Титульный лист

"Самоактуализация как осмысление своего назначения в мире"

## Содержание

Введение 3

1. Основные психологические теории мотивации 5

1.1 Рационалистические и иррационалистические подходы к сущности и происхождению мотивации 5

2. Самоактуализация как осмысление своего назначения в мире 13

2.1 Основные подходы к понятию самоактуализации в психологических теориях личности 13

2.2 Признаки самоактуализирующейся личности 20

2.3 Условия и пути самореализации личности 23

Выводы 27

Список использованной литературы 28

## Введение

Из всех проблем, с которыми сталкивались люди в ходе истории человечества, наиболее сложной является загадка самого человека. В каких разнообразных направлениях велись поиски, какое множество концепций было выдвинуто, но ясный и точный ответ до сих пор ускользает.

Астрология, теология, философия, социальные науки – вот лишь некоторые из течений, в русле которых предпринимались попытки понять всю сложность человеческого поведения и саму сущность человека. В самой психологии за столетия ее развития было выработано множество различных концептуальных подходов к изучению личности человека, объяснению сложной природы поведения человека. Цель сегодняшней психологии личности состоит не только в стремлении объяснить уникальность и сложность человеческой натуры, но и сконцентрировать внимание на неуловимых свойствах людей – их борьбе за личностное и духовное просвещение, развитие и самосовершенствование.

Один из аспектов науки о человеческой личности, вызывающий неизменный интерес психологов, связан с поисками ответа на два коренных вопроса: о природе и сущности психических явлений и об объяснении поведения человека.

В поведении человека есть две реально и функционально взаимосвязанные стороны: побудительная и регулятивная. Побудительная обеспечивает активность и направленность поведения; регулятивная отвечает за то, как это поведение складывается от начала и до конца (до достижения поставленной цели) в тех или иных условиях.

Психические явления, состояния и процессы обеспечивают в основном регуляцию поведения. Что касается его стимуляции, то она связана с понятием мотивации, включающем представление об интересах, мотивах, потребностях, целя, задачах, намерениях, побуждениях, стремлениях, имеющихся у человека.

Мотивационные образования: потребности, мотивы и цели – являются основными составляющими мотивационной сферы человека. Они могут оцениваться по развитости, гибкости и иерархизированности. Наиболее утонченным, высшим уровнем потребности считается потребность в самоактуализации, поскольку, наперекор всяким трудностям, человек способен сделать свою жизнь более удачной, творческой, счастливой - раскрывая свои способности.

В наше время, когда развитие человечества вообще и общества Украины, в частности, сопровождается переосмыслением и перестройкой на принципах гуманистической направленности, человеку, и, прежде всего молодому, создаются все условия для реализации того, что в нем заложено. Это обусловливает актуальность темы курсовой работы. Учитывая, что вопросы мотивации, потребностей и самоактуализации личности не являются однозначными в психологии, в качестве основной цели мы определяем – анализ основных теоретических подходов к понятию и сущности самоактуализации как стремления реализации личностного потенциала. Исходя из основной цели работы, основными задачами являются:

анализ теоретических концепций мотивации различных школ и направлений;

характеристики, составляющие понятие самоактуализирующейся личности.

В конце работы будут сделаны выводы и приведен список использованной литературы.

## 1. Основные психологические теории мотивации

## 1.1 Рационалистические и иррационалистические подходы к сущности и происхождению мотивации

Ученые считают, что источники современных теорий мотиваций стоит искать в Древней Греции и Древнем Риме. Именно здесь великие мыслители древности заложили начало научному изучению причин активности людей и животных, их детерминации (первые теории мотивации появились в работах Аристотеля, Гераклита, Демокрита, Лукреция, Платона, Сократа). Общим в их взглядах было то, что все они считали потребности основной движущей силой активности человека, которые определяют его желания, внутренние потребности, стремления.

Работы мыслителей древности заложили основу потребностным теориям мотивации, которые в дальнейшем были развиты французскими материалистами ХVIII столетия (К. Гельвеций, П. Гольбах, З. Кондильяк) и которые продолжают развиваться и сегодня с другими мотивационными концепциями.

Несмотря на то, что взгляды на сущность и происхождение мотивации человека неоднократно менялись, они всегда располагались между двумя философскими течениями: рационализмом и иррационализмом.

Согласно рационалистической позиции, человек представляет уникальное существо, которое не имеет ничего общего с животными. Он наделен разумом, имеет мышление, сознание, волю и свободу выбора действий, в чем и необходимо искать мотивационный источник его поведения.

Иррационализм как наука распространяется в основном на животных, утверждая, что их поведение зависимо, неосмысленно и руководствуется темными неосознанными биологическими силами, возникающие из биологических потребностей.

Расхождение во взглядах на сущность и происхождение мотивации поведения человека и животных сохранялись почти до середины ХIХ столетия.

Первыми, собственно мотивационными, психологическими теориями, которые вобрали в себя рационалистические и иррационалистические идеи, считаются концепции, которые возникли в XVII-XVIII вв.: теория принятия решения, которая на рационалистической основе объясняла поведение людей и теория автомата, которая с иррационалистических позиций трактовала поведение животных. Отдельное существование двух мотивационных теорий (для человека и для животных), поддержанное теологией и разделением философии на материалистическую и идеалистическую, существовало до конца XIX столетия.

Появление теории Ч. Дарвина, позволила свести до минимума расхождения между человеком и животным, что повлияло на все гуманитарные науки: произошло постепенное сближение позиций рационалистов и иррационалистов в учении о причинах поведения животных и людей. С одной стороны стали изучаться разумные формы поведения животных, а с другой – инстинкты и рефлексы у человека как мотивационные факторы.

Теории мотивации, появившиеся со второй половины XIX в., претерпев изменения и обогатившись, существуют и сегодня. Знание их является необходимым для понимания сложной и противоречивой теории мотивации и мотивов, поскольку, как отмечает Е.П. Ильин, - "непредубежденный анализ позволяет увидеть в разных гипотезах и формулировках много ценной информации…" [6,7]. Рассмотрим с этой точки зрения некоторые современные психологические мотивационные концепции.

Современные психологические теории мотивации

В ХХ столетии понятие "мотивация" остается тесно связанным с понятием "потребность". При этом потребностные теории мотивации противопоставляются взглядам на мотивацию бихевиористов, которые считали, что поведение осуществляется по схеме "стимул - реакция".

Бихевиористские (от анг. поведение) теории мотивации возникли в начале ХХ века (Б. Скинер, К. Спенс, Э. Толмен, Д. Уотсон, К. Халл и др.).

По мнению бихевиористов, основой активности индивида является потребность, вызванная отклонением физиологических параметров от оптимального уровня, что в свою очередь побуждает организм к активности. Причем речь идет только о физиологических потребностях человека, что мало отличается по своему содержанию от потребностей животных.

Классический бихевиоризм рассматривал как основной механизм мотивации стремление человека снятие или уменьшение напряжения, причиной которого стала вынужденная потребность (принцип гомеостаза) [2, 36].

Если рефлекторное реагирование является недостаточным для удовлетворения потребности, то необходимо научение, которое, по мнению бихевиористов, возможно при наличии потребности и подкрепления (того, что эту потребность способно удовлетворить). Тогда характер самого поведения, его направленность уже зависят от внешних факторов (стимулов). Таким образом, детерминантами поведения являются физиологические процессы и внешние стимулы (подкрепление). Образ, переживание, психическое воспроизведение мира не рассматривались как качества мотивов поведения не только животных, но и людей [12, 346-347].

Однако такая точка зрения была присуща только для самого радикального бихевиоризма. В дальнейшем появились признаки "размывания" радикализма, все сильнее звучали голоса в пользу внутренних детерминант поведения.

Для когнитивных (от латин. – мыслю) теорий мотивации (Дж. Аткинсон, Г. Келли, Д. Маккелланд и др.) общей особенностью было утверждение, что поведение человека "направляют знания, представления, мысли о том, что происходит во внешнем мире, о причинах и последствиях" [10, 145]. Причем, знания не являются простой совокупностью сведений: представления людей о мире программируют, проектируют будущее поведение. Поступки людей и их качество зависят не только от фиксированных потребностей, глубинных стремлений, но и от представлений о реальности, которые относительно изменяются [4,47].

Во второй половине прошлого столетия (после второй мировой войны) у людей обострилась потребность в стабильности и гармонии мира. Поэтому является закономерным, что в психологии появился ряд теорий, которые основой поведения объявили стремление человека к непротиворечию и гармонии. Примером таких концепций является теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера и теория баланса Ф. Хайдера.

Под когнитивным диссонансом Л. Фестингер понимал противоречия между двумя и больше когнициями (знаниями), пережитыми личностью как состояние дискомфорта, от которого она стремиться избавиться, обновить когнитивную гармонию [1, 49]. Именно это стремление является мощным мотивирующим фактором поведения и отношения человека к миру. Когнитивный диссонанс требует уменьшения напряжения и приводит к изменению поведения.

Теория баланса принадлежит Ф. Хайдеру, который при ее создании исходил из такого принципа: социальная ситуация может быть признана как совокупность элементов (людей, объектов) и связей между ними. Некоторые соединения элементов могут быть стойкими, т.е. сбалансированными, а другие – несбалансированными, и могут вызывать у людей чувство дискомфорта, напряжения, стремления сбалансировать ситуацию. Таким образом, одним из источников поведения человека, является потребность в гармонических отношениях.

Новый этап изучения детерминации поведения начался в конце XIX века в связи с появлением теории З. Фрейда о неосознанной и сильной внутренней потребности человека. Этот ученый стал основателем психоаналитической теории, одним из основных положений которой является утверждение, что любое поведение человека (хотя бы частично) обусловлено неосознанными импульсами, а основой мотивации поведения является стремление удовлетворить врожденные инстинкты – соматические потребности организма, которые обеспечивают его энергией, являющихся источниками активности Индивид стремиться снизить напряжение до минимального уровня [2,36]. Согласно З. Фрейду, мотивация "представляет собой не биоэнергетику, а психоэнергетику, это ее динамическая характеристика, которая отражает психическую причину поведения" [4,48], что является важным моментом мотивационной концепции поведения.

Последователи З. Фрейда во многом отошли от позиций своего учителя, однако в каждой последующей теории сохранялся некоторый существенный элемент тождественности с фрейдизмом: либо базовые инстинктоподобные переживания, либо бессознательное, но чаще всего – взгляд на источники мотивации как на борьбу противоположных, непримиримых начал (дуализм).

Теория личности К. Левина и его концепция мотивации, по общетеоретическим подходам, может быть отнесена к гештальтпсихологии (от нем. форма, структура). Курт Левин, разделяя взгляды гештальттеории, пошел дальше своих современников в теоретическом анализе и эмпирических исследованиях. Он занимался не познавательными процессами, а регулятивными: мотивацией, целеполаганием, контролем поведения, что позволяет рассматривать его теорию как оригинальный и независимый подход.

Основным механизмом мотивации, по мнению К. Левина "является уравновешивание локального напряжения, вызванного возникшей потребностью, в рамках и по отношению к более общей системы", для обозначения которой он использует как метафору понятие "поля" [3, 13]. Напряжение в определенной зоне этого поля и является потребностью. Потребности, согласно К. Левину, бывают базовые и квазипотребности (намерения и цели), что является прерогативой человека, т.е. он подчеркивал наличие у людей социальных стремлений.

Еще одно важное положение теории К. Левина – понятие в отношении основных детерминант человеческого поведения. Он считал, что поведение – это функция двух переменных: личности и окружения. Такой подход к исследованию проблемы мотивации человека был новаторским не только для современников ученого, но и для нашего времени. Б.В. Зейгарник писала, что он "выявил постоянную связь поведения человека с теми потребностями и мотивами, которые его понуждают; он показал, что человек всегда существует в определенной "актуальной ситуации", в каком-то "силовом психологическом поле", где каждая вещь существует не сама по себе, а в ее отношении к человеку, а точнее к его потребностям и стремлениям" [3,23]. Теория Курта Левина заложила основы многочисленных современных мотивационных теорий.

Гуманистические (от латин. человечный) теории мотивации Гуманистическая теория в психологии сформировалась в основном в 50-х годах ХХ столетия: (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, С. Формм и др.). Она противопоставила себе с одной стороны, психоаналитическим теориям, которые представляли человека как существо, полностью зависящее от своих инстинктов и сильных внутренних потребностей, а с другой стороны, бихевиоризму, который критиковали из-за того, что он рассматривал психологию человека по аналогии с животными и объяснял человеческое поведение как полностью зависимое от внешних стимулов.

Гуманистическая психология – это конгломерат достаточно разных школ и направлений, имеющих общую стратегическую платформу и стремящихся построить методологию познания человека как уникального объекта исследования. Предметом изучения гуманистической психологии является целостный человек в его высших, специфических проявлениях, в том числе развитие и самоактуализация личности, ее высшие ценности: любовь, творчество, воля, ответственность, глубинные межличностные отношения. Основной мотивирующей силой человеческого поведения, гуманисты считают – реализацию индивидом своих способностей и возможностей.

Гуманистическая психология еще в 60-е годы ХХ столетия получила широкое распространение и приобрела славу "третьей силы" в западной психологии [12, 312]. Не директивная психотерапия и логотерапия, гуманистическая педагогика, социально-психологический тренинг – таковы основные отрасли ее практического применения.

Теория деятельностного происхождения мотивационной сферы человека.

Среди российских психологов начала ХХ века, которые поднимали вопросы в отношении мотивации человеческого поведения, выделяют А. Лазурского, Н. Ланге, Л. Выготского, Д. Узнадзе и др. Однако долгие годы, вплоть до 60-х годов, психологические исследования были в основном ориентированы на изучение познавательных процессов. Из созданных за эти годы более-менее продуманной и доведенной до определенного уровня законченности, считается концепция мотивации, созданная А. Леонтьевым – теория деятельностного происхождения мотивационной сферы человека [10,476].

Согласно концепции А. Леонтьева, все психологические особенности человека, в том числе и его мотивационная сфера, имеют свои источники в практической деятельности, где и формируются свойства личности. При этом, между структурой деятельности и строением мотивационной сферы человека, существуют отношения изоморфизма (взаимной ответственности). Иначе говоря, в самой деятельности проявляются составные, которые соответствуют элементам мотивационной сферы, функционально и генетически связаны с ними. Поведению в целом соответствуют потребности человека; системе деятельности, из которых она состоит, - разнообразие мотивов; множеству действий, формирующих деятельность, - набор целей. Таким образом, в основе изменений, которые происходят с мотивационной сферой индивида, лежит система деятельностей, динамика развития которых, обусловливает изменения в мотивационной сфере человека, приобретение ею новых потребностей, мотивов и целей [8, 19].

Сегодня деятельностный подход в психологии развивается не только в станах бывшего Советского Союза, а также в странах Западной Европы, США, Японии, Латинской Америки.

Мотивационные концепции как разные способы пояснения, прогнозирования и руководства поведением, контрастируя между собой, иногда кажутся несовместимыми. Так, в "бихевиоризме реализован взгляд на детерминацию поведения внешне: конфигурация стимулов, компонентов ситуации – это основной, а в радикальном варианте единственный фактор детерминации поведения. Психоаналитическая традиция "смотрит на поведение из глубины. Гуманистическая теория – с вершины. Подход Левина "горизонтальный" и охватывает взаимодействие субъекта и окружения. Когнитивные теории мотивации "смотрят на поведение изнутри, но не из глубин [12,362]. Однако при всех противоречиях, между существующими теориями прослеживается их взаимодополнении.

Мы рассмотрели наиболее распространенные концепции мотивации, которые помогают увидеть и историческое развитие различных подходов к мотивации, как детерминации человеческого поведения, так и современное состояние проблем мотивации, и тенденции ее исследования. Однако, в проблему подхода к человеку, который активно и сознательно развивается в соответствии со своими возможностями, т.е. самоактуализируется, наиболее весомый вклад внесли представители…

## 2. Самоактуализация как осмысление своего назначения в мире

## 2.1 Основные подходы к понятию самоактуализации в психологических теориях личности

В психологической литературе самоактуализация определяется как – стремление человека как можно больше выявить, развить и реализовать свои возможности, стремления личности быть такой, какой она может быть [2,41].

Впервые проблему потребности личности в самоактуализации исследовал К. Гольдштейн. Исходя из нового представления о динамике живой системы, описанной в работе "Организм. Холистский подход" (1939), организм как живая система стремится к актуализации тех возможностей, которые заложенны в нем от природы. Процесс развертывания этих возможностей К. Гольдштейн назвал "самоактуализацией" и акцентировал, что самоактуализация в личности представляет собой основной мотив и цель ее жизнь.

Одними из наиболее известных позиций в отношении данной проблемы занимают концепции Абрахама Маслоу и Карла Роджерса. Рассмотрим основные тезисы их теорий.

В гуманистической психологии А. Маслоу основными концептуальными определениями являются потребности и мотивы личности.

Потребность представляет собой состояние нужды в объективных условиях, предметах, объектах, без которой невозможно развитие и существование живых организмов, их жизнедеятельности. Потребность рассматривается как особое психическое состояние индивида, ощущаемое или осознаваемое им "напряжение", "неудовлетворенность", "дискомфорт", как отражение в психике человека несоответствия между внутренними и внешними условиями деятельности. Потребности - источники активности человека [13,487].

Исходным моментом формирования их является социальная обусловленность положения человека в среде. Наиболее элементарными потребностями человека являются влечения, которые ближе всего стоят к инстинктам. По источнику формирования, происхождения все потребности делятся на биологические и социальные - потребности физического и социального существования людей.

В ходе развития человеческого общества не только расширяется и качественно меняется круг биологических потребностей, но постоянно возникают и специфически человеческие - социальные потребности. Существенные черты человеческих потребностей - это объективность происхождения, их исторический характер, зависимость от практической деятельности, социальная обусловленность. Человеческие потребности многообразны: сохранение вида и потребность в деятельности; потребность смысла жизни и потребность в свободе, труде, познании, общении.

Для классификации используются различные критерии: по сфере жизнедеятельности и осуществления - материальные и духовные; по происхождению - биогенные, социогенные; по возможности удовлетворения - идеальные, реальные, нереальные; по циклам жизнедеятельности - суточные, недельные и др.

А. Маслоу разработал "иерархию потребностей". Она состоит из следующих ступеней:

Ступень 1 – физиологические потребности – это низшие, управляемые органами тела потребности, как дыхание, пищевая, сексуальная, потребности в защите.

Ступень 2 – потребность в надежности – стремление к материальной надежности, здоровью, обеспечению по старости и т.д.

Ступень 3 – социальные потребности. Удовлетворение этой потребности необъективно и трудно описуемо. Одного человека удовлетворяют очень немногие контакты с другими людьми, в другом человеке эта потребность в общении выражается очень сильно.

Ступень – 4 – потребность в уважении, осознании собственного достоинства – здесь речь идет об уважении, престиже, социальном успехе.

Ступень 5 – потребность в развитии личности, в осуществлении самого себя, в самореализации, самоактуализации, в осмыслении своего назначения в мире.

Маслоу выявил следующие принципы мотивации человека.

Доминирующие потребности, расположенные внизу, должны быть более или менее удовлетворены до того, как человек может осознать наличие и быть мотивированным потребностями, расположенными вверху. Следовательно, потребности одного типа должны быть удовлетворены полностью прежде, чем другая, расположенная выше, потребность проявится и станет действующей.

Удовлетворение потребностей, расположенных внизу иерархии, делает возможным осознание потребностей, расположенных выше в иерархии, и их участие в мотивации. Таким образом, физиологические потребности должны быть в достаточной степени удовлетворены прежде, чем возникнут потребности безопасности; физиологические потребности и потребности безопасности и зашиты должны быть удовлетворены до некоторой степени прежде, чем возникнут, и будут требовать удовлетворения потребности принадлежности и любви.

По Маслоу, это последовательное расположение основных нужд в иерархии является главным принципом, лежащим в основе организации мотивации человека. Он исходил из того, что иерархия потребностей распространяется на всех людей и что чем выше человек может подняться в этой иерархии, тем большую индивидуальность, человеческие качества и психическое здоровье он продемонстрирует.

Маслоу допускал, что могут быть исключения из этого иерархического расположения мотивов. Он признавал, что какие-то творческие люди могут развивать и выражать свой талант, несмотря на серьезные трудности и социальные проблемы. Также есть люди, чьи ценности и идеалы настолько сильны, что они готовы скорее переносить голод и жажду или даже умереть, чем отказаться от них.

Удовлетворение высших потребностей в самоуважении и самореализации обычно приносит счастье, радость, обогащает внутренний мир и имеет своим результатом не только осуществление желаний, но, что важнее, - развитие личности и ее личностный рост. Люди, достигшие уровня самоактуализации, полностью реализовавшие свои способности и возможности, предстают как зрелая личность и отличаются следующими чертами: ориентация на объективную реальность и свобода от иллюзий, юмор, спонтанность, терпимость, демократичность принципов и отношений, идентификация со всем человечеством, нонконформность и интуитивное, четкое разграничение добра и зла, творческие способности.

Мотив, в теории Маслоу - это побуждение. Этим понятием обозначаются такие психологические явления, как намерение, желание, стремление, замысел, охота, жажда, боязнь и др., т.е. в которых отражается наличие в человеческой психике готовности, направляющей к определенной цели.

Мотивация тесно связана с потребностями человека, так как появляется при возникновении нужды, недостатка в чем-либо, она есть начальный этап психической и физической активности. Мотивация - побуждение к деятельности определенным мотивом, процесс выбора оснований для определенной направленности действий и психической регуляции, влияющий на количество энергии, мобилизуемой для выполнения этой деятельности. Мотивацией объясняется выбор между различными вариантами действия, разными, но равно притягательными целями. Кроме того, именно мотивация помогает понять упорство и настойчивость, с которыми человек осуществляет выбранные действия, преодолевает препятствия на пути к избранной цели, к самореализации. Сила и активность мотивации выражаются в степени ее влияния на направление деятельности и ее успех.

Существуют определенные социокультурные различия в мотивации достижения. Высокая национальная мотивация достижения проявляется в непропорционально быстром экономическом развитии. Было показано, что в ее основе имеется, по меньшей мере, три компонента: стремление к мастерству (ориентация в трудной работе на свой внутренний стандарт качества), к соперничеству (стремление к состязанию и лидерству), к работе (удовольствие от хорошо выполненной тяжелой работы). В социально-психологическом аспекте мотив достижения может рассматриваться как мотив социального успеха. Согласно последним исследованиям он имеет следующую структуру: стремление к известности, престижу, признанию; стремление к соперничеству; стремление к достижениям в значимой деятельности.

Другой важный тезис, характеризующий самоактуализацию, был предложен К. Роджерсом [7,10]. В нем описана идея о том, что люди способны определять свою судьбу.

Создавая свою концепцию теории личности, Роджерс исходил из того, что каждый человек обладает стремлением и имеет способность к личностному совершенствованию. Будучи существом, наделенным сознанием, он сам для себя определяет смысл жизни, ее цели и ценности. Центральным понятием для теории Роджерса стало понятие "Я", включающее в себя представления, идеи, цели и ценности, через которые человек характеризует самого себя и намечает перспективы собственного развития. Основные вопросы, которые каждый человек ставит и должен решать следующие: кто я есть? Что я могу сделать, чтобы стать тем, кем я хочу быть?

Образ "Я" складывающийся в результате личного жизненного опыта, оказывает в свою очередь влияние на восприятие данным человеком мира, других людей, на оценки, которые дает человек собственному поведению.

Роджерс выдвинул гипотезу о том, что все поведение вдохновляется и регулируется неким объединяющим мотивом, который он назвал тенденцией актуализации [13,534].

Роджерс постулировал естественное развитие людей к "конструктивной реализации" свойственных им врожденных возможностей. Он утверждал, что все человечество обладает естественной тенденцией двигаться в направлении независимости, социальной ответственности, креативности.

Действительно, люди свободные в решении, какой должна быть их жизнь в контексте врожденных способностей и ограничений. Убеждение в том, что самоопределение и самореализация является существенной частью природы человека, приводит, в свою очередь, к заключению, что люди, в конечном счете, ответственны за то, что они собой представляют.

Таким образом, важнейший мотив жизни человека – это актуализировать, то есть сохранить и развить себя, максимально выявить лучшие качества своей личности, заложенные в ней от природы. Эта фундаментальная тенденция является единственным мотивационным конструктом. Стремление человека к достижениям является способом совершенствования внутреннего потенциала.

Также психолог говорит о том, что люди в своей основе добры и обладают стремлением к совершенству. В частности, предполагается, что они естественно и неизбежно движутся в направлении большей дифференциации, автономности и зрелости. Концепция роста, сконцентрированная на процессе реализации внутренних возможностей и личностного потенциала человека, четко отражает позитивный и оптимистичный взгляд на человечество.

И, наконец, Роджерс выявлял определенные формы развития, способствующие склонности человека к совершенствованию врожденного потенциала.

Тенденция актуализации не просто нацелена на снижение напряжения (сохранение жизненных процессов и поиски комфорта и покоя). Она также подразумевает повышение напряжения. Вместо того, чтобы считать конечной целью любого поведения уменьшение напряжения, Роджерс полагал, что поведение мотивировано потребностью человека развиваться и улучшаться. Человеком управляет процесс роста, в котором его личностный потенциал приводится к реализации.

Роджерс не считал нужным давать конкретные примеры проявления тенденции актуализации, но ее можно охарактеризовать в терминах желания достичь или завершить что-то, что сделает жизнь человека более разнообразной и удовлетворительной (например, стремление получить хорошую оценку, добиться повышения по службе, быть независимым и т.д.). Многочисленные примеры иллюстрируют действие принципа актуализации Роджерса. Например, маленький ребенок, который учится ходить, поражает своим упорством – он актуализируется. Так же и игрок в теннис стремиться улучшать свой удар справа налево, профессор колледжа – свои статьи, подросток – свою идентичность.

Наиболее необходимым аспектом тенденции актуализации, с точки зрения личности, является стремление человека к самоактуализации. В контексте теории Роджерса тенденция самоактуализации - это процесс реализации человеке 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.

Необходимо отметить, что самоактуализация как таковая не является конечным состоянием совершенства. Роджерс полагал, что ни один человек не становится самоактуализированным настолько, чтобы отбросить все мотивы.

Хотя Роджерс и Маслоу разделяли мнение, что люди имеют фактически неограниченный потенциал для самосовершенствования, их теории содержат три ключевых различия. Прежде всего, Роджерс полагал, что личность и поведение в большей степени являются функцией уникального восприятия человеком окружения, в то время как Маслоу, с другой стороны, придерживался мнения, что поведение человека и его опыт регулируются иерархией потребностей. В отличие о Роджерса, Маслоу не подчеркивал феноменологию человека. Во-вторых, теория Роджерса в основном была сформулирована благодаря его работе с людьми, имеющими психологические проблемы. Роджерс сконцентрировал внимание на терапевтических условиях, которые способствовали самоактуализации человека и перенесению того, что он извлек из терапии в общую теорию личности. Маслоу, напротив, настаивал на том, чтобы психология переключила внимание на здоровых людей. И, наконец, Роджерс выявлял определенные формы развития, способствующие склонности человека к совершенствованию врожденного потенциала, а в теории Маслоу, процессы развития, регулирующие движение человека к полной самоактуализации, фактически игнорировались [14,534].

Работы Маслоу посвящены исключительно взрослым, хотя он все же признавал, что люди подвержены фрустации потребностей в определенные "критические стадии" жизненного цикла.

Как мы видим, в понятие самоактуализации включается стремление к самореализации своих возможностей, целей и желаний. Поэтому, для того чтобы наиболее полно рассмотреть описываемый процесс, необходимо обратиться к характеристике выше упомянутого понятия.

## 2.2 Признаки самоактуализирующейся личности

Маслоу отмечает, что нехватка благ, блокада базовых и физиологических потребностей в еде, отдыхе, безопасности приводит к тому, что эти потребности могут стать для обычного человека ведущими ("Человек может жить хлебом единым, когда не хватает хлеба"). Но если базовые, первичные потребности удовлетворены, то у человека проявляются высшие потребности, метамотивация (потребности к развитию, к пониманию своей жизни, к поиску смысла своей жизни). Для многих людей присущи так называемые "неврозы существования", когда человек не понимает, зачем живет и страдает от этого.

Если человек стремиться понять смысл своей жизни, максимально полно реализовать себя, свои способности, он постепенно переходит в высшую ступень личностного саморазвития.

На главный вопрос его теории – что такое самоактуализация? – А. Маслоу отвечает следующим образом; "Самоактуализирующиеся люди все без исключения вовлечены в какое-то дело…Они преданы этому делу, оно является чем-то очень ценным для них – это своего рода призвание" [9, 191].

Все люди такого типа стремятся к реализации высших ценностей, которые, как правило, не могут быть сведены к чему-то более высокому. Эти ценности (среди них добро, истина, порядочность, красота, справедливость, совершенство и др.) выступают для них как жизненно важные потребности.

Существование для самоактуализирующейся личности предстает как процесс постоянного выбора, как непрестанное решение гамлетовской проблемы "быть или не быть". В каждый момент жизни у личности есть выбор: продвижение вперед, преодоление препятствий, неизбежно возникающих на пути к высокой цели, или отступление, отказ от борьбы и сдача позиций. Самоактуализирующаяся личность всегда выбирает движение вперед, преодоление препятствий. Самоактуализация, вместе с тем, предполагает опору на собственные силы, наличие у человека самостоятельного, независимого мнения по основным жизненным вопросам. Это процесс постоянного развития и практической реализации своих возможностей. Это "труд ради того, чтобы сделать хорошо то, что человек хочет сделать". Это "отказ от иллюзий, избавление от ложных представлений о себе" [].

Самоактуализирующейся личности присущи следующие особенности:

полное принятие реальности и комфортное отношение к ней (не прятаться от жизни, а знать и принимать ее);

принятие других и себя ("Я делаю свое, а ты делаешь свое. Я в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям. И ты в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям. Я есть я, ты, есть ты. Я уважаю и принимаю тебя таким, каков ты есть");

профессиональная увлеченность любимым делом, ориентация на задачу, на дело;

автономность, независимость от социальной среды, самостоятельность суждений;

способность к пониманию других людей, внимание доброжелательность к людям;

постоянная новизна, свежесть оценок, открытость опыту;

различение цели и средств, зла и добра ("не всякое средство хорошо для достижения цели");

спонтанность, естественность поведения;

юмор;

саморазвитие, проявление способностей, потенциальных возможностей, самоактуализирующее творчество в работе, любви, жизни;

готовность к решению новых проблем, к сознанию проблем и трудностей, к осознанию своего опыта, к подлинному пониманию своих возможностей, к повышению конгруэнтности [9].

Конгруэнтность это соответствие переживания, сознавания опыта его настоящему содержанию. Преодоление защитных механизмов помогает достичь конгруэнтные, истинные переживания. Защитные механизмы мешают правильно осознавать свои проблемы. Развитие личности – это повышение конгруэнтности, повышение понимания своего "реального Я", своих возможностей, особенностей, это актуализация как тенденция к пониманию своего "реального Я".

Активная позиция по отношению к действительности, изучение и преодоление реальности, а не бегство от нее, способность видеть события своей жизни такими какие они есть, не прибегая к психологической защите, понимание того, что за отрицательной эмоцией скрывается проблема, которую надо решить, готовность идти навстречу проблемам, отрицательным эмоциям, чтобы найти и снять помехи для личностного роста – вот что позволяет человеку достичь понимания себя, смысла жизни, внутренней гармонии и самоактуализации [13,129]. Таким образом, предполагается, что люди в основном стремятся вперед и при подходящих условиях полностью реализуют свой врожденный потенциал.

## 2.3 Условия и пути самореализации личности

Принадлежность к группе и чувство самоуважения – необходимые условия для самоактуализации, так как человек может понять себя, только получая информацию о себе от других людей. И напротив, патогенные механизмы, мешающие развитию личности, следующие:

пассивная позиция по отношению к действительности;

вытеснение и другие способы защиты "Я", а именно – проекция, замещение, искажение истинного положения вещей в угоду внутреннему равновесию и спокойствию.

Как отмечает Л. Столяренко, анализируя концепцию В Франкла - деградации личности могут способствовать психологические и социальные факторы. Этапы деградации личности складываются из:

1) формирования психологии "пешки", глобального ощущения своей зависимости от других сил (феномен "выученной беспомощности");

2) создания дефицита благ, когда ведущими становятся первичные потребности в пище и выживаемости;

3) создания "чистоты" социального окружения – разделение людей на "хороших" и "плохих", "своих" и "чужих", создания вины и стыда за себя;

4) создания культа "самокритики", признания даже в совершении тех неодобряемых поступков, которые человек никогда не совершал;

5) сохранения "священных основ" (запрещается даже задумываться, сомневаться в основополагающих предпосылках идеологии);

6) формирования специализированного языка (сложные проблемы спрессовываются до коротких, очень простых, легко запоминающихся выражений). В результате всех этих факторов для человека становится привычным "нереальное существование" поскольку из сложного противоречивого, неопределенного реального мира человек переходит в "нереальный мир ясности, упрощенности". У человека формируется несколько "Я", изолированных функционально друг от друга. Образуется "экзистенциональный вакуум", когда человек потерял "животные инстинкты", социальные нормы, традиции, определяющие, что человек должен делать, и в результате он сам не знает, что он хочет (а может уже ничего не хочет), и тогда он делает то, что хотят другие, выступая "пешкой" в чужих руках ("воскресный невроз") [13,129]. Такому человеку, по мнению В. Франкла, требуется "логотерапия - борьба за смысл жизни".

Не человек спрашивает себя, в чем смысл его жизни, а жизнь спрашивает нас, и мы даем ответ своей жизнью.

Основное в жизни зависит от самого человека. Наперекор всевозможным трудностям, человек способен сделать свою жизнь более удачной, творческой и счастливой. Чтобы раскрыть эти способности, необходимо определить главные ориентиры, выбрать свою концепцию жизни. В общем случае, как отмечает П. Иваницкая, мы имеем дело со специфической психологической категорией "стратегии жизни", которая определяется как "целостное представление человека об основных путях и методах достижения своей стратегической цели в жизни" [5,4].

Конечно, естественное течение жизни всегда вносит свои коррективы. Но, невзирая на это, процесс жизнетворчества предусматривает: осмысление человеком своего назначения; выработки жизненной концепции и жизненного кредо; сознательный выбор жизненных целей и оформление их в жизненную программу как систему долговременных целей и средств их достижения в определенной временной перспективе.

"Основная жизненная цель, - писал Г. Ващенко, - которую ставит перед собой человек, является двигательной силой в ее деятельности, тем стержнем, около которого концентрируются сила и способности. Поэтому можно считать, что она, как выражение воли человека, формирует его психически и физически [11,221].

Существуют разные концепции жизни и способы их реализации – потребительская, и другая – жизнеутверждающая. Они могут войти в обоснование человеком активности своего "Я". Как определить то главное в жизни человека, что требует понимания и пояснения? Можно ответить так: любовь, труд, знания. Можно изменить последовательность этих слов, но они все равно останутся, по сути, тем самым: высшие чувства, организованная активность, познавательная деятельность, "Я" - активность. Имеет ценность то, что эволюционирует. Эволюция – это путь к совершенству, который еще называют моральным сознанием и формированием идеалов [5,4].

Человек может и должен стать творцом собственной психической реальности. Из философии известно, что критерий истины – практика. У каждого много практик, их успешность – это здоровье, полноценная радостная жизнь, которая движется, как писал А. Маслоу, потребность в развитии жизни, а не желание удовлетворить основные потребности. И нельзя не согласится с автором, что "полное отсутствие разочарований, боли, неудач, также таят в себе опасность. Чтобы стать сильным, человек должен выработать в себе умение переживать разочарования, способность воспринимать физическую реальность, как что-то абсолютно индиферентное относительно человеческих желаний, способность любить других людей и получать такое же самое наслаждение от удовлетворения их потребностей, как от удовлетворения своих желаний" [9, 159].

На протяжении всей своей жизни человек должен делать выбор. Выбор определяется внутренним миром человека, мыслями, системой ценностей. Человек часто бессилен перед внешними обстоятельствами, но он должен быть господином своего внутреннего мира, своего микрокосмоса. Лень, бездеятельность, неподвижность – убийцы психической энергии. Жизнь является движением, энергия есть движение: с остановкой действия и труда умирает жизнь. Закон жизни – безграничное усовершенствование, которое проходит в труде и движении. Духовная лень более опасна, чем лень физическая.

Сила личности является одновременно и условием и целью достойного существования человека в этом мире, полного противоречий, соблазнов, иллюзий. Человека необходимо учить, как реализовать потенциал своего "Я" в жизни. Каждый, кто понял смысл своего существования, должен начать работу по самоактуализации и самосовершенствованию. На пути к самореализации стоит запомнить такие заповеди:

будь хозяином своей судьбы;

достигни успеха в том, что ты любишь;

сделай свой конструктивный взнос в общее дело;

строй свои отношения с людьми на доверии;

развивай свои творческие способности;

культивируй в себе смелость;

беспокойся о своем здоровье;

не теряй веру в себя;

стремись мыслить позитивно;

объединяй материальный достаток с духовным удовлетворением.

Разные пути самоактуализации могут быть при условии, если у человека есть высшие метапотребности к развитию, жизненной цели: истины, красоты, доброты, справедливости.

Таким образом, изучив и проанализировав основные теоретические подходы к понятию и сущности самоактуаллизации личности, можно сделать выводы.

## Выводы

Самоактуализация – это стремление личности реализовать свой потенциал в той сфере, в которой она видит свое призвание.

Побуждение, стремление, намерения, интересы, цели и задачи, которые человек ставит перед собой, связаны с понятием мотивации потребностей.

О значительном интересе ученых к проблеме мотивации свидетельствует тот огромный массив наработок и различных, часто противоположных концепций, которые известны на сегодняшний день.

Наиболее весомый вклад в познание человека как уникального, целостного объекта исследования внесла гуманистическая психология (Дж. Дьюи, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, С. Френе), которая изучает здоровые, гармоничные личности, достигшие вершины личностного развития, вершины "самоактуализации".

Сторонники гуманистического похода в психологии понимают самоактуализацию как многомерную личностную категорию, которая состоит из разных личностно - профессиональных ориентаций и представляет собой основной мотив и цель жизни.

Основными характерными особенностями самоактуализирующейся личности являются: полное принятие реальности; принятие других и себя; профессиональная увлеченность; постоянная новизна, свежесть оценок; саморазвитие, проявление способностей, самоактуализирующее творчество в работе, любви, жизни; готовность к решению новых проблем, к осознанию своего опыта и подлинному пониманию своих возможностей.

Условия самоактуализации – это сознательное определение и выработка личностью своих ориентиров и своей основной жизненной цели; знание основных путей и методов достижения своей стратегической цели и наконец, осмысление своего назначения.

## Список использованной литературы

1. Борис І. Мотиваційна сфера як проблемний чинник поведінки // Психологія і суспільство. - 2002. - №2. - С.48-57.
2. Занюк С.С. Психологія мотивації: навч. посібник. -К.: Либідь, 2002. -304с.
3. Зейгарник Б.В. Теория личности К. Левина. - М.: Просвещение, 1981.
4. Голобородько Є.П., Малихіна О.В. Основні психологічні теорії мотивації та їх значення сьогодні // Наша школа. -2002. -№3. -С.46-50.
5. Іваницька П. Самостворення як психологічна проблема // Шкільний світ. -2003. -! 15 (квітень). -С.4-5.
6. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2000. - 289с.
7. Ковалев В.И. Мотивационная сфера личности как проявление совокупности общественных отношений // Психологический журнал. -1984. -Т.5, №4. -С.3-13.
8. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. -М.: Просвещение, 1971. -186с.
9. Мотивация и личность.3-е изд. / Абрахам Маслоу. - СПб: Питер, 2003. -352с.
10. Немов Р.С. Психология: Учеб. Для студ. высш. пед. заведений: В 3 кн. -М.: Владос, 1999. -Кн.1. Общие основы психологии. -688с.
11. Психологія і педагогіка життєтворчості: Навч. -метод. Посібник /Ред. рада В. Доній, Г. Несен, Л. Сохань та ін. – К.: Либідь, 1996. - 234с.
12. Современная психология: Справочное руководство. -М.: ИНФРА-М, 1999. - 569с.
13. Столяренко Л. Основы психологи. - Ростов н/Д.: Феникс, 1997. -736с.
14. Теории личности / Хьелл Л., Зиглер Д. -СПб.: Питер, 2003. -608с.
15. Якобсон П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека. - М.: Просвещение, 1969. -137с.