

Ягафарова Гюзель Алмасовна,
к.п.н., доцент, УГНТУ
Yagafarova Guzel Almasovna

Мухаметшин Эдгар Рифович,
Студент, УГНТУ
Mukhametshin Edgar Rifovich

**САМОРАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ В НЕФТЕГАЗОВОЙ ОТРАСЛИ:
ИНВЕСТИЦИИ В СЕБЯ КАК КЛЮЧ К УСПЕХУ
PERSONAL SELF-DEVELOPMENT IN THE OIL AND GAS INDUSTRY:
INVESTING IN YOURSELF AS A KEY TO SUCCESS**

Аннотация. В данной статье рассматривается теоретический аспект влияния саморазвития на становление полноценной личности. Раскрывается сущность понятий «саморазвитие» и «личность», а также рассмотрены методы саморазвития. Анализируются психологические и социальные аспекты саморазвития, включая мотивацию, самооценку и взаимодействие с окружающими. Обсуждаются различные подходы к саморазвитию, такие как личностный рост, профессиональное развитие и духовное совершенствование

Abstract. Abstract: This article examines the theoretical aspect of the influence of self-development on the formation of a full-fledged personality. The essence of the concepts of "self-development" and "personality" is revealed, as well as methods of self-development are considered. Psychological and social aspects of self-development are analyzed, including motivation, self-esteem and interaction with others. Various approaches to self-development are discussed, such as personal growth, professional development and spiritual improvement

Ключевые слова: Саморазвитие, личность, формы саморазвития, методы саморазвития, концепции саморазвития

Keywords: Self-development, personality, forms of self-development, methods of self-development, concepts of self-development

Для каждого человека, помимо выполнения привычных социальных ролей, очень важно самоопределиться и самоутвердиться в обществе. Зачастую этому способствует стремление человека к саморазвитию. Процесс саморазвития многие исследователи определяют различными трактовками. Например, Брайан Трейси в своих книгах уделяет внимание развитию навыков, которые помогают достичь успеха в различных сферах жизни. Такие авторы как он говорят о важности постановки целей, управления временем, развития коммуникативных навыков и других аспектах, способствующих личностному росту. Многие авторы, изучающие развитие человека обсуждают такие темы, как позитивное мышление, уверенность в себе, настойчивость и другие качества. Каждый автор обсуждает и развивает тему саморазвития по-разному. «Саморазвитие – это верный путь для качественной жизни мозга» – именно так выразился Шервуд Роб [1]. Однако общей трактовкой понятия «саморазвитие» в данной статье автор рассматривает следующее: это непрерывный процесс улучшения себя, своих знаний, навыков и качеств; это путь, который позволяет нам стать лучше, достичь своих целей и жить более полной и счастливой жизнью; это не просто процесс приобретения новых знаний и навыков, но и путь к становлению целостной, гармоничной и осознанной личности; это стремление к раскрытию своего потенциала, к реализации своих возможностей и желаний.

Исходя из многих социологических исследований на тему развития и саморазвития личности, можно обозначить то, что в целом человек развивается с самого рождения: учится ходить, ощущать прикосновения к различным предметам, говорить, выстраивать логические цепочки, происходящего вокруг. С возрастом человек начинает изучать различные науки и технологии и, тем самым, развивать себя как грамотную, целеустремленную личность. Однако



саморазвитие человека предполагает не только развитие способностей и приобретение новых навыков, но и работу над своими недостатками и слабостями. Это требует честности, терпения и готовности к постоянному самосовершенствованию. В конечном итоге, эти усилия помогают нам не только расти как профессионалы, но и как люди, делая нашу жизнь более полноценной и насыщенной.

Кроме того, саморазвитие способствует укреплению психического здоровья. Оно помогает лучше понимать себя, свои эмоции и потребности, что, в свою очередь, способствует более гармоничным отношениям с окружающими. Саморазвитие также играет важную роль в формировании мировоззрения и ценностей. Оно помогает осознать, что действительно важно в жизни, и направить свои усилия на достижение значимых целей.

Не каждый человек в современном мире понимает важность саморазвития как процесса. Зачастую, человек идет на поводу у «модных знатоков психологии». Но если их всех слушать, то человек никогда не станет личностью. Личность – это то, что делает нас уникальными. Это совокупность наших особенностей, ценностей, мотивации, эмоций и поведения. Можно сказать, что личность – это наш внутренний мир, который проявляется в наших действиях и реакциях на события. Это то, как мы думаем, чувствуем и ведём себя в разных ситуациях. Поэтому как говорит Курт Кобейн: «Желание быть кем-то другим – пустая трата самого себя».

В одной из теорий личность рассматривается как динамическая система, в которой происходят определённые процессы. Однако человек не осознаёт своей причастности к этим процессам, они скрыты от него. Тем не менее, вопрос о совершенствовании личности и её развитии остаётся актуальным.

Эта концепция была предложена такими известными психологами, как А. Адлер, З. Фрейд и К. Юнг. Они рассматривали саморазвитие через самопонимание, самоактуализацию и самореализацию.

В другой теории саморазвитие рассматривается как стремление человека к смыслу своего существования. В. Э. Франкл противопоставляет идею А. Маслоу о «Я-концепции» реализации духовных ценностей и смысла жизни. Он считает, что саморазвитие личности не является изначальной целью, а является результатом деятельности [2].

Ряд выдающихся специалистов в области психологии изучали феномен саморазвития как процесс трансформации социальных ориентиров и формирования собственной жизни (Э. Берн, М. Рокич). Однако основополагающей идеей оставалась концепция Г. Гельмгольца, А. Маслоу и К. Роджерса: самопознание, самоактуализация и самореализация – это и есть саморазвитие личности [3], [4].

Саморазвитие дает человеку пользу, которая позволяет сформироваться и успешно закрепиться в обществе: понимание себя, развитие эмоционального интеллекта, повышение самооценки, расширение кругозора, формирование здоровых привычек и др.

Методик, позволяющих корректно начать путь саморазвития человека большое количество. Так, например, Брайан Трейси предлагает следующую методику [5]:

1. Изменить свой образ себя. «Выйдите из своей зоны комфорта. Вы можете развиваться только в том случае, если готовы чувствовать себя неловко и некомфортно, когда пробуете что-то новое».

2. Выработать полезные привычки.

3. Сосредоточиться на том, что полезно.

4. Четко сформулированные цели. Важно расписать маршрут от точки А до точки Б, а тем более записать его на бумаге, что бы этот лист служил как напоминание о намеченной цели.

5. Задавать полезные вопросы. Вопросы, задаваемые самому себе, определяют взгляд на мир. Правильные вопросы дают пищу для размышлений, помогая определить нужное, и на что не стоит тратить время.



6. Удача предсказуема. «Если вы хотите больше удачи, рискуйте чаще. Будьте активнее. Появляйтесь чаще». Важно рисковать и использовать каждую возможность, благодаря этому можно где-то преуспеть, где-то побывать, научиться чем-то новому.

7. Сосредоточиться на деятельности, которая по-настоящему приносит результат.

8. Осознать, что придется заплатить высокую цену. Что бы достичь целей, надо чем-то жертвовать и совершать трудные выборы.

9. Продолжать в том же духе. «Каждый большой успех – это результат тысяч обычных усилий, которые никто не замечает и не ценит». Важно не останавливаться на достигнутом, нужно всегда бороться и стремиться к лучшему, большему.

10. Принять решение. Сделать хоть что-нибудь. «Решительность – черта высокоэффективных мужчин и женщин. Почти любое решение лучше, чем отсутствие решения». Нужно сдвинуться с мертвой точки. Надо сделать хотя бы маленький шаг, начать с чего-нибудь.

11. Взять на себя ответственность за свою жизнь. «Самые счастливые люди в мире – это те, кто чувствует себя абсолютно прекрасно, и это естественное следствие принятия полной ответственности за каждую часть своей жизни». Перестать обвинять других в своих проблемах очень важно, ведь на самом-то деле никто насильно вас не заставляет идти по нынешнему пути. Только сам человек знает, чего он хочет, поэтому важно прислушаться к себе и взять все в свои руки.

Заключение

Таким образом, саморазвитие – это непрерывный процесс улучшения себя, своих знаний, навыков и качеств, который позволяет человеку стать лучше, достичь своих целей и жить более полной и счастливой жизнью. Оно включает в себя физическое, интеллектуальное, эмоциональное, духовное, социальное, творческое и профессиональное саморазвитие, а также личностное саморазвитие.

Методик саморазвития существует множество, и каждый человек может выбрать ту, которая ему больше подходит. Важно определиться с целью, выбрать методы, создать план, регулярно практиковаться, быть открытым новому опыту, окружить себя поддерживающим окружением и найти баланс между саморазвитием и заботой о себе.

Саморазвитие способствует укреплению психического здоровья, формированию здоровых привычек, повышению самооценки, расширению кругозора, улучшению качества жизни и становлению гармоничной, осознанной и целостной личности. Оно позволяет человеку реализовать свой потенциал, достичь успеха в различных сферах жизни и стать более успешным в общении.

Таким образом, саморазвитие является важным процессом для каждого человека, который позволяет ему стать лучше и достичь своих целей. Оно требует усилий, терпения и настойчивости, но результаты, которые оно приносит, стоят того

Список литературы:

1. Шервуд Р. Мозг 2.0. Саморазвитие в XXI веке. – М.: РАГС, 2015. С. 72.
2. Франкл В. Сказать жизни «Да!». – М.: Альпина Нон-фикшн, 2009. 239 с.
3. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию, становление человека. – М.: Прогресс, 1994. – 480 с.
4. Маслоу, А. Мотивация и личность. – СПб: Питер, 2008. – 132 с.
5. Трейси Б. Об успешной жизни. – Текст: электронный // Научные статьи: [сайт]. – URL: https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.64aac54d-6744579c-9e2381cc-74722d776562/https/www.positivityblog.com/brian-tracys-top-11-essential-tips-for-living-a-successful-life/ (дата обращения: 23.11.2024)

