

Творческая деятельность студентов условно проходит по ступеням (этапам). На начальном этапе начинают изучать возможности компьютерной графики. Для этого разрабатываются задачи и лабораторные работы, которые необходимо выполнить. Под задачами, мы понимаем ряд упражнений, имеющих одно единое задание для всех, которое выполняется с помощью 2-3 действий. Цель задач – ознакомить студентов с новыми знаниями и умениями работы с инструментами и эффектами в компьютерной графике, следуя подробным инструкциям.

На творческом этапе обучения студенты выполняют курсовые проекты, ориентированные на решение сложных педагогических задач.

Таким образом, студенты формируют и развивают умения, навыки работы с компьютерной графикой в совместной деятельности студента и преподавателя. Такая работа представляет собой выполнение единых для всех заданий, несмотря на то, что впоследствии результаты могут быть разными.

УДК 316.61

Ражнова Я.С.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ВОСПРИНИМАЕМОГО КОНТРОЛЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ**

*БГУ, Минск*

*Научный руководитель Фролова Ю.Г.*

В современном обществе люди часто чувствуют потерю контроля над собственной жизнью, чувство беспомощности. Как правило, такое состояние сопровождается также потерей интереса и пассивным отношением к жизни. В психологии здоровья поднимается вопрос о восприятии человеком своего контроля, другими словами – о воспринимаемом контроле.

На сегодняшний день остается много нерешенных вопросов, связанных прежде всего с тем, как устанавливается и осуществляется контроль над своими действиями; как переживается контроль; влияет ли воспринимаемый контроль на поведение, физиологическое и психологическое благополучие личности.

Для описания феномена контроля в психологии используют разные понятия. Среди них можно встретить такие как «локус контроля», «воспринимаемый контроль», «самоконтроль», «выученная беспомощность», и другие.

В своей работе мы будем рассматривать понятие «воспринимаемого контроля». Под *воспринимаемым контролем* понимают субъективную оценку того, что действия приведут к желаемому результату и оценку собственной способности осуществить такие действия.

В современной психологии существует несколько подходов к рассмотрению феномена воспринимаемого контроля. Американский ученый Дж.Роттер ввел в тезаурус психологии такое понятие как «локус контроля». Этот термин использовался для обозначения склонности человека приписывать причины происходящим событиям внешним либо внутренним факторам. Альберт Бандура продолжил изучение регуляции человеком своего поведения и ввел термин *самоэффективность*. Он предполагал, что важным компонентом воспринимаемого контроля, является оценка человеком способности успешно решать ту или иную задачу. В соответствии с тем, как человек будет воспринимать свои возможности, он будет выбирать соответствующую модель поведения, которая приведет к желаемому результату.

Важным компонентом воспринимаемого контроля является согласованность поведения индивида и его результатов в будущем. В теории выученной беспомощности Мартина Селигмана говорится о том, что в случае ограничения возможности контролировать ход событий, человек начинает

испытывать тревогу и прекращает попытки изменить ситуацию. Такое состояние также сопровождается общим ухудшением психологического благополучия личности, что может привести к пассивному и безынициативному поведению.

В то же время, в теории безопасного поведения подчеркиваются и негативные моменты, связанные с ошибочным восприятием контроля. Иногда люди винят себя в происходящем, даже тогда, когда ситуация полностью определяется случаем. Это говорит о потребности человека в контроле над ситуацией. По мнению Альберта Бандуры, человек переживает тревогу из-за своей беспомощности. Пытаясь наказать себя, человек тем самым возвращает себе утерянный контроль. Что касается самого феномена воспринимаемого контроля, можно сказать следующее. Человеку важно не только наличие возможности контролировать события, связанные с его жизнью, но и уверенность в том, что он имеет этот контроль.

В исследованиях Селигмана наиболее точно указано влияние воспринимаемого контроля на психологическое состояние индивида. В случае утери контроля, человек ощущает тревогу и свою беспомощность. Никифоров указывает на то, что процесс самоконтроля направлен на приведение системы в оптимальное состояние, для реализации своих целей. Именно механизм самоконтроля выступает важным фактором по отношению к многоуровневой структуре жизнедеятельности человека. Исходя из этого, самоконтроль является способом поддержания целостности жизнедеятельности субъекта.

Поскольку психологическое благополучие личности постоянно подвергается влиянию различных внутренних и внешних факторов, следует обратить внимание на его динамичность и изменчивость. Неудивительно, что когда человек оказывается в «ситуации статики» в силу разных обстоятельств, может возникнуть состояние психологического неблагополучия. Это может произойти в тех случаях, когда индивид исчерпал свои цели или само переживание

благополучия является целью. Иллюзия того, что неизменность ситуации может сохранить благополучие, является основой пассивного отношения к благополучию.

Таким образом, в ходе анализа литературы было выяснено, что психологическое благополучие личности есть сложное и многоуровневое образование. Оно включает в себя собственное отношение индивида к своей личности и жизни. На психологическое благополучие личности влияют как внешние, так и внутренние факторы. И если к внешним факторам можно отнести влияние окружающей среды, то внутренней детерминантой является оценка человеком своего состояния и своих возможностей.

Другими словами, способность контролировать свою жизнь, осознавать свои возможности в осуществлении контроля, является значимым фактором формирования психологического благополучия.

УДК 371

Разуев Д.А.

## **КОМПЬЮТЕРНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ИНФОРМАТИКИ**

*БНТУ, Минск*

*Научный руководитель Зуёнок А.Ю.*

В любой технологии обучения есть предметно-независимые элементы и элементы: существенно зависящие от предметной области.

В разработке компьютерной технологии можно выделить следующие этапы: выбор целей разработки компьютерной технологии; анализ предполагаемых результатов; выбор варианта компьютерной технологии; определение содержания обучения; определение последовательности изучения разделов и тем; анализ и выбор средств компьютерной поддержки; выбор