

2. Грачева, О. Г. Ценности и мотивы личности как факторы выбора профессии выпускниками школ [Электронный ресурс] / О. Г. Грачева // Сер. Акмеология образования. Психология развития – 2012. – Вып. 2. – Режим доступа: file:///C:/Users/user/Downloads/tsennosti-i-motivy-lichnosti-kak-factory-vybora-professii-vypusknikami-shkol.pdf. – Дата доступа: 02.11.2022.

УДК 159.99

Продуктивность и саморазвитие личности

Лысенкова Л. В., студент

*Белорусский национальный технический университет
Минск, Республика Беларусь*

Научный руководитель: к.п.н., доцент Шершнева Т. В.

Аннотация:

Рассматривается тенденция заботы о себе и своей психике. А именно: как в стремлении стать лучшей версией себя молодежь переходит на проживании жизни крайностями; когда саморазвитие действительно полезно, а когда следует остановиться; почему саморазвитие можно считать угрозой для продуктивности личности.

Саморазвитие в нынешнем обществе – это уже как религия. Причин для ее распространения много, но в данной статье рассматривается только две: повышение уровня жизни населения; поведенческая теория личности.

В первую очередь, тенденцию саморазвития можно связать с уровнем жизни населения. В сравнении с 1991 г., уровень малообеспеченности населения Республики Беларусь, по официальным данным, стал меньше. Что свидетельствует о повышении уровня жизни населения.

Пирамида Маслоу демонстрирует: когда у человека удовлетворены базовые потребности, актуальными становятся потребности иного порядка. То есть, когда жизнь человека начинает становиться комфортнее, тогда для него становятся важным составляющие следующей ступени: достижение новых высот,

качество межличностных отношений, духовное развитие, познание внешнего и внутреннего мира.

Во вторую очередь, можно рассматривать развитие поведенческой теории личности (бихевиоризма) – как причину стремительного распространения тенденции. Основной идеей направления является то, что человеческое поведение регулируется сложным взаимодействием внутренних факторов личности с окружающей средой [1].

Изучением направления бихевиоризма занимался американский психолог Дж. Роттер. В теории социального научения Дж. Роттера заложено прогнозирование поведения человека в сложных ситуациях [1].

К примеру, подросток, который плохо изучил популярную книгу по психологии, ожидает того, что его окружение откажется с ним обсуждать темы по психологии вообще. Поэтому можно прогнозировать, что человек либо забросит изучение психологии, либо предпримет действия, чтобы предотвратить ожидаемый результат.

То есть, исходя из учения психолога, можно сделать вывод: успех распространения тенденции саморазвития зависит от правильной регуляции между внутренними факторами личности и средой.

На данный момент процессы, происходящие в сфере саморазвития и заботы о психике, можно поделить на четыре уровня спроса-предложения: объективно необходимая работа с психическим здоровьем; забота о психическом здоровье, совершенствование личности как часть образа жизни; зависимость от улучшения себя, саморазвитие в качестве прокрастинации и формы эскапизма; надежды о быстром изменении своей жизни способами не имеющими доказанной эффективности [2].

Среди уровней наблюдается ряд крайностей, а именно:

Во-первых, саморазвитие – как «легальная» форма прокрастинации, эскапизма, продления собственной инфантильности. Человеку намного проще оправдать себя, если он всю ночь смотрел на видео-площадке лекции психологов, а не кино. Ему легче читать книги с советами по быстрому улучшению отношений с окружающими, чем вступать в отношения с реальностью, где от него потребуются действия. Так самопомощь и саморазвитие становятся иллюзией деятельности: человеку кажется, что он проводит время с пользой, но в его жизни ничего не меняется. А если что-то пойдет не так, то человек просто перекладывает всю вину на тренинги и чудо-техники.

Во-вторых, решение реальных проблем заменяется духовно-эзотерическими практиками. Это когда человек, вместо решения реальных вопросов, связанных с его эмоциональными проблемами и обычными жизненными задачами, уходит в духовно-эзотерические практики. Ему кажется, что так он работает над собой, а на самом деле таким путем психика пытается справиться со стрессом.

В-третьих, распространение синдрома «недостаточно проработанного человека». Данный симптом на самом деле становится все более распространенным в современном мире, и это не сложно заметить. Особенно это заметно, когда простая беседа с другим человеком перерастает в полное интеллектуальное общение по типу: «что ты изучил сегодня ночью».

Рассмотрев крайности, напрямую связанные с саморазвитием, можно сделать вывод: саморазвитие напрямую влияет на продуктивность человека.

От чего же так? От того, что личная продуктивность человека – это коэффициент, который показывает, насколько человек продуктивен в выполнении своих ежедневных задач и насколько интенсивно продвигается в достижении своих целей. А так как распространенные крайности, которые все чаще встречающиеся в саморазвитии, напрямую влияют на то, что человек делает на протяжении дня (от чего не соблюдает режим сна, почему перестает общаться на простые темы с другими людьми, почему начинает слишком много требовать от себя той информации, которая не принесет ему ни удовольствия, ни хоть какой-нибудь пользы и т. п.), то они напрямую влияют и на сам коэффициент продуктивности человека.

Анализ «саморазвития», представленный в данной статье, можно эффективно использовать в учебном процессе, либо же на предприятии. Выяснив, что послужило стремительному распространению тенденции, имеется возможность распространять такими же методами новые методики в образовании.

Список использованных источников

1. Поведенческая теория личности (бихевиоризм) – Психология и педагогика [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

https://studme.org/175947/psihologiya/povedencheskaya_teoriya_lichnosti_biheviorizm – Дата доступа: 26.09.2022.

2. Рай для взрослых инфантилов: почему нас захватила эпидемия саморазвития [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.forbes.ru/forbeslife/453839-raj-dla-vzroslyh-infantilov-po-cemu-nas-zahvatila-epidemia-samorazvitiya> – Дата доступа: 25.09.2022.

ДК 159.99

Стрессоустойчивость студентов

Малявко А. А., студент

Белорусский национальный технический университет

Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: ст. преподаватель Данильчик О. В.

Аннотация:

Рассматривается вопрос стрессоустойчивости, дано определение, рассмотрены факторы, влияющие на уровень стрессоустойчивости. Проведено исследование уровня стрессоустойчивости у студентов БНТУ ФТУГ.

В настоящее время ритм жизни стал более быстрым. Возможно, люди стали более целеустремленными и активными, хотят все успеть. К этому можно прибавить различные факторы внешней и внутренней среды: огромный объем информации, экономические и социальные вызовы, и т. д. Психическое напряжение имеет свойство накапливаться и вызывать негативное влияние на здоровье. Как противовес человек предпринимает шаги для сохранения психического и физического здоровья – способы и методы повышения стрессоустойчивости.

Стрессоустойчивость человека [4] – умение преодолевать трудности, подавлять свои негативные эмоции, проявлять выдержку и такт, определяется совокупностью индивидуальных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья. Ее