

ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ, СТАНОВЛЕНИЕ, САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ (САМООСУЩЕСТВЛЕНИЕ)

Сальникова Т.С.

Научный руководитель – ст. преп. Митцева О.С.

Харьковский национальный университет радиоэлектроники
(61166, Харьков, просп. Науки, 14, каф. философии, тел. (057)-702-14-65)
e-mail: tamila.salnikova@nure.ua

Any successful person should always change and grow up as a personality. This is possible through the self-realization and personal growth. Personal growth is very important thing for successful people. It includes relationship with oneself, relationships with other people and self-realization. Personal growth is a global process of developing person's mental world. Soft skills are an important part of working process; they help us to communicate with the team. If person changes like personality in better side, it helps him to become a leader. But the way to the leadership are very long and hard-working.

Раньше все хотели стать космонавтами, сейчас каждый второй школьник мечтает быть IT– специалистом. Навыки, которые применяют IT– специалисты в своей работе, делятся на два типа: hard skills и soft skills. Первые– это их профессионализм и умения, которые они применяют при решении технических задач. Soft skills – это те социально-психологические знания и умения, которые необходимы чтобы работать в команде. Исследователи С. Братченко и М. Миронова отмечают, что «психологическим смыслом личностного роста является освобождение, обретение себя и своего жизненного пути, самоактуализация». Вопросом личностного роста занимались А. Адлер, Ф. Перлз, К. Роджерс, и всеми известный Абрахам Маслоу – известный американский психолог, основатель гуманистической психологии.

Личностный рост – понятие психологическое. Оно состоит из «трёх китов»: отношения с самим собой, т.е. душевная гармония; отношения с другими; самореализация. Начнём с налаживания отношений с другими людьми. Если мы будем выражать не то, что мы чувствуем на самом деле, это ничего не даст. Отношения с другими людьми будут неэффективны, даже несколько болезненными. Нужно ещё запомнить такую истину: мы не изменяемся до тех пор, пока не примем себя такими, каковы мы есть на самом деле. Также, исключительно важно позволить себе понимать и принимать другого человека. Так как понимание обогащает обоюдно, барьеры между нами и другими людьми разрушаются, тем самым они более полно и лучше раскрывают себя [1].

Говоря об отношении с самим собой, главным камнем достоверности оказывается наш собственный опыт. Именно к опыту мы возвращаемся каждый раз, чтобы приблизиться к постижению истины. В основе человека лежит стремление к положительным и конструктивным изменениям.

В подходящий момент тенденция двигаться вперед высвобождается и становится актуальной. Она проявляется в стремлении перестроить свою личность и отношение к жизни. Это стремление присутствует во всей человеческой жизни – становится независимым, расти духовно, не оставаться на месте. Оно усиливает наше «Я». Оно может быть закрыто, но оно точно есть в каждом человеке и ожидает действия своего хозяина, чтобы стать свободным и показать себя. Самодисциплина – это наши привычки, управление своим временем и наши действия. Это фундамент, без которого невозможно построить высокую работоспособность. Самодисциплина помогает нам выходить из зоны комфорта, и, когда мы занимаемся не самыми любимыми, но очень важными делами, мы получаем большой результат наших действий. Если мы ожидаем конкретных больших результатов от нашей работы, то нужно поставить ей самый высокий приоритет и приступать к ней сиюминутно. Простой наглядный пример. Предположим, поставлена задача съесть самую большую противную «лягушку». Это наше самое важное и большое дело. Самые успешные люди приступают сразу к решению важнейших дел и работают над ними до полного завершения. Перед тем как наметить первую «лягушку» и начать её есть, нужно понять, чего именно ты хочешь от своей жизни. Чем лучше человек понимает к чему он стремится, тем проще ему будет преодолеть себя, чтобы съесть свою «лягушку». Но ему необходимо разбить процесс «поедания» на несколько шагов, так легче будет действовать [2]. Личностный рост подвластен каждому человеку. Данный путь нелегкий, главное двигаться вперед. Говоря об IT-специалистах, то большая часть проектов в этой сфере – человеческий фактор. Целый ряд задач и проблем, с которыми должен уметь справляться специалист, который хочет продвинуться в сфере IT, заложен в нем самом, во взаимоотношении с другими и в самореализации.

Список источников

1. К. Роджерс. О становлении личностью / К. Роджерс. – М.: «Прогресс», 1994. – 503 с.
2. Т. Брайан. Выйди из зоны комфорта. Измени свою жизнь. 21 метод повышения личной эффективности / Т. Брайан. – Альпина Паблишер, 2008. – 158 с.