

3. Mayer J., Solovey P. The Intelligens of emotional intelligence D Mayer, P.Solovey Intelligence. 1993. V. 17. №4. pp. 433–442.

Віталія Пастущин

здобувач вищої освіти соціально-гуманітарного факультету
Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник:

Ольга Шаюк

к.психол.н., доцент кафедри психології та соціальної роботи
Західноукраїнський національний університет

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ В КОНТЕКСТІ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ЛЮДИНИ

Самоактуалізація – одне з центральних понять гуманістичної психології, згідно з якою природа людини спочатку позитивна (у крайньому випадку, нейтральна), і будь-які деструктивні тенденції виникають внаслідок деформації природного розвитку. А, отже, ніщо стале і порочне не може бути розвитком природним шляхом. Відповідальність за деформації людини, за його пороки несе суспільство, яке штучними умовностями і обмеженнями часом і прямими репресіями пригнічує і спотворює справжні прояви людського ества. У цьому принципова відмінність гуманістичної теорії від психоаналізу.

Теорія самоактуалізації виникла в американській гуманістичній психології як відповідь на соціальну потребу в особистості, яка вирішила свої адаптаційні проблеми, що знайшла творчу ініціативу і креативність і має суттєвий успіх в будь-якій сфері життєдіяльності [2].

Виникнення гуманістичної психології пов'язане з пошуком більш життєствердних методів аналізу і вивчення особистості як цілісної переживає істоти.

Існують три головні причини виникнення гуманістичної психології:

- 1) суспільна ситуація, затребувані ідеї гуманістичної психології;
- 2) широке поширення екзистенціалізму;

3) логіка розвитку соціальних наук, в тому числі психології, яка вимагає її «олюднення».

У гуманістичної психології існує точка зору, що особистість розвивається безперервно. Людина народжується з величезними внутрішніми ресурсами і здатністю до саморозвитку. Природа особистості така, що її розвиток здійснюється не шляхом присвоєння чогось ззовні, а перш за все через саморозкриття, розвиток внутрішньої сутності. Поняття «особистість» і «розвиток» об'єднуються в поняття «особистісне зростання» - складний, динамічний і часто драматичний процес набуття людиною самого себе, своїх потенційних можливостей і прийняття на себе відповідальності за це само здійснення [1].

Особистість, яка розвивається розвиває своє спілкування з іншими. Вона будує його на основі діалогу і тим самим розвиває цим інших. Особистість, розвиваючи інших, збагачується сама. Тому кожна людина зацікавлена в особистісному розвитку партнера. Роблячи добро іншим, людина тим самим піклується і про власне благополуччя. Розвиваючись і збагачуючи навколишній світ, людина тим самим змінює його, але не шляхом соціальних революцій, а культивуєчи добро, створюючи довірливі відносини. Саме це дозволило прихильникам руху «за актуалізацію людського потенціалу» говорити про можливість мирної зміни суспільства.

Самоактуалізація не одномоментний акт, а процес, який не має кінця, це спосіб проживання, роботи та відносин зі світом, а не одиничне досягнення. Найбільш значущі моменти в цьому процесі, змінюють ставлення людини до самої себе і до світу і стимулюють особистісний ріст (А. Маслоу) [3; 4]. Це може бути миттєве переживання - «пік-переживання» або тривале - «плато-переживання». Але прагнення до самоактуалізації, до реалізації своїх здібностей наштовхується на перешкоди, на нерозуміння оточуючих і власних слабкостей. Багато людей відступають перед труднощами, що не проходить безслідно для особистості, зупиняє її зростання. Невротики це люди з нерозвиненою або неусвідомленою потребою в самоактуалізації.

У вітчизняній психології синонімом самоактуалізації є самореалізація. Самореалізація грає найважливішу роль на всьому життєвому шляху особистості, по суті справи, визначаючи його. Передумови до самореалізації закладені в самій природі людини. Вони існують як задатки, які з формуванням особистісних якостей людини стають основою здатності до самореалізації [2]. Самореалізація - це здійснення індивідуальних і особистісних можливостей «Я» за допомогою власних зусиль, а також співдіяльності з іншими людьми. Умовою успішної самореалізації є функціональнадинамічна єдність, де образ світу і образ «Я» як би врівноважені через адекватне розуміння свого місця в світі і використання адекватних соціальних умінь. При тих чи інших порушеннях цієї рівноваги людині для вирішення проблем самореалізації доводиться шукати умовно-компенсаторні шляхи по типу психологічного захисту. Самореалізація в професійній діяльності не зводиться тільки до набору знань, умінь і норм поведінки, а пов'язана з більш глибокими, смисловими виборами особистості.

Перелік використаних джерел

1. Леонтьев Д. А. Развитие идеи самоактуализации в работах А. Маслоу. *Вопросы психологии*. 1987. №3. С.56-80.
2. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб., 1997. 230 с.
3. Маслоу А. Самоактуализация. *Психология личности. Тексты.* / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырей. М.: Изд-во МГУ, 1982. С. 108-117.
4. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб., 2009. 340 с.