

ционального состояния «САН», тест-опросник «Оценка настроения», методика диагностики самооценки психических состояний по Г. Айзенку, тест агрессивности в межличностных отношениях, психические состояния личности (отношение к людям и работе).

Давая образование по специальности, человека учили, как правильно выполнять свою работу, как зарабатывать деньги, но не учили, как работать с пользой для своего внутреннего «Я». 60 % времени человек находится на работе, он «живет» там, коллеги – это его своеобразная семья, и отношения с коллегами, с руководством, климат в организации являются также важными критериями удовлетворенности человеком своей работой. Чтобы понять, как улучшить этот критерий, нужно разобраться в себе, оценить и проанализировать свои проблемы, потребности, найти решения, тем самым повысить уровень удовлетворенности как работой в частности, так и жизнью в целом.

После проведения психологической диагностики, анализа конфликтных ситуаций в организации, тренинговой программы и индивидуальных консультаций, уровень удовлетворенности сотрудников увеличился на 6,7 %. Это нашло отражение в том, что сотрудники показали себя мастерами своего дела, любящими свою работу, четко выполняющими свои профессиональные обязанности. Они научились абстрагироваться от негативного влияния посторонних факторов, а домашние неурядицы, семейные проблемы и перепады настроения – оставлять на пороге работы. В силу чего продуктивность труда повысилась, как и удовлетворенность выбранной профессией в целом.

Стоит отметить, что наличие психолога в организации, который поможет сотрудникам справиться с их психологическим состоянием, научит самоподдержке, проведет тренинг по улучшению психологической эмоциональной атмосферы в коллективе, может значительно изменить рабочую атмосферу. За счет того, что сотрудники удовлетворены работой, их коэффициент полезного действия увеличивается, а количество конфликтных ситуаций или ситуаций вероятных ошибок снижается. Психологическое сопровождение сотрудников выгодно и самим сотрудникам, и владельцу компании.

Человек живет, когда развивается

Пустошило Ольга Сергеевна,

Белорусский национальный технический университет, факультет технологий управления и гуманитарии, студентка 4-го курса

Научный руководитель: Белановская Елена Евгеньевна, ст. преподаватель

Среди психологов, социологов, философов ведутся дискуссии на тему того, какие факторы оказывают большее влияние на развитие человека как личности: внутренние или внешние. К внутренним (биологическим) относят самовоспитание человека, его темперамент, наследственность, его собственную активность. К внешним (социальным) – его окружение, воспитание с самого детства, природу его деятельности. Некоторые учетные полагают, что и первые, и вторые факторы в равной мере оказывают влияние на человека. Так, например, К.Д. Ушинский говорил, что «человек – не только продукт наследственности и обстоятельств, в которых проходит его жизнь, но и активный участник изменения, улучшения обстоятельств» [1, с. 268].

В процессе всей жизнедеятельности на человека влияют многие обстоятельства: люди, с которыми он встречается, беседы, которые он ведет. Иногда даже малознакомые люди могут «пропустить» какую-то случайную фразу, способную сделать так, чтобы человек стал думать иначе, а в последующем, может, и изменился в целом. Тогда что и говорить о тех людях, которые всегда рядом и которые всегда нас изменяют, иногда даже и не подозревая об этом!

Именно поэтому необходимо правильно подходить к выбору своего окружения. Ведь под воздействием окружения у нас формируются не только мысли, но и система ценностей, приоритеты. Нужно оставлять рядом с собой только тех людей, которые приносят в нашу жизнь радость, которые вдохновляют нас на какие-то поступки, с которыми нам приятно проводить время. Мы не можем выбрать место своего рождения, родителей, время рождения, но друзей себе выбираем именно мы.

На представление человека о самом себе, развитие его личности также влияет состояние влюбленности, пребывание его в отношениях. Установлено, что психологическое состояние, которое возникло из-за невозможности удовлетворения потребностей в любви, приводит к ухудшению психического и соматического состояния.

Немецкий социолог и философ говорит, что «любовь – желание, чтобы другой человек рос и развивался, это проявление близости между двумя человеческими существами при условии сохранения целостности каждым из них» [2, с. 131]. То есть когда люди живут в первую очередь для себя, для какой-то своей цели в жизни, они развиваются. Они подпитывают интерес друг к другу тем, что у них есть своя жизнь, свои интересы и свои увлечения. Существует тип людей, которые, когда влюблены, готовы полностью посвятить себя объекту их влечения. Они все свои силы, все свое время тратят на отношения с

этим человеком. Для них перестают существовать многие их хобби, для них самая большая проблема – разочароваться в любимом человеке. Такие люди не хотят узнавать что-то новое, они перестают интересоваться тем, что может быть не интересно их возлюбленному, они перестают развиваться как личности. Но далеко не всегда такие отношения заканчиваются хорошо, и тогда разрыв отношений переживается ими особенно остро. Чтобы избежать такой ситуации, не нужно терять целостности изначально. Нужно развивать не только отношения, а в первую очередь себя.

Александр Стручаев – украинский бизнес-тренер, практический психолог, магистр психологии, считает, что человек может развиваться в нескольких направлениях:

1. Внутренний мир с применением различного рода духовных практик. Направленность на внутреннюю гармонизацию человека. Цель – понять себя; решить для себя, что ты хочешь, к чему стремишься, что приносит тебе большее удовольствие, что тебя в себе устраивает, что нужно в себе изменить, чтобы стать лучше.

2. Умения. Имеют внешнюю направленность. Цель – научиться чему-то конкретному, например, выполнению той или иной работы, повысить квалификацию, улучшить свои навыки в какой-то определенной сфере.

3. Отношения. Умение общаться с людьми, быть душой компании, непринужденно держаться при любых обстоятельствах, моментально заводить новые знакомства.

4. Социальные результаты – внешние результаты деятельности человека. Зачастую они связаны с умениями. К ним может относиться занимаемая должность, материальное положение, статус в обществе.

В своей жизни человек развивается в этих направлениях поочередно. И в разное время разные направления могут быть актуальны. Главная задача человека – определиться со сферой, которая на данный момент для него актуальна больше всего, которая максимально раскроет потенциал на данном этапе жизни, которая ему нужна именно сейчас, потому что скорее всего через некоторое время ему будет нужно уже что-то другое. Ведь человек по-настоящему живет тогда, когда он развивается.

Литература

1. Ушинский, К.Д. Избранные труды: в 4 кн. Кн. 3: Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии (1). М.: Дрофа, 2005. – 557 с.
2. Фромм, Э. Человек для себя / Э. Фромм: [пер. с англ. А. Александровой]. – М.: Издательство АСТ, 2016. – 320 с. (Философия – Neoklassic).

Тревожность у детей в дошкольном и школьном возрасте

Пчелина Марина Александровна,

Невинномысский институт экономики, управления и права, гуманитарный ф-т, магистр психологии

Огромное значение на развитие ребенка оказывает психическое и физическое здоровье, а именно состояние душевного и эмоционального покоя. Дети часто пребывают в состоянии дискомфорта, реагируют на ту или иную ситуацию негативно, с переживаниями. Именно это вызывает тревожность. Что же означает этот термин? Тревожность – это склонность человека к переживанию чувства тревоги, которое является эмоциональным состоянием. Оно же сопровождается беспокойством, напряженностью, активацией вегетативной нервной системы и проявлением мрачных предчувствий.

Каждый человек имеет свой оптимальный (комфортный) уровень тревожности. «Трезвая» оценка своего состояния является показателем самоконтроля. Индивиды с повышенным уровнем тревожности тонко ощущают угрозу для жизнедеятельности.

На психологическом уровне тревога может ощущаться как:

- озабоченность;
- нервозность;
- напряжение;
- чувство неопределенности;
- чувство опасности и т.д.

На уровне физиологии реакции тревоги проявляются в следующем:

- учащается дыхание;
- усиливается сердцебиение;
- возрастает общая возбудимость;
- порог чувствительности снижается.

Ф.Б. Березин отмечал шесть уровней состояния тревоги:

1 - меньшая интенсивность тревоги;

2 - внутренняя напряженность сменяется гиперестезической реакцией или же присоединяется к