

ПСИХОЛОГІЯ САМОРОЗВИТКУ

Гуменюк М.Л., студент 1 курсу магістратури за спеціальністю «Агроінженерія»

Керівник: к. психол. н. Васильєва О.М.

Подільський державний аграрно-технічний університет



Людина творить власне життя, керуючись певними світоглядними принципами. Саме світогляд виконує у системі внутрішнього світу особистості роль інтегрального регулятора особистісного розвитку. Світогляд моделює світ і особистість в їх зв'язку і взаємодії, відтворюючи їх як в реальному, так і в майбутньому розвитку. Саме у світогляді міститься ідея саморозвитку особистості. Формування гуманного, добротворчого, вільного від тенденційності і заданості світогляду - актуальна проблема сьогодення.

Головний зміст життя людини - творчий саморозвиток, творення себе. Розглядаючи проблему саморозвитку особистості, слід враховувати його біологічний, психологічний та соціальний аспекти, пам'ятати про сутнісну суперечливість людини. *Саморозвиток* - це усвідомлений і керований особистістю процес, в результаті якого відбувається удосконалення фізичних, розумових і моральних потенцій людини, розгортання її індивідуальності.

Людина повинна проявляти ініціативу і вірити в свої сили. Для того, щоб розвиватися, потрібно любити те, чим займаєшся. Те, як ми ставимося до життя, безпосередньо пов'язане з саморозвитком. А ставлення до життя у людей не однакове. Дуже часто на одні і ті ж речі вони дивляться зовсім по-різному. Для когось негативний результат стане хорошим поштовхом і стимулом до подальших дій, а для когось - причиною депресії. Навіть психологія саморозвитку для однієї людини стане корисною інформацією, а інша просто не захоче забивати нею голову. Працювати над собою потрібно і в фізичному і в духовному плані. Потрібно розвивати в собі особистість і самовдосконалюватися. Зрозуміти - чого ж дійсно хочеться? Намітити в голові план і йти за ним. Виявляється, усвідомити, чого саме тобі не вистачає - найскладніше. Найчастіше ми губимося в проблемах, турботах, обов'язках і самі не розуміємо, які ж наші справжні бажання. Задати собі напрямок, намітити мету - ось перший і найголовніший крок.

Принципи саморозвитку:

- грамотна організація свого часу;
- складання плану на день (Подорож на тисячу миль починається з першого кроку, став перед собою найвищі планки (усього два-три завдання на день));
- сила волі (Не говори - роби! Сьогодні не все вдалося - в тебе є ще спроби);
- бажання змінитися, стати краще (не варто в цьому житті комусь щось доводити, окрім себе самого. Але все ж, це інколи гарний спосіб підштовхнути себе до дій);
- система заохочення (завершили справу, навіть найдрібнішу-похваліть себе. З наших дрібних похвал виростає висока самооцінка, яка породжує бажання творити і допомагати іншим);
- терпіння у ставленні до себе і до оточуючих (кожен сприймає світ по-своєму).

Отже, намагаймося бути незалежними від думки інших людей. Відсутність в нас віри з боку інших людей, глузування або байдужість не повинні зламати дух і перешкодити в досягненні мети. Коли людина перестане постійно озиратися назад і стежити за тим, як до її вчинків поставляться інші, вона зможе досягнути більшого на шляху саморозвитку. Звичайно, це тільки здається, що взяти і змінити своє життя легко. Це дуже трудомісткий процес. Але поставивши реальні цілі і маючи тверде бажання їх досягти, можна створити над собою справжнє диво. І пам'ятаймо: процес саморозвитку не має меж, як немає меж і досконалість!