої роботи є розкриття процесу формування психологічного благополуччя у студентів під час вивчення математики та фізики.

Молодь, яка поступила в освітній заклад, вже на першому курсі, відчуває певне психологічне неблагополуччя, а саме: труднощі у навчанні, спілкуванні з іншими студентами й викладачами через різноманітні причини. Саме їх педагоги та психологи, які працюють зі студентами, повинні виявити і постаратись ліквідувати.

Автор наводить кілька прикладів, що призвели до появи психологічного неблагополуччя у студентів під час вивчення фізико-математичних дисциплін та шляхи його подолання.

Приклад 1. Під час розв'язання завдань з вищої математики, що стосуються дослідження функції та побудови її графіка, викладач опирається на знання одержані студентами під час навчання в школі. Багато зі студентів, розв'язуючи завдання, допускають помилки, невпевнені у своїх знаннях. Молодь, внаслідок цього, стає нестабільною у своїх емоціях та поведінці. Педагог, який відчуває та бачить таку ситуацію, повинен більше уваги приділяти таким людям: допомогти у розв'язуванні завдань, провести консультацію, підтримати психологічно так, щоб у студента з'явилась: впевненість у собі, позитивний погляд на життя, доброзичливість, товариськість, емоційна стабільність; він став адекватною особистістю.

Приклад 2. На заняттях з фізики, під час вивчення розділу «Електродинаміка» викладач згадує матеріал, що вивчався студентами в школі, задає запитання щодо його знання. Багато студентів відмовчуються, деякі говорять, що нічого не знають з фізики, бо вона не читалась їм у школі (не було вчителя) або вчителем був не фахівець (вчитель хімії чи математики; інженер, який закінчив технічний заклад вищої освіти тощо). Звичайно, що в цьому випадку студент відчуває себе не комфортно. Наше завдання зробити все можливе, щоб наша молодь була: впевненою у собі; щасливою й успішною.

Висновок. Науково-педагогічним працівникам освітніх закладів України необхідно створити умови, в яких молодь відчуватиме психологічне благополуччя (душевний комфорт), у якому: узгоджені між собою всі психічні процеси та функції, існує відчуття цілісності та внутрішньої рівноваги, задоволеність собою та своєю діяльністю.

Література:

1. *Благополуччя.* Режим доступу: <http://psychologis.com.ua/blagopoluchie.htm>
2. *Психологічне благополуччя.* Режим доступу: http://psychologis.com.ua/psihologicheskoe_blagopoluchie.htm

3. *Словник української мови: в 11 тт. / АН УРСР. Інститут мовознавства; за ред. І. К. Білодіда. К.: Наукова думка, 1970-1980.*

4. *Myers, D.G. Who is happy? / D.G. Myers [at al] // Psychological Science. 1995. Vol. 6. P. 10-19*

Тези надіслані 24 лютого 2019 р.

Важинський Сергій Едуардович

ПРЕДИКТОРИ ІНТЕРНЕТЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ

Бурхливий розвиток інформаційних технологій зумовив появу нової для нашого суспільства проблеми – залежності від Інтернету. У зв'язку з цим, вивчення психологічних особливостей особистості, що є характерними для осіб юнацького віку, залежних від Інтернету, проведення заходів, спрямованих на запобігання зростання адиктивної поведінки в майбутньому, розроблення ефективних стратегій подолання Інтернет-залежності є надзвичайно актуальним.

Теоретичний аналіз наукової літератури свідчить, що дослідження проблеми залежності від Інтернету як поведінкової адикції широко висвітлено здебільшого у зарубіжній літературі у працях таких науковців як М. Шоттон, Д. Грінфілд, Дж. Грохот, К. Янг та ін. Серед вітчизняних науковців, що присвятили свої дослідження проблемі Інтернет-залежності, можна назвати А.Є. Ворскунського, Л.В. Кулікова, Н.В. Чудова, А.В. Цветкова та ін

Зарубіжні та вітчизняні вчені акцентують увагу наукової спільноти на незадовільній регуляції вольової поведінки підлітків, юнаків, студентської молоді; на слабкій дисципліні, невмінні планувати навчальну, освітню, розвивальну діяльність; на відсутності конструктивної мотивації до професійної діяльності. Перелічені чинники є як причиною так і наслідком різноманітних внутрішньоособистісних конфліктів молоді, взагалі, і комп'ютерної та Інтернет-залежності, зокрема.

Високий рівень Інтернет-залежності студентів корелює з такими індивідуально-психологічними особливостями, як: занижена самооцінка; суб'єктивне відчуття самотності; наявність симптомокомплексу алекситимії, депресивного стану; схильність до зловживання психоактивними речовинами; зниження організаторських та комунікативних здібностей; вираженість акцентуацій характеру (переважно – гіпертимна, шизоїдна, нестійка), а також поява соціальної дезадаптації. Мікросоціальні чинники високого рівня Інтернет-залежності пов'язані з порушеннями міжособистісної взаємодії з батьками, вчителями, однолітками.