

Хатымов Марат БСБО-05-21

Доклад:

- 1) Приветствие
- 2) Маслоу дает самоактуализации следующее понятие:
«Самоактуализация — это непрерывная реализация потенциальных возможностей, способностей и талантов, как свершение своей миссии, или призвания, как более полное познание и, стало быть, принятие своей собственной изначальной природы, как неустанное стремление к единству, интеграции, или внутренней синергии личности»
- 3) Теория личности Абрахама Маслоу строится на основе исследования психически зрелых, прогрессивных, творческих людей, образующих так называемую "растущую верхушку" общества.
Чтобы дать признаки самоактуализирующихся личностей, он создал группу из 18 человек: девяти современников и девяти исторических личностей (А. Линкольн, Т. Джефферсон, А. Эйнштейн, Э. Рузвельт, Д. Адаме, У. Джемс, А. Швейцер, О. Хаксли, Б. Спиноза и др.)
15 признаков самоактуализирующихся личностей:

1. Высшая степень восприятия реальности. Она означает повышенное внимание, ясность сознания, сбалансированность всех способов познания действительности.
2. Более развитая способность принимать себя, других и мир в целом такими, какими они есть на самом деле. Это свойство отнюдь не означает примирения с действительностью, но говорит об отсутствии иллюзий относительно нее. Человек руководствуется в жизни не мифами и не коллективными представлениями, а по возможности научными и во всяком случае диктуемыми здравым смыслом, трезвыми мнениями об окружающем.
3. Повышенная спонтанность. Это означает выявление своей личности, свободное излияние ее, отсутствие комплексов неполноценности, боязни показаться смешным, нетактичным, профаном и т.п. Иначе говоря, простота, доверие к жизни.
4. Более развитая способность сосредоточиваться на проблеме. Это упрямство, упорство, вгрызание в проблему и способность ее рассматривать и обсуждать с другими и наедине с собой.
5. Более выраженная отстраненность и явное стремление к уединению. Психически здоровому человеку необходима душевная сосредоточенность, он не боится одиночества. Напротив, оно ему необходимо, потому что оно поддерживает его непрерывный диалог с самим собой, помогает внутренней жизни. Человек должен работать внутри себя, воспитывать свою душу.
6. Более выраженная автономность и противостояние приобщению к какой-то одной культуре. Непрерывное ощущение себя частью какой-то культуры, семьи, группы, какого-то общества вообще признак психической неполноценности. В целом, в важных жизненных вещах человек не должен никого представлять, не быть ничьим делегатом. Это означает, что он должен черпать из всех источников, быть способным воспринимать все культуры и не быть подчиненным ни одной из них
7. Большая свежесть восприятия и богатство эмоциональных реакций.
8. Более частые прорывы на пик переживания. Вот это качество как раз нуждается в комментариях. Пиковыми переживаниями Маслоу называет моменты осознания, озарения, откровения. Это время наивысшей сосредоточенности, когда человек приобщается к истине, к чему-то превышающему его силы и способности. В такие моменты он как бы переходит на более высокую ступень, ему вдруг становятся понятными, открываются тайны и смыслы бытия. К таким переживаниям не обязательно относятся, допустим, научные открытия или радость художественных вдохновений творца. Их может вызывать миг любви, переживание природы, музыки, слияние с высшим началом. Главное, что человек в такие моменты чувствует не отстраненность, а соединенность с высшими силами.

9. Более сильное отождествление себя со всем родом человеческим. Всечеловечность, чувство единства гораздо больше того, что нас всех разъединяет. Неповторимость и несхожесть людей есть основание для близости, а не для их вражды.

10. Изменения в межличностных отношениях. Психически здоровая личность самодостаточна и самостоятельна, она менее зависима от других личностей. И это означает, что у нее нет страха, зависти, потребности в одобрении, похвале или привязанности. Она не имеет нужды лгать и приспосабливаться к людям, не зависит от их пристрастий и общественных установлений. Она равнодушна вообще к знакам поощрения и порицания, ее не увлекают ордена и слава, награду они находят внутри, а не вне себя.

11. Более демократичная структура характера. Самореализующаяся личность не нуждается ни в какой общественной иерархии, в авторитетах и кумирах. Нет у нее и желания властвовать над другими, навязывать им свои мнения

12. Высокие творческие способности. В каком-то высшем смысле понятия человек и творец совпадают. Если в наличии этого мы не видим, если вокруг, как нам кажется, серые, незначительные, незаметные люди, значит, это общество дурно устроено, оно не дает человеку возможности, простора для самоактуализации.

13. Определенные изменения в системе ценностей. Люди, достигшие определенной степени самореализации, имеют очень высокое мнение об окружающих. Они верят в людей, в человечество, в его судьбу, в его лучшее будущее, хотя и не обязательно могут сформулировать это в словах. Иначе говоря, у них положительный настрой, они не только доброжелательны к другим, но обладают определенной и, как правило, твердой положительной жизненной философией, системой взаимоувязанных ценностей.

14. Креативность.

15. Соппротивление окультуриванию. 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 принимают тот факт, что социальные перемены могут быть медленными и постепенными, но их легче достичь, работая внутри этой системы.

4) Выше

5) Выше

6) Самоактуализирующиеся люди неидеальны

7) Маслоу описывал восемь путей, которыми индивидуум может самоактуализироваться, восемь типов поведения, ведущих к самоактуализации:

1. "Прежде всего, самоактуализация означает переживание полное, живое, беззаветное, с полной концентрацией и полным впитыванием, полным сосредоточением и погруженностью, т. е. переживание без подростковой застенчивости. В момент самоактуализации индивид является целиком и полностью человеком. Это момент, когда Я реализует самое себя ... Ключом к этому является бескорыстие. " Обычно мы сравнительно мало сознаем, что происходит в нас и вокруг нас. Однако у нас бывают моменты повышенного сознания и интенсивного интереса, и эти моменты Маслоу называет самоактуализирующими.
2. Если мыслить жизнь как процесс выборов, то самоактуализация означает: в каждом выборе решать в пользу роста. В каждый момент имеется выбор: продвижение или отступление. Либо движение к еще большей защите, безопасности, боязни, либо выбор продвижения и роста. Самоактуализация - это непрерывный процесс; она означает многократные отдельные выборы: лгать или оставаться честным, воровать или не воровать.

Самоактуализация означает выбор из этих возможностей возможности роста. Вот что такое движение самоактуализации.

3. Актуализироваться - значит становиться реальным, существовать фактически, а не только в потенциальности.
4. Честность и принятие ответственности за свои действия - существенные моменты самоактуализации. Маслоу рекомендует искать ответы внутри, а не позировать, не стараться хорошо выглядеть или удовлетворять своими ответами других.
5. Первые пять шагов помогают развить способность лучшего жизненного выбора. Мы учимся верить своим суждениям и инстинктам и действовать в соответствии с ними.
6. Самоактуализация - это также постоянный процесс развития своих возможностей и потенциала. Это, например, развитие умственных способностей посредством интеллектуальных занятий. Это означает использование своих способностей и разума и "работа ради того, чтобы делать хорошо то, что ты хочешь делать". Большой талант или разумность - не то же самое, что самоактуализация. Многие одаренные люди не смогли полностью использовать свои способности, другие же, может быть, со средним талантом, сделали невероятно много.
7. "Пик-переживания" - переходные моменты самоактуализации. В эти моменты человек более целостен, более интегрирован, больше сознает себя и мир в моменты "пика". В такие моменты мы думаем, действуем и чувствуем наиболее ясно и точно. Мы больше любим и в большей степени принимаем других, более свободны от внутреннего конфликта и тревожности, более способны конструктивно использовать нашу энергию.
8. Дальнейший шаг самоактуализации - это обнаружение своих "защит" и работа отказа от них. Найти самого себя, раскрыть, что ты собой представляешь, что для тебя хорошо, а что плохо, какова цель твоей жизни - все это требует разоблачения себя.

8) Выше

9) Выше

10) Выше

11) Выше

12) Высшие потребности имеют следующие признаки:

1. Высшие потребности более поздние.
2. Чем выше уровень потребности, тем менее она важна для выживания, тем дальше может быть отодвинута ее удовлетворение и тем легче от нее на время освободиться.
3. Жизнь на более высоком уровне потребностей означает более высокую биологическую эффективность, большую ее продолжительность, хороший сон, аппетит, меньше болезней и т. д.
4. Высшие потребности воспринимаются как менее насущные.
5. Удовлетворение высших потребностей чаще имеет своим результатом развитие личности, чаще приносит радость и счастье, обогащает внутренний мир.

Одно из наиболее распространенных критических замечаний в отношении концепции Маслоу о самоактуализации заключается в том, что она, по-видимому, ограничивается теми, кому выдалось испытать счастье в своей жизни. Рассмотрите его иерархию потребностей: самый низкий уровень — это базовые потребности, а второй уровень — потребность в безопасности для создания комфортных условий жизни. Если не хватает финансов для удовлетворения первых - нельзя подняться на второй уровень. О последней ступени тут и говорить не стоит.

- 13) Вывод. Из всего можно сделать вывод, что любой человек — талант и все, что он умеет тоже талант. Нельзя останавливаться на чем то одном, нужно на протяжении всей жизни воспитывать самого себя, раскрывать таланты, искать что то новое в себе. Все что бы мы не делали продвигает нас по «лестнице» жизни вверх.