

Вільний час як чинник саморозвитку особистості

Ганна Джалтирь,

магістрантка кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: DzhaltyrHY@krok.edu.ua

Тетяна Малкова,

доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,

професор кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: tetyanam@krok.edu.ua,

ORCID: 0000-0003-2481-7747

Дослідження дозвілля у сучасній психології дозволяють говорити про рівень цивілізаційного розвитку суспільства, а також поглиблювати концепцію людини в цілому. У вільний час людина має можливість займатися різноманітними видами діяльності на свій вибір. У період дозвілля індивід залишається наодинці зі своїми життєвими проблемами, водночас він має змогу допомогти іншим, самореалізуватися у безкорисливому служінні близьким [2].

Вільний час, безсумнівно, відіграє ключову роль у саморозвитку особистості. Час, вільний від робочих та навчальних обов'язків, стає сприятливим підґрунтям для рефлексії, творчості та власного зростання. У сучасному світі очікуваних та неочікуваних змін, стрімкого темпу життя, насиченого різними викликами та стресами, вільний час стає цінним ресурсом, який можна використовувати для покращення життя та розвитку різних сторін особистості [3].

Один з аспектів, який слід враховувати – це фізичний саморозвиток індивіда. Вільний час надає можливість для занять спортом та будь-якими іншими видами фізичної активності. Так, регулярно займаючись фізичними вправами, особистість не лише зміцнює своє здоров'я, але й покращує свій емоційний стан, підвищує загальний рівень енергії. Подолання фізичних викликів також сприяє вихованню дисципліни та витривалості, що має позитивний вплив на інші аспекти життя.

Важливим аспектом саморозвитку є розвиток інтелектуальних здібностей. Вільний час, витрачений на читання, вивчення нових предметів, опанування нових видів діяльності (на спеціальних курсах або шляхом самонавчання) допомагає людині розширити свої знання, поглибити розуміння світу, розвинути критичне мислення. Це призведе до вдосконалення освітнього рівня та розширення духовних горизонтів.

Вільний час може служити площиною для творчості та самовираження. Зайняття художніми видами діяльності, такими як живопис, музика, письмо або акторська майстерність, розкриває та розвиває творчі здібності. Власна творчість стає не лише засобом вираження емоцій, але й способом самовираження, яке допомагає особистості краще зрозуміти саму себе [1].

Важливо також відзначити, що вільний час може бути використаний для підтримки соціальних зв'язків та взаємодії з оточуючими. Спілкування

з друзями та родиною, участь у різних спільнотах чи волонтерство сприяють розвитку соціальних навичок, розширюють кругозір і забезпечують взаємодію з різноманітними культурами та поглядами [2].

Значущим аспектом саморозвитку є також вміння використовувати вільний час для навчання новим навичкам. Це може бути навчання новій мові, оволодіння комп'ютерними технологіями, знайомство з новими кулінарними рецептами чи отримання нових професійних навичок. Навчання новому розширює кругозір та відкриває нові горизонти, сприяє саморозвитку та адаптації до оточення, яке швидко змінюється.

Нарешті, важливо відзначити, що ефективне управління вільним часом вимагає вміння балансувати між різними аспектами життя. Хоча розвиток може бути стимулюючим, необхідно також виділяти час для відпочинку та відновлення. Здатність знаходити гармонію між продуктивною діяльністю та відпочинком є важливою частиною процесу саморозвитку.

Список використаних джерел

1. Арон Р. *Етапи розвитку соціологічної думки / пер. з франц.* - Київ: Юніверс, 2004.-688 с.
2. Макарова О.П., Саріогло В.Г., Герасименко Г.В., Вороненко О.Ю., Поштарук А.Д. *Благополуччя молоді в містах : практичний посібник.* Київ : Фонд ООН в галузі народонаселення (UNFPA), 2018. 107 с
3. Головатий М.Ф. *Соціологія молоді: курс лекцій.* Київ : МАУП, 2006. - 304 с.