УДК 378.147

Анна Володимирівна Курта,
здобувачка вищої освіти
академічної групи ПСМз-24-1
Науковий керівник:
Ірина Олексіївна Пєтухова,
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін
Державного податкового університету
ORCID 0000-0002-5194-5333

САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ МЕХАНІЗМ ПРОГРЕСИВНИХ ЗМІН ОСОБИСТОСТІ

У сучасному суспільстві, яке характеризується динамічними змінами у всіх сферах життя, самовдосконалення стає ключовим фактором розвитку особистості. Воно виступає як соціально-психологічний механізм, що дозволяє людині не лише адаптуватися до зовнішніх умов, а й активно змінювати себе, досягати внутрішньої гармонії та особистісного росту (Бойко, 2019).

Психологічна сутність самовдосконалення.

Самовдосконалення – це цілеспрямований процес, що включає усвідомлення власних недоліків, формування нових ціннісних орієнтирів, розвиток навичок саморегуляції та самоаналізу. Цей процес є складним і багатофакторним, оскільки пов'язаний з внутрішніми змінами в системі цінностей, мотивації та поведінкових стратегій (Коваленко, 2021). Важливою складовою є соціальне середовище, яке стимулює або гальмує цей процес.

Соціально-психологічні механізми самовдосконалення.

Соціальні фактори, такі як підтримка близького оточення, позитивні соціальні ролі, моделі поведінки, а також інтеракції з іншими людьми, сприяють формуванню нових установок і цінностей особистості (Петренко, 2020). Зокрема, групова динаміка, соціальний контроль і взаємодія забезпечують механізми мотивації і саморегуляції, що стимулюють прогресивні зміни. Також важливу роль відіграє соціальний досвід і вплив культурних норм.

Психологічні умови ефективного самовдосконалення.

Для успішного самовдосконалення необхідні такі психологічні умови: висока мотивація до змін, готовність до самокритики, здатність до самоаналізу і рефлексії, а також позитивна самооцінка, що підтримує процес трансформації (Іванова, 2018). Також значущим є розвиток емоційної компетентності, здатності управляти власними емоціями та подолання внутрішніх конфліктів.

Вплив самовдосконалення на особистість.

Прогресивні зміни, що відбуваються через самовдосконалення, включають підвищення рівня особистісної зрілості, розширення когнітивних та емоційних ресурсів, покращення соціальних взаємодій та реалізацію життєвих цілей (Мельник, 2022). Особистість стає більш адаптивною, стійкою до стресів і здатною до конструктивного вирішення проблем.

Практичні рекомендації.

Використання тренінгів особистісного розвитку, що акцентують увагу на розвитку навичок саморефлексії та саморегуляції.

Підтримка соціального оточення, яке стимулює позитивні зміни – родини, колективів, професійних спільнот.

Розробка програм психологічного супроводу, що допомагають подолати внутрішні бар'єри та сформувати стійку мотивацію до змін.

Заохочення самоосвіти та безперервного навчання як інструментів особистісного росту (Бойко, 2019).

Висновки

Самовдосконалення є важливим соціально-психологічним механізмом, що забезпечує прогресивні зміни особистості. Цей процес формується під впливом як внутрішніх психологічних ресурсів, так і зовнішніх соціальних факторів. В умовах сучасного динамічного світу його активне стимулювання сприяє підвищенню якості життя, розвитку особистості та суспільства загалом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко І. Психологія самовдосконалення: теорія і практика. *Журнал психології розвитку.* 2019. № 27 (1). С. 12–22.

2. Коваленко М. Механізми саморегуляції в процесі особистісного росту. *Психологічний вісник.* 2021. Вип. 33 (3). С. 45–54.

3. Петренко О. Соціально-психологічні аспекти розвитку особистості. *Соціальна психологія.* 2020. Вип. 18 (2). С. 68–76.