

ШЛЯХИ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

В статті аналізуються ситуації, які часто трапляються в студентському житті та варіанти їх вирішення.

Ключові слова: самовдосконалення, студентство, особистість

Abstract

The paper analyzes the situations that often take place in student life and the options for their solution.

Keywords: self-improvement, students, personality

Психологічні особливості людини виявляються в її характері («характер» у перекладі з грецької – «печатка», «відбиток»). У процесі свого розвитку людина пізнає себе, вчиться адекватно оцінювати свої сильні та слабкі сторони, аналізує свою поведінку та приймає рішення. З часом відчуває потребу у самовдосконаленні. Не усвідомлений людиною розвиток з цього моменту перетворюється на процес самовиховання – систематичну і послідовну роботу з удосконалення позитивних і позбавлення від негативних якостей[1].

У нашому житті близько 9 частин доброго і правильного, а близько 1 частини поганого. Якщо ми хочемо бути щасливими, то для цього потрібно зосередити увагу лише на доброму і не думати про погане. А якщо ми хочемо хвилюватись, засмучуватись, хворіти виразкою шлунку, то нам потрібно зосередитись на 1 частині неприємностей, а 9 частин світлого і радісного ігнорувати.

Нам потрібно приділяти більше уваги усуненню поганих думок з голови, ніж вирізанню пухлин і наривів на тілі”.

Ці слова були сказані Епіктетом багато років тому, але хіба це сказано не про сучасне життя?

Досить часто трапляються в житті ситуації, коли нам буває погано.

У такі хвилини нам здається, що інші люди погано ставляться до нас. Ми відчуваємо себе самотніми. Думаємо: „Всі люди погані. Здається, що ніхто не може нам допомогти”. Але, виявляється, завжди є вихід.

Що можна зробити, щоб почуватися щасливішим?

Як ти вважаєш, чи однаково ми сприймаємо одну і ту ж неприємну ситуацію?

Давай поміркуємо. Візьмемо досить типову ситуацію для студентського середовища. Наприклад, ти ще не став „своїм” серед одногрупників.

Тобі здається, що тебе недооцінюють, іноді просто ігнорують, ставляться до тебе байдуже, чи навіть вороже.

Які почуття виникають у тобі в цій ситуації?

Пригнічення: „Я не такий, як всі...”

Заздрощі: „Він завжди в центрі уваги...”

Засмучення: „Він мене знов не помітив...”

Образа: „Годі. Ви мені теж не потрібні.

Обійдуся без вас...”

Впізнаєш себе? Можливо, не в такій ситуації, але в подібній.

Чи бувало так з тобою? Згадай інші подібні ситуації.

Але, насправді, те, що трапилося, тобто сама подія, і наша реакція на неї – дві зовсім різні речі.

Дуже часто справа зовсім не в тому, що трапилось, не в самій події, а в тому, як ти її сприймаєш. Насправді наша реакція на неприємності у більшості випадків буває значно перебільшеною.

Але проблема є, і її треба вирішувати.

По-перше, щоб прийняти розумне рішення, як діяти далі, необхідно подолати негативні емоції, які тебе обурюють.

Наскільки б не було важко, поговори з людиною, якій можна довіряти. Якщо такої можливості немає, просто на аркуші паперу напиши те, що трапалося, те, як ти себе відчуваєш.

Спробуй намалювати на папері схему того, що трапалося. Подумай над причинами, впиши їх у цю схему. Подумай, що і на якому етапі можна було б змінити.

Проаналізуй усі наслідки того, що трапалося. Ти побачиш, що навряд чи серед них є такі, які не можна виправити. Подумай, як це краще зробити?

Не треба весь час звинувачувати себе.

Спробуй прийняти свою невдачу як урок. Скажи собі: „Я тільки вчуся, маю право на помилку”.

Подумай, у чому була твоя помилка? Чому в тебе не вийшло те, чого ти прагнув? Що тобі все ж таки вдалося?

Стати більш упевненим допомагають слова: „Я зможу”. Спробуй кожного разу повторювати їх собі в складних обставинах.

Розглянемо ще одну ситуацію і спробуємо подивитись, як з нею можна впоратися?

- Я знову погано відповів на семінарі, хоча провів чимало часу в бібліотеці і вдома весь вечір вчив.

За що я можу все ж таки себе похвалити?

- Я все-таки відповів на питання спочатку до кінця, а минулого разу я повністю розгубився.

У чому була моя помилка?

- Під час моєї відповіді я подивився на групу і побачив, що мене “оцінюють”, тому і розхвилювався.

Що можна змінити наступного разу?

- Наступного разу я спробую дивитися не на однокласників, а, наприклад, на протилежну стіну.

Так, нам не байдуже, що про нас думають інші. Але звідки ти знаєш, що саме про тебе думають?

Психологи стверджують, що людям частіше за все здається те, що, про них думають інші.

Як почувати себе краще у неприємних ситуаціях?

Не поспішай „виплескувати” свої почуття на оточуючих. Навчись заспокоюватись. Для цього є різні способи. Вибери той, який тобі підходить.

Зроби дихальну гімнастику. Декілька глибоких вдихів і видихів (вдихни, затримай дихання на 10 – 15 секунд, повільно видихни).

Випий стакан води, чаю, соку. Стань під душ.

Спробуй відвернути свою увагу: прогуляйся на свіжому повітрі, вдягни спортивний костюм та зроби пробіжку - це перевірений спосіб.

Цьому також сприятимуть ведення щоденника, хобі, заняття творчістю. До речі, чимало геніальних віршів чи музичних творів було написано їх авторами саме у стані глибокої душевної болі.

Можна просто зайнятися домашніми справами, прибрати у кімнаті, це теж чудово заспокоює. Можна придумати свій спосіб.

Після такої розрядки відчуваєш себе спокійніше. Тепер можна обдумати і обговорити ситуацію без криків, плачу та сварок. Рішення обов’язково знайдеться.

І наостанок. Виявляється, набагато легше живеться доброзичливій людині.

Як ти вважаєш, як себе почувують злі, жадібні, заздрісні люди? Постійне незадоволення шкодить серцю, нервовій системі, шлунку. Крім того, у такої людини зазвичай зовсім мало друзів.

Виявляється, що доброту треба „тренувати”: робити добрі вчинки, помічати в людях добро. Якщо при тобі когось образили, підтримай слабшого.

Пам’ятай! Слово може врятувати.

Виходячи вранці з дому, скажи собі: „Цього дня я житиму по-новому, краще!” Прийми свідоме рішення і виразно скажи собі, що протягом дня я:

1. Буду радісним і веселим, наскільки це можливо. Усміхнуся як мінімум 3 рази (це ж не боляче).

2. Спробую менше критикувати і буду поблажливішим до вад та помилок людей, з якими спілкуватимуся. Прагнутиму інтерпретувати їхні дії доброзичливіше.

3. Наскільки дозволять обставини, буду поводитись так, ніби успіх неминучий; я вже є тією особистістю, якою прагну стати. Діятиму та почуватимусь, як ця особистість.
4. Спробую ставитися до людей співчутливіше й дружелюбніше.
5. Не допущу, щоб мої судження надавали фактам песимістичного, негативного забарвлення.
6. Щоб не трапилося, реагуватиму спокійно і, по можливості, розумно.
7. Повністю ігноруватиму всі негативні факти, які не можу змінити.
8. Саме сьогодні не боятимусь. Зокрема, не боятимусь бути щасливим, насолоджуватися красою, любити й вірити, що ті, кого люблю, люблять мене.

Просто? Безумовно. Але всі наведені вище способи дій, мислення, відчуття дадуть тобі змогу створити новий власний образ, навчитися зовсім по-іншому реагувати на життєві негаразди.

Спробуй прожити за цими правилами хоча б три тижні, і ти переконаєшся, що тривога, песимізм зникнуть, а впевненість у собі зросте.

СПИСОК ВИКОРИСТОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Клонингер С. Теории личности: Познане человека. – СПб., 2003. – 720 с.
2. Джилл Андерсон «Думай, пытайся, развивайся». С-П. «Алфавит», 1996
3. Слободянюк А. Вплив інформаційних технологій на особистісний розвиток студентів [Текст] / А. Слободянюк, А. Косарев, Л. Косарева // Proceedings of the tenth international scientific-practical conference «Internet-Education-Science» (IES-2016), Vinnytsia, 11-14 October, 2016. - Vinnytsia : VNTU, 2016. - С. 241-243.
4. Слободянюк А. В. Впровадження соціально-психологічних технологій в навчальний процес вищого навчального закладу [Текст] / А. В. Слободянюк, Л. В. Косарева // ІНТЕРНЕТ-ОСВІТА-НАУКА-2006 : п'ята міжнародна конференція ІОН-2006, 10-14 жовтня, 2006 р. - Вінниця : УНІВЕРСУМ-Вінниця, 2006. – Т. 2. – С. 742-743.

Лариса Віталіївна Косарева – науковий кореспондент Інститута психології Г.С.Костюка НАН України, психолог, завідувача лабораторією соціологічних досліджень Вінницького національного технічного університету, м.Вінниця

Larysa Kosareva – Science Correspondent of the Institute of Psychology named after G. Kostiyk, NAPS of Ukraine, psychoiogist, chief of sociological laboratory, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia