

# Концепция самоактуализации А. МАСЛОУ



Большинство людей ищут внутреннего совершенствования и нуждаются в нем. Самоактуализироваться — значит стать тем человеком, которым мы можем стать, достичь вершины нашего потенциала; добиться полного использования своих талантов, способностей и потенциала личности.

Абрахам Маслоу охарактеризовал самоактуализацию как желание человека стать тем, кем он может стать. Человек, достигший этого уровня развития, добивается полного использования своих талантов, способностей и потенциала личности. 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 тем, кем они могут быть. Они должны быть верны своей природе».

# Фундаментальные положения теории А. Маслоу

- Гуманистическая психология представляет собой альтернативу двум наиболее важным течениям в психологии - психоанализу и бихевиоризму. Своими корнями она уходит в экзистенциальную философию, которая отвергает положение, что человек является продуктом либо наследственных (генетических) факторов, либо влияния окружающей среды (особенно раннего влияния), экзистенциалисты подчеркивают идею о том, что каждый из нас ответственен за то, кто мы и чем становимся.
- Он полагал, что от природы в каждом человеке заложены потенциальные возможности для позитивного роста и совершенствования. Следовательно, гуманистическая психология в качестве основной модели принимает ответственного человека, свободно делающего выбор среди предоставляемых возможностей. Все люди от рождения обладают творческим потенциалом, который у большинства угасает в результате "окультуривания". Разрушительные силы в них являются результатом неудовлетворенности базисных потребностей.

# Иерархия потребностей



Человеку необходимо сначала удовлетворить низшие потребности, чтобы оказаться способным к удовлетворению потребностей следующего уровня. Удовлетворение потребностей, расположенных в основании иерархии, обеспечивает возможность осознания потребностей более высоких ступеней и их участие в мотивации. Потребности никогда не могут быть удовлетворены по принципу "все или ничего", человек обычно мотивируется потребностями нескольких уровней.

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.

Маслоу предполагал, что некоторые люди могут создавать собственную иерархию потребностей благодаря особенностям своей биографии. Например, люди могут отдавать больший приоритет потребностям уважения, а не потребностям любви и принадлежности. Таких людей больше интересует престиж и продвижение по службе, а не интимные отношения или семья. В целом, однако, чем ниже расположена потребность в иерархии, тем она сильнее и приоритетнее.



**Маслоу сделал предположение, что средний человек удовлетворяет свои потребности примерно в следующей степени:**

**85% - физиологические;**

**70% - безопасность и защита;**

**50% - любовь и принадлежность;**

**40% - самоуважение;**

**10% - самоактуализация.**

**К тому же потребности, появляющиеся в иерархии, возникают постепенно. Люди не просто удовлетворяют одну потребность за другой, но одновременно частично удовлетворяют и частично не удовлетворяют их.**

**неважно, насколько высоко продвинулся человек в иерархии потребностей: если потребности более низкого уровня перестанут удовлетворяться, человек вернется на данный уровень и останется там, пока эти потребности не будет в достаточной мере удовлетворены.**

# **Маслоу пришел к заключению, что самоактуализирующиеся люди имеют следующие характеристики.**

- 1. Высшая степень восприятия реальности.**
- 2. Более развитая способность принимать себя, других и мир в целом такими, какими они есть на самом деле.**
- 3. Повышенная спонтанность.**
- 4. Более развитая способность сосредотачиваться на проблеме.**
- 5. Более выраженная отстраненность и явное стремление к уединению.**
- 6. Более выраженная автономность и противостояние приобщению к какой-то одной культуре.**



- 7. Большая свежесть восприятия и богатство эмоциональных реакций.**
- 8. Более частые прорывы на пик переживания.**
- 9. Более сильное отождествление себя со всем родом человеческим.**
- 10. Изменения в межличностных отношениях.**
- 11. Более демократичная структура характера.**
- 12. Высокие творческие способности.**
- 13. Определенные изменения в системе ценностей.**
- 14. Креативность**
- 15. Сопротивление окультуриванию.**

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Самоактуализирующиеся люди - не ангелы.
- Сказанное выше может привести к заключению, что самоактуализирующиеся люди избранная группа "суперзвезд", приближающаяся к совершенству в искусстве жить и стоящая на недостижимой 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. Вспышки темперамента не так уж необычны для них. Маслоу также обнаружил, что его испытуемые способны проявлять определенную "хирургическую холодность" в межличностных конфликтах. Например, одна женщина, осознав, что больше не любит мужа, развелась с ним с решимостью, граничащей с безжалостностью. Другие оправлялись после смерти близких им людей настолько легко, что казались бессердечными.

Далее, самоактуализирующиеся люди не свободны от чувства вины, тревоги, печали и сомнений в себе. Из-за чрезмерной сосредоточенности они зачастую не переносят пустых сплетен и легкого разговора. Фактически они могут говорить или вести себя так, что это подавляет, шокирует или оскорбляет других. И наконец, их доброта к другим может сделать их уязвимыми к бесполезному для них общению (скажем, им грозит опасность погрязнуть в общении с надоедливými или несчастными людьми). Несмотря на все эти несовершенства, самоактуализирующиеся люди рассматривались Маслоу как великолепные образцы психического здоровья. По крайней мере, они напоминают нам, что потенциал психологического роста человечества гораздо выше, чем тот, которого мы достигли.

**Желаю успеха в  
самоактуализации!!!**

**Спасибо за  
внимание!**