# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

1. КОНЦЕПЦИЯ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ПО А. МАСЛОУ И К. РОДЖЕРСУ 4

2. НЕФОРМАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ 7

3. ХАРАКТЕРИСТИКИ САМОАКТУАЛИЗИРУЮЩИХСЯ ЛЮДЕЙ 10

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 15

ЛИТЕРАТУРА 16

# ВВЕДЕНИЕ

В данном реферате рассматривается проблема самоактуализации личности со стороны двух американских психологов К. Роджерса и А. Маслоу, основоположников основных направлений в гуманистической теории личности. В их теориях главным источником развития личности являются врожденные тенденции к самоактуализации. А развитие личности — это и есть развертывание этих врожденных тенденций. Если по Роджерсу тенденция самоактуализации — это процесс реализации человеком на протяжении всей жизни своего потенциала, то Маслоу пошел дальше, он охарактеризовал самоактуализацию как желание человека стать тем, кем он может стать. Благодаря К. Роджерсу и А. Маслоу, концепция самоактуализации до сих пор волнующа и нова, потому что она заставляет человека обращать взор на то, чем он может быть и, следовательно, придает его жизни интерес и цель.

А также в настоящей работе отражено неформальное исследование самоактуализации, проведенное Маслоу и исходя из этого исследования, перечислены характеристики самоактуализирующихся людей.

# 1. КОНЦЕПЦИЯ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ПО А. МАСЛОУ И К. РОДЖЕРСУ

В гуманистической теории личности выделяется два основных направления. Первое, «клиническое» (ориентированное преимущественно на клинику), представлено во взглядах американского психолога К. Роджерса. Основоположником второго, «мотивационного», направления является американский исследователь А.Маслоу. Несмотря на некоторые отличия между этими двумя направлениями, их объединяет много общего.

Главным источником развития личности представители гуманистической психологии считают врожденные тенденции к самоактуализации. Развитие личности есть развертывание этих врожденных тенденций. Согласно К.Роджерсу, в психике человека существуют две врожденные тенденции. Первая, названная им «самоактуализирующей тенденцией», содержит изначально в свернутом виде будущие свойства человека. Вторая — «организмический отслеживающий процесс» — представляет собой механизм контроля за развитием личности. На основе этих тенденций у человека в процессе развития возникает особая личностная структура «я», которая включает «идеальное я» и «реальное я». Эти подструктуры структуры «я» находятся в сложных отношениях — от полной гармонии (конгруэнтности) до полной дисгармонии. [4]

В контексте теории Роджерса, тенденция самоактуализации — это процесс реализации человеком на протяжении всей жизни своего потенциала с целью стать полноценно функционирующей личностью. Пытаясь достичь этого, человек проживает жизнь, наполненную смыслом, поисками и волнениями. К тому же самоактуализирующийся человек живет экзистенциально, непринужденно наслаждаясь каждым моментом жизни и полностью участвуя в ней. По Роджерсу, не требуя каких-то особых мотивационных конструктов (то есть специфических влечений), чтобы понять, почему человек активен; каждый человек исходно мотивирован просто тем, что живет. Мотивы и влечения не объясняют целенаправленной деятельности организма. Человечество в своей основе является активным и самоактуализирующимся в силу своей собственной природы. Нужно подчеркнуть, что самоактуализация как таковая не является конечным состоянием совершенства. Роджерс полагал, что ни один человек не становится самоактуализированным настолько, чтобы отбросить все мотивы. У него всегда остаются таланты для развития, навыки для совершенствования, более действенные и приятные способы для удовлетворения биологических потребностей. Однако можно говорить о людях, которые достигли большей самоактуализации, чем другие; они дальше других продвинулись к такому функционированию, которое можно назвать более полноценным, творческим и автономным.

А. Маслоу выделил два типа потребностей, лежащих в основе развития личности: «дефицитарные», которые прекращаются после их удовлетворения и «ростовые», которые, напротив, только усиливаются после их реализации. Всего, по Маслоу, существует пять уровней мотивации:

1. физиологический (потребности в еде, сне);
2. потребности в безопасности (потребность в квартире; работе)
3. потребности в принадлежности, отражающие потребности одного человека в другом человеке, например в создании семьи;
4. уровень самооценки (потребность в самоактуализации, компетенции, достоинстве);
5. потребность в самоактуализации (метапотребности в творчестве, красоте, целостности и т.д.).

Наиболее важным для человека является потребности в самоактуализации, но они выступают на передний план тогда, когда вышеупомянутые потребности в достаточной мере удовлетворены. Маслоу охарактеризовал самоактуализацию как желание человека стать тем, кем он может стать. Человек, достигший этого высшего уровня, добивается полного использования своих талантов, способностей и потенциала личности. Короче, самоактуализироваться — значит стать тем человеком, которым мы можем стать, достичь вершины нашего потенциала. Говоря словами Маслоу: «Музыканты должны играть музыку, художники должны рисовать, поэты должны сочинять стихи, если они, в конце концов, хотят быть в мире с самими собой. Люди должны быть верны своей природе» самоактуализация не обязательно должна принимать форму творческих усилий, выражающихся в создании произведений искусства. Родитель, спортсмен, студент, преподаватель или рабочий у станка — все могут актуализировать свой потенциал, выполняя наилучшим образом то, что они делают; специфические формы самоактуализации очень разнообразны. Именно на этом высшем уровне иерархии потребностей люди сильнее всего отличаются друг от друга. Концепция самоактуализации Маслоу волнующа и нова, потому что она заставляет человека обращать взор на то, чем он может быть, и, следовательно, придает его жизни интерес и цель.

Маслоу сделал предположение, что большинство людей, если не все, нуждаются во внутреннем совершенствовании и ищут его. Его собственные исследования привели к заключению, что побуждение к реализации наших потенциалов естественно и необходимо. И все же только некоторые — как правило, одаренные — люди достигают ее (меньше, чем 1% всего населения по оценке Маслоу). Отчасти дела обстоят столь неблагополучным образом потому, что многие люди просто не видят своего потенциала; они и не знают о его существовании и не понимают пользы самосовершенствования. Пожалуй, они склонны сомневаться и даже бояться своих способностей, тем самым, уменьшая шансы для самоактуализации. Это явление Маслоу называл комплексом Ионы. Он характеризуется страхом успеха, который мешает человеку стремиться к величию и самосовершенствованию.

К тому же социальное и культурное окружение часто подавляет тенденцию к актуализации определенными нормами по отношению к какой-то части населения. Примером тому является культурный стереотип мужественности. Такие человеческие качества, как сочувствие, доброта, мягкость и нежность, часто мешают мужчинам, потому что существует культурная тенденция рассматривать данные характеристики как «немужественные». Или вспомним о подавляющем влиянии традиционной женской роли на психосоциальное развитие женщин. Исходя из этого, актуализация высших потенциалов в общей массе возможна только при «хороших условиях». Или, более точно, людям нужно «способствующее» общество, в котором можно раскрыть свой человеческий потенциал наиболее полно. С этой точки зрения, ни одно общество в человеческой истории не предоставляло оптимальной возможности для самоактуализации всех его членов, хотя надо признаться, некоторые все же намного лучше других в смысле обеспечения условий для самосовершенствования индивида. [1]

Последнее препятствие для самоактуализации, упоминаемое Маслоу, — сильное негативное влияние, оказываемое потребностями безопасности. Процесс роста требует постоянной готовности рисковать, ошибаться, отказываться от старых привычек. Это требует мужества. Следовательно, все, что увеличивает страх и тревогу человека, увеличивает также и тенденцию возврата к поиску безопасности и защиты. Очевидно и то, что большинство людей имеют сильную тенденцию сохранять специфические привычки, то есть придерживаться старого стиля поведения. Реализация же нашей потребности в самоактуализации требует открытости новым идеям и опыту. Маслоу утверждал, что дети, воспитанные в безопасности, дружеской, заботливой атмосфере, более склонны к приобретению здорового представления о процессе роста. Короче, при здоровых условиях (когда удовлетворению основных потребностей человека ничто не угрожает) рост приносит удовольствие, и человек стремится стать настолько хорошим, насколько позволяют его способности. И напротив, люди, которым не удалось развить свой истинный потенциал — стать тем, чем они могли бы стать — реагируют на депривацию своих основных потребностей. Если бы большое число людей достигло самоактуализации, то могли бы измениться потребности человечества в целом, и появилось бы больше возможностей для удовлетворения потребностей низких уровней. Очевидно, такая задача потребует существенной реорганизации многих наших социальных институтов и политических структур.

# 2. НЕФОРМАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ САМОАКТУАЛИЗАЦИ­И

# 

Маслоу и другие гуманистические психологи имели оптимистический взгляд на природу человека. Они не только подчеркивали врожденный потен­циал позитивного и конструктивного роста, но также были глубоко уверены в реализации этого потенциала при благоприятных условиях окружения. Они также полагали, что большинство людей находится в плену у различных обстоятельств, которые иногда мешают им совершенствоваться. Следовательно, если люди хотят самоактуализироваться, они должны переступить ограничения общества и свои дефицитарные потребности и признать свою ответственность за то, чтобы стать тем, чем они способны стать. Эмпирическая проверка этой концепции природы человека очень незначительна, и то малое количество данных, что имеется на текущий момент, получено из собственных работ Маслоу, посвященных проблеме самоактуализации.

В небольшом неформальном исследовании Маслоу обрисовал в общих чертах людей, которых он считал самоактуализирующимися. В их число он включил своих личных друзей и знакомых, выдающихся личностей настоящего и прошлого, а также студентов колледжа. Это были люди, которые по всем общепринятым стандартам, казалось, достигли подлинной зрелости. Они не проявляли тенденций к невротическим расстройствам. В то же время была налицо самоактуализация, широко определенная Маслоу как свидетельство того, что человек стремится к совершенству и делает наилучшим образом именно то, на что он способен. Маслоу широко использовал биографический материал, собранный из интервью с современниками и из письменных документов, касающихся исторических лиц. Таким образом, его исследовательская стратегия состояла в основном их наблюдения, а не проверки гипотез. Далее, сосредоточившись на относительно малой избранной группе субъектов (всего 48 человек), он значительно отклонился от ортодоксальной концепции статистического исследования. Тем не менее, его оценка самоактуализирующихся людей и качеств, которые их характеризуют, захватили воображение персоналогов и ученых сменных профессий.

Маслоу разделил самоактуализирующихся людей на три группы. Первая группа «весьма определенных случаев». Вторая группа «весьма вероятных случаев» состояла из современников, которым самой малости не хватало для самоактуализации. И, наконец, группа «потенциальных или возможных случаев» включала людей, которые стремились к самоактуализации, но полностью ее не достигли.

Накопленные данные об упомянутых выдающихся личностях представляли собой не обычный набор дискретных фактов, а скорее нечто вроде глобальных или холистических впечатлений, которые создают о новых друзьях и знакомых. Маслоу собрал биографический материал в отношении каждого субъекта и по возможности опрашивал его друзей и родственников. В результате получился список их 15 ключевых характеристик или особенностей самоактуализирующихся людей. Несмотря на статистическую невалидность и технические изъяны, это исследование послужило Маслоу основой для описания самоактуализирующегося человека как модели оптимального психического здоровья.

Главным объектом критики в работе Маслоу является критерии, которые он использовал при отборе примеров самоактуализирующихся личностей. Фактически Маслоу выбрал тех людей, кем он лично восхищался. Рабочее определение самоактуализации, таким образом, опирается исключительно на его собственные безоговорочные и в высшей степени субъективные оценки. Мы вполне можем спросить, относятся ли проводимые характеристики к психическому процессу, называемому самоактуализацией, или это просто отражение особой системы ценностей Маслоу. в последнем случае совокупность характеристик, о которых он сообщает, нужно рассматривать не как фактическое описание самоактуализирующихся людей, а скорее как отражение персональной концепции Маслоу о ценностях идеального человека.

Критики заявляли, что Маслоу давал неясные критерии для отбора самоактуализирующихся людей и применял ненадежные методы исследования. По мнению этих критиков, трудно повторить оригинальное исследование Маслоу и при этом быть уверенными, что будут идентифицированы те же характеристики самоактуализации. К тому же, Маслоу обвиняли в том, что он не сравнивал группу самоактуализирующихся людей с соответствующей группой несамоактуализирующихся людей. Маслоу признавал, что данный предмет изучения оставляет желать лучшего в смысле подчинения требованиям строгого эмпирического исследования. Он также отмечал, что единственной альтернативой было бы совсем не изучать самоактуализацию или подождать, пока не будут разработаны соответствующие научные методы.

Маслоу утверждал, что самоактуализирующиеся люди переживают моменты благоговейного трепета, восхищения и экстаза. В такие моменты очень сильной самоактуализации, которые он назвал вершинными переживаниями, люди настолько погружаются в определенную деятельность, что теряют чувство времени и места. По наблюдениям Маслоу, люди, испытавшие вершинные переживания, часто полагают, что произошло нечто очень значительное и ценное.

Некоторые эмпирические исследования подтвердили концепцию Маслоу о вершинном переживании. Например, интервьюирование спортсменов, достигших выдающихся результатов в 12 различных видах спорта, показало, что «звездные моменты» рекордов очень напоминают описание вершинного переживания, сделанное Маслоу. были обследованы 20 спортсменов, об отсутствии страха сообщили 100%, о полном внимании или погружении, чувстве совершенства, почти божественном чувстве контроля и самооценки — 95%, о чувстве исключительной легкости — 90%. Однако, в отличие от описаний Маслоу, переживания спортсменов скорее ограничивались важностью ближайших обстоятельств, чем послужили орудием достижения серьезных перемен в их жизни. Для измерения склонности к вершинным переживаниям наиболее часто используют «Шкалу вершинных переживаний». В исследовании с использованием этого теста из 70 пунктов были получены некоторые данные в поддержку взглядов Маслоу. [3]

Отсутствие адекватного инструмента оценки для измерения самоактуализации изначально пресекло любые попытки сделать валидными основные утверждения Маслоу. Однако разработка «Опросника личностной ориентации (POI)» дала исследователям возможность измерить ценности и поведение, связанные с самоактуализацией. POI — это опросник самоотчета, разработанный для оценки различных характеристик самоактуализации в соответствии с концепцией Маслоу. Он состоит из 150 утверждений вынужденного выбора. Из каждой пары утверждений респондент должен выбрать то, которое лучше его характеризует. Единственным серьезным ограничением для использования POI, имеющего 150 пунктов, в исследовательских целях является его длина. Поэтому Джоунс и Крэндалл разработали краткий индекс самоактуализации.

# 3. ХАРАКТЕРИСТИКИ САМОАКТУАЛИЗИРУЮЩИХСЯ ЛЮДЕЙ

Для тех, кого привлекла гуманистическая психология, достижение самоактуализации означает идеальный стиль жизни. Конечно, как и в случае любого абстрактного образа идеального психического развития, нельзя достичь самоактуализации, просто следуя предписаниям, предложенным «экспертами». Напротив, это медленный и болезненный процесс, который лучше рассматривать как постоянный поиск, а не достижение фиксированной точки. Следовательно, любая попытка применить критерии Маслоу для самоактуализации должна сдерживаться пониманием того, что каждый человек должен сознательно выбрать собственный путь самосовершенствования, стремясь стать тем, кем он может быть в жизни.

Исходя из неформального исследования описанного ранее, Маслоу пришел к заключению, что самоактуализирующиеся люди имеют следующие характеристики.

1. Более эффективное восприятие реальности. Самоактуализирующиеся люди способны воспринимать мир вокруг себя, включая других людей, правильно и беспристрастно. Они видят действительность такой, какая она есть, а не такой, как им хотелось бы ее видеть. Они менее эмоциональны и более объективны в своем восприятии и не позволяют надеждам и страхам повлиять на свою оценку. Благодаря эффективному восприятию, самоактуализирующиеся люди могут без труда обнаружить фальшь и нечестность в других. Маслоу обнаружил, что эта способность видеть более эффективно, распространяться на многие сферы жизни, включая искусство, музыку, науку, политику и философию.

2. Принятие себя, других и природы. Самоактуализирующиеся люди могут принять себя такими, какие они есть. Они не сверхкритичны к своим недостаткам и слабостям. Они не отягощены чрезмерным чувством вины, стыда и тревоги — эмоциональными состояниями, которые вообще столь присущи людям. Самоприятие также четко выражено на физиологическом уровне. Самоактуализирующиеся люди принимают свою физиологическую природу с удовольствием, ощущая радость жизни. У них хороший аппетит, сон, они наслаждаются своей сексуальной жизнью без ненужных запретов. Основные биологические процессы считаются частью человеческой природы и благосклонно принимаются. Подобным образом они принимают других людей и человечество в целом. У них нет непреодолимой потребности поучать, информировать или контролировать. Они могут переносить слабости других и не боятся их силы. Они осознают, что люди страдают, стареют и, в конце концов, умирают.

3. Непосредственность, простота и естественность. Поведение самоактуализирующихся людей отмечено непосредственностью и простотой, отсутствием искусственности или желания произвести эффект. Но это не означает, что они постоянно ведут себя вразрез с традициями. Их внутренняя жизнь (мысли и эмоции) чужда условности, естественна и непосредственна. Но эта нетрадиционность не ставит целью произвести впечатление, они могут даже подавить ее, чтобы не огорчать других, и соблюдать определенные формальности и ритуалы. Следовательно, они могут приспособляться, чтобы оградить себя и других людей от боли или несправедливости. По этой причине, например, самоактуализирующиеся люди могут быть терпимыми к принятой в различных образовательных учреждениях практике обучения, которую они считают глупой, скучной или отупляющей. Однако, когда того требует ситуация, они могут быть непримиримыми даже под угрозой остракизма и осуждения. Короче, они не колеблясь отклоняют социальные нормы, когда считают, что это необходимо.

4. Центрированность на проблеме. Маслоу считал, что все обследованные им личности без исключения были привержены какой-то задаче, долгу, призванию или любимой работе, которую они считают важной. То есть они не эго-центрированы, а скорее ориентированы на проблемы, стоящие выше из непосредственных потребностей, проблемы, которые они считают для себя жизненной миссией. В этом смысле они скорее живут, чтобы работать, а не работают, чтобы жить; работа субъективно переживается ими как их определяющая характеристика. Маслоу сравнивает поглощенность самоактуализирующихся людей работой с любовным романом: «работа и человек, кажется, предназначены друг для друга … человек и его работа подходят друг другу и принадлежат друг другу как ключ и замок». [4]

Самоактуализирующихся людей также очень интересуют вопросы философии и этики. Они живут и работают в сфере широчайшей компетенции, стремясь посвятить себя надличностной «миссии» или задаче. Такой стиль жизни означает, что они не обращают внимание на тривиальное, незначительное, и это позволяет им четко отделять важное от неважного в этом мире.

5. Независимость: потребность в уединении. Маслоу пишет, что самоактуализирующиеся люди очень нуждаются в неприкосновенности внутренней жизни и одиночестве. Так как не стремятся устанавливать с другими отношения зависимости, то могут наслаждаться богатством и полнотой дружбы.

К сожалению, это качество независимости не всегда понимается или принимается другими. В сфере социального общения часто «нормальные» люди считают их равнодушными, необщительными, высокомерными и холодными, особенно в том случае, когда потребности любви и привязанности у этих людей неадекватно удовлетворены. Но у самоактуализирующихся людей эти дефицитарные потребности удовлетворены, и поэтому им не нужны другие люди для дружбы в обычном смысле этого слова. В результате появляется потребность общения другого уровня — общения с собой. Маслоу считает, что самоактуализирующиеся люди могут находиться в одиночестве без того, чтобы ощущать себя одинокими.

Потребность в уединении и уверенность в себе проявляются также и в других аспектах поведения самоактуализирующихся людей. Например, они сохраняют спокойствие и невозмутимость, когда их постигают личные несчастья и неудачи. Маслоу объясняет это тем, что самоактуализирующиеся люди стремятся иметь собственный взгляд на ситуацию, а не полагаться на те мнения или чувства, которые демонстрируют по данному поводу другие люди. Действительно, они сами для себя являются движущей силой, сопротивляющейся попыткам общества заставить их придерживаться социальных условностей.

6. Автономия: независимость от культуры и окружения. Исходя из характеристик, рассмотренных выше, можно предположить, что самоактуализирующиеся люди свободны в своих действиях, независимо от физического и социального окружения. Эта автономия позволяет им полагаться на свой собственный потенциал и внутренние источники роста и развития.

У здоровых людей высока степень самоуправления и «свободы воли». Они считают себя самоопределяющими, активными, ответственными и самодисциплированными хозяевами своей судьбы. Они достаточно сильны, чтобы не обращать внимание на мнения и влияния других, поэтому они не стремятся к почестям, высокому статусу, престижу и популярности. Они считают такое внешнее удовлетворение менее значительным, чем саморазвитие и внутренний рост. Конечно, достижение такого состояния внутренней независимости определяется тем, получал ли человек в прошлом любовь и защиту от других.

7. Свежесть восприятия. Самоактуализирующиеся люди обладают способностью оценивать по достоинству даже самые обычные события в жизни, при этом ощущая новизну, благоговение, удовольствие и даже экстаз. Например, сотая радуга так же прекрасна, как и первая; прогулка по лесу никогда не бывает скучной; вид играющего ребенка поднимает настроение. В отличие от тех, кто принимает счастье как должное, самоактуализирующиеся люди ценят благосклонную судьбу, здоровье, друзей и политическую свободу. Они редко жалуются на скучную, неинтересную жизнь.

Ключевым моментом открытости для новых переживаний является то, что самоактуализирующиеся люди не разделяют переживания на категории и не гонят их от себя. Наоборот, их субъективный опыт очень богат, и каждый день жизни с его обычными делами всегда остается для них захватывающим и волнующим событием.

8. Вершинные, или мистические переживания. Изучая процесс самоактуализации, Маслоу пришел к неожиданному открытию: у многих его испытуемых было то, что он назвал вершинными переживаниями. Это моменты сильного волнения или высокого напряжения, а также моменты расслабления, умиротворения, блаженства и спокойствия. Они представляют собой экстатические состояния, какие переживаются в кульминационные моменты любви и интимности, в порывах творчества, озарения, открытости и слияния с природой.

По Маслоу, вершинные, или мистические, переживания не имеют божественной или сверхъестественной природы, хотя по своей сути они религиозны. Он обнаружил, что в состоянии вершинного переживания люди чувствуют большую гармонию с миром, теряют ощущение своего «я» или выходят за его пределы. Они одновременно чувствуют себя и более сильными, и более беспомощными, чем прежде, и утрачивают чувство времени и места.

9. Общественный интерес. Даже когда самоактуализирующиеся люди обеспокоены, опечалены, а то и разгневаны недостатками рода человеческого, их, тем не менее, роднит с ним глубокое чувство близости. Следовательно, у них есть искреннее желание помочь своим «смертным» собратьям улучшить себя. Это стремление выражается чувством сострадания, симпатии и любви ко всему человечеству. Часто это особый вид братской любви, подобной отношению старшего брата или сестры к младшим братьям и сестрам.

10. Глубокие межличностные отношения. Самоактуализирующиеся люди стремятся к более глубоким и тесным личным взаимоотношениям, чем «обычные» люди. Чаще всего те, с кем они связаны, более здоровы и близки к самоактуализации, чем средний человек. То есть самоактуализирующиеся люди склонны устанавливать близкие отношения с теми, кто обладает сходным характером, талантом и способностями, хотя благодаря своему социальному интересу они обладает особым чувством эмпатии к менее здоровым людям. Обычно круг их близких друзей невелик, т.к. дружеские отношения в стиле самоактуализации требует большого количества времени и усилий. Самоактуализирующиеся люди также испытывают особую нежность к детям и легко общаются с ними.

11. Демократический характер. Самоактуализирующиеся личности, по Маслоу, самые «демократичные» люди. У них нет предубеждений, и поэтому они уважают других людей, независимо от того, к какому классу, расе, религии, полу те принадлежат, каков их возраст, профессия и прочие показатели статуса. Более того, они с готовностью учатся у других, не проявляя стремления к превосходству или авторитарных склонностей.

В то же время Маслоу обнаружил, что самоактуализирующиеся люди не считают всех без исключения равными: «Эти индивиды, сами являются элитой, выбирают в друзья также элиту, но это элита характера, способностей и таланта, а не рождения, расы, крови, имени, семьи, возраста, молодости, славы или власти. [2]

12. Разграничение средств и целей. В повседневной жизни самоактуализирующиеся личности более определены, последовательны и тверды, чем обычные люди, в отношении того, что правильно и что ошибочно, хорошо или плохо. Они придерживаются определенных нравственных и этических норм, хотя очень немногие из них религиозны. Маслоу также отметил у обследованных самоактуализирующихся личностей обостренное чувство разграничение целей и средств их достижения. В то же время они часто наслаждались собственно средствами, которые не нравились менее терпимыми людям. Им больше нравилось делать что-то ради самого процесса, а не потому, что это средство для достижения какой-то цели.

13. Философское чувство юмора. Другой примечательной характеристикой самоактуализирующихся людей является их явное предпочтение философского, доброжелательного юмора. Если обычный человек может получать удовольствие от шуток, высмеивающих чью-то неполноценность, унижающих кого-то или непристойных, то здорового человека больше привлекает юмор, высмеивающий глупость человечества в целом. Маслоу замечал, что философский юмор обычно вызывает улыбку, а не смех. Из-за подобного отношения к юмору самоактуализирующиеся люди часто кажутся довольно сдержанными и серьезными.

14. Креативность. Маслоу обнаружил, что все без исключения самоактуализирующиеся люди обладают способностью к творчеству. Однако творческий потенциал его испытуемых проявлял себя не так, как у выдающихся талантов в поэзии, искусстве, музыке или науке. Маслоу говорил скорее о такой же естественной и спонтанной креативности, которая присуща неиспорченным детям. Это креативность, которая присутствует в повседневной жизни как естественный способ выражения наблюдательной, воспринимающей новое и живительно простой способ личности. [5]

Чтобы быть креативным, самоактуализирующемуся человеку не обязательно писать книги, сочинять музыку или создавать живописные полотна.

15. Сопротивление окультуриванию. И, наконец, самоактуализирующиеся люди находятся в гармонии со своей культурой, сохраняя в то же время определенную внутреннюю независимость от нее. Они обладают автономностью и уверенностью в себе, и поэтому их мышление и поведение не поддается социальному и культурному влиянию. Такое сопротивление окультуриванию не означает, что самоактуализирующиеся люди нетрадиционны или антисоциальны во всех сферах человеческого поведения. Например, в том, что касается одежды, речи, пищи и манеры поведения, если это не вызывает у них явных возражений, они не отличаются от других. Подобным образом, они не тратят энергии на борьбу с существующими обычаями и правилами. Однако они могут быть чрезвычайно независимыми и нетрадиционными, если затрагиваются какие-то основные их ценности. Поэтому те, кто не дает себе труда понять и оценить их, иногда считают самоактуализирующихся людей непокорными и эксцентричными. Самоактуализирующиеся люди также не требуют от своего окружения немедленного улучшения. Зная о несовершенствах общества, они могут быть медленными и постепенными, но их легче достичь, работая внутри этой системы.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сказанное выше может привести к заключению, что самоактуализирующиеся люди — избранная группа, приближающаяся к совершенству в искусстве жить и стоящая на недосягаемой для остального человечества высоте. Маслоу недвусмысленно опровергал подобные выводы. Будучи несовершенными по своей человеческой природе, самоактуализирующиеся люди также подвержены глупым, неконструктивным и бесполезным привычкам, как и мы смертные. Они могут быть упрямы, раздражительны, скучны, вздорны, эгоистичны или подавлены, и ни при каких обстоятельствах они не защищены от необоснованного тщеславия, чрезмерной гордости и пристрастия к своим друзьям, семье и детям. Самоактуализирующиеся люди не свободны от чувств вины, тревоги, печали и сомнений в себе. Несмотря на эти несовершенства, самоактуализирующиеся люди рассматривались Маслоу как великолепные образцы психического здоровья. По крайней мере, они напоминают нам, что потенциал психологического роста человечества выше, чем тот, которого мы достигли.

Эмпирические исследования, порожденные теорией Маслоу, главным образом сконцентрированы на концепции самоактуализации. Собственное исследование Маслоу, проведенное на избранной группе самоактуализирующихся людей и основанное на биографическом материале было изложено в данной работе. Маслоу критиковали за использование субъективных критериев в выборе испытуемых. Однако разработка «Опросника личностной ориентации (POI)» дала исследователям возможность измерить ценности и поведение, связанные с самоактуализацией. Многочисленные исследования показали, что POI имеет адекватную надежность и обладает прогностической ценностью в различении нормальных и аномальных групп. И, наконец, исследования, основанные на шкале вершинных переживаний, поддерживают концепцию Маслоу о вершинных переживаниях.

По итогам проделанной работы можно сделать вывод, что проблема самоактулизации личности в современной психологии занимает не последнее место и ей уделяется и будет уделено немало места и времени в работах современных психологов.

# ЛИТЕРАТУРА

1. Психология. Учебник для экономических вузов. Под ред. В.Н. Дружинина. – СПб., 2000

1. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Евразия, 1999
2. Олпорт Г.В. Личность в психологии. – М.: КСП+; СПб.: ЮВЕНТА, 1998
3. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. – М.: Mass Media, 1999
4. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб., 2000