

УДК 00.1

*Гарафутдинова А.В.,
магистрант
3 курс, факультет Психологии и педагогики
Направление подготовки «Психология»
профиль «Общая психология»
ЧОУ ВО «Казанский инновационный университет
имени В.Г. Тимирязова (ИЭУП)
Факультет психологии и педагогики
Россия, г. Казань
Научный руководитель: Сулейманов Р.Ф.,
доктор психологических наук, профессор*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

***Аннотация:** В данной статье описаны пути совершенствования потребности в самоактуализации личности. Описана важность самоактуализации человека на протяжении всей жизни.*

***Ключевые слова:** Психологический портрет, самоактуализация, личность, пирамида потребностей Маслоу, жизненный путь.*

***Annotation:** This article describes ways to improve the need for self-actualization of the individual. The importance of human self-actualization throughout life is described.*

***Key words:** Psychological portrait, self-actualization, personality, Maslow's pyramid of needs, life path.*

Постоянно меняющийся современный мир заставляет человека приспосабливаться к новым обстоятельствам. Для того чтобы быть востребованным в современных реалиях, человеку необходимо постоянно заниматься самоактуализацией и саморазвитием. Стремление личности реализовать себя, использовать свои способности и таланты является процессом самоактуализации. Измерение качества самоактуализации возможна благодаря таким критериям, как удовлетворенность жизнью, достижение поставленных целей и реализация своих талантов.

Понятие «самоактуализация» в философском учении рассматривается как стремление человека к самоосуществлению, к реализации нравственных, интеллектуальных и творческих потенциалов. В словаре практического психолога «самоактуализация» — это стремление человека к наиболее полному выявлению и развитию своих личностных возможностей [1]. Гуманистическое направление в психологии считает, что только благодаря самоактуализации личности возможно реализовать себя, обрести смысл жизни, стать тем, кем действительно хочется стать [2].

Если рассуждать о потребности человека самоактуализации по таблице Маслоу, то ее можно достичь лишь удовлетворив такие потребности, как:

- физиологические;
- безопасность;
- принадлежность и любовь;
- уважение;
- познание;
- эстетика

Пирамида потребностей отражает теорию мотивации – теорию иерархии потребностей. Данная теория известна как теория потребностей или теория иерархии. Сама же идея впервые была изложена в работе «Теория человеческой мотивации» А. Маслоу в 1943 году, более детально в 1954 году в учебнике «Мотивация и личность». В своей теории о потребностях человека

Маслоу распределил их по своей мере убывания важности, так он считает, что только удовлетворив свои базовые потребности, человек может испытывать потребности высокого уровня, где высшей точкой считается – самоактуализация.

Каждый человек индивидуален, у каждого свои интересы и виды деятельности, где он реализуют свою потребность в самоактуализации, например:

1. Сфера профессионального труда (карьера, работа);
2. Сфера семьи (создание семьи, воспитание детей);
3. Сфера общественно-политической активности (участие в политической жизни, общественные движения);
4. Сфера непрофессиональных увлечений (хобби, игры).

Самоактуализация личности тяжелый и длинный путь, которому могут помешать такие преграды, как: лень, разочарование в себе, общественное давление, низкая самооценка и отсутствие мотивации. Эти преграды возможно преодолеть и самому, но возможно обратиться за помощью к специалисту. Черты, присущие самоактуализации личности, по которым возможно понять, что человек занимается саморазвитием и самосовершенствованием:

- Занятие любимым делом;
- Не подвержен чужому влиянию;
- Стремится к развитию, любит читать;
- Проявляет признаки творческой личности;
- Преобладание позитивного мышления;
- Уверенность в себе и высокая самооценка;
- Открытость.

Из вышесказанного мы обозначили важную роль самоактуализации человека в обществе, но как же совершенствовать данную потребность? Можно выделить такие способы, помогающие в самоактуализации личности.

Первый способ заключается в том, чтобы прислушаться к внутреннему голосу и уделять достаточное внимание своим мыслям, без остановки на пересуды окружающих. Второй способ представляет собой понимание того, что жизнь — это постоянный выбор и каждый шаг решает дальнейшую историю человека. Следующий, третий шаг — это принятие собственных недостатков. Важно разобраться в себе, понимать свои потребности и возможности. Заключительный шаг — это совершенствования самоактуализации, включает в себе методику полного погружения, благодаря которой можно отбросить все лишнее, на пути к целям и смело идти вперед, сметая преграды.

Важно также обозначит условия для самоактуализации, которые выделил А. Маслоу:

1. Осознанное проживание событий (нельзя уходить от проблем и делать вид что все устраивает, если что-то не устраивает);
2. Осознание того, что у человека есть выбор (каждый шаг определяет наше дальнейшей будущее);
3. Понимание того, что нести ответственность за себя — это позитивное решение;
4. Осознание что выбор и ответственность предполагают свободу и независимость человека;
5. Учиться доверять, любить и принимать себя;
6. Умение признавать проблемы и работать над их решением;
7. Постоянное присутствие творчества в жизни человека. Поиск новых способов выражения своих талантов, способностей в разных сферах жизни [3].

На основе данной статьи можно сделать выводы о том, что самоактуализация это процесс, благодаря которому личность развивается, раскрывает свои природные способности и задатки. В какой-то степени, процесс самоактуализации зависит от социальной среды и условий жизни, но в большинстве своем, за реализацию данного процесса отвечает сам человек и

его действия. Непрерывная работа над совершенствованием себя и своей жизни благотворно влияет на самоактуализацию личности в обществе.

Использованные источники:

1. Головин С.Ю., Словарь практического психолога. – М.: АСТ, Харвест, 1998. – С. 165.
2. Маралов В.Г., «Основы самопознания и саморазвития: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений». – М.: Академия, 2004. – С.7.
3. Маслоу А., «Мотивация и личность», [Электронный ресурс].
URL:<http://monocler.ru>