**Введение**

самоактуализация психология интеллигентность

Человеческая цивилизация постоянно развивается и совершенствуется. Но это развитие не было бы возможным без развития и самосовершенствования каждой личности, каждого индивидуума по отдельности. Общество развивается и прогрессирует с огромной скоростью. Основными опорами этого развития являются личности, наиболее широко раскрывшие свои способности и потенциалы, воплотившие их в жизнь во благо себе и окружающим. Абрахам Маслоу называл такие личности самоактуализирующимися. Самоактуализация по Маслоу - это «полное применение талантов, способностей, потенциалов и т.д.» Это постоянный процесс, при котором способности индивида применяются полностью, творчески и радостно. Также существуют некоторые аспекты, характеризующие этот процесс.

Один из аспектов - *интеллект*. Маслоу подчеркивал важность холистического мышления, которое имеет дело с системами связей и служит объединяющим началом.

Следующий аспект - это «*самость*». Для самоактуализации очень важно понять собственную природу и действовать в соответствии с ней.

Не менее важными аспектами являются *эмоциональный* и *волевой*. Если говорить о волевом, то он проявляется в том, что самоактуализирующиеся люди упорно идут к намеченной цели. Эмоциональная сторона проявляется в том, что без положительных эмоций, в состоянии внутренней напряженности исчезает энергия индивида, так же отрицательные эмоции препятствуют эффективному функционированию.

Следующий аспект - *тело*. Маслоу подробно не рассматривает роль тела в процессе самоактуализации. Однако важно, чтобы индивид не забывал о телесных нуждах. Маслоу говорил: «…нежелание считаться с потребностями организма и идти им навстречу, скорее всего, приведет, по крайней мере на западе, к формированию незначительного, душевно уродливого индивида…»

Также можно выделить такой аспект как *социальные отношения*. По Маслоу потребности в любви и уважении принадлежат к основным. Без удовлетворения этих потребностей самоактуализация не возможна.

Каждая из этих сторон - неотъемлемая часть длительного процесса самосовершенствования. Изучение и анализ этих аспектов поможет людям наиболее приблизиться к самоактуализации.

В наше время эта проблема как никогда актуальна, так как, каждому человеку необходимо определиться с целями, процесс достижения которых приведет к саморазвитию и самосовершенствованию.

Объектом данного теоретического исследования является *самоактуализация личности*.

Предмет исследования - *аспекты* самоактуализации личности.

Цель - *изучение* психологических аспектов самоактуализации личности.

Задачи исследования - *анализ* литературных источников.

**1. Исторический анализ теорий самоактуализации**

**.1 Предпосылки возникновения концепции самоактуализации**

*Самоактуализированный человек - это некий идеал, и достичь его можно различными путями, которые менялись с течением времени. Однако и сам образ, характеристики идеального человека в разные периоды истории в трудах различных философов и психологов постоянно менялись. В данном разделе предполагается рассмотреть эволюцию представлений об идеальном человеке, образ которого создавался с момента появления человечества, однако первые наиболее полные, обобщенные концепции идеального человека появились еще в Древнем Китае и продолжали развиваться в трудах многих ученых в дальнейшем.*

**1. Конфуций**, один из представителей Древневосточной философии, воздерживался от суждений о сверхъестестенном, полагая мироуправляющей силой божественно-натуралистическое «безмолвное» Небо (Тянь). Человек не создает сам себя и не действует по своим желаниям. Благородный человек познает свою судьбу, свое небесное предопределение. Философия Конфуция фаталистична.

Человеческую природу Конфуций считал этически нейтральной. Поэтому для формирования личности необходимо «преодоление себя и возвращение к благопристойности».

**2.** Основоположником немецкой классической философии является **Иммануил Кант**. Говоря о необходимости самосовершенствования человека, его души, Кант подчеркивает: «Развивай свои душевные и телесные силы так, чтобы они были пригодны для всяких целей, которые могут появиться, не зная при этом, какие из них станут твоими».

**3.** В представлении **Фридриха Ницше**, немецкого философа, идеальный человек - «сверхчеловек». Этот образ воплощает его критику морали. Согласно Ницше, мораль играет разлагающую роль, предполагая послушание, терпение, совестливость: все это размягчает и расслабляет волю человека. Образ «сверхчеловека» - это культ «сильной личности», одержимой жаждой власти. По Ницше все критерии морали носят чисто произвольный характер, а все формы человеческого поведения маскируют «волю к власти». Ницше характеризовал «волю к власти» как определяющий стимул поступков человека. Главная тенденция в воззрениях этого мыслителя состояла в совершенствовании культуры человека, в улучшении самого типа человеческой личности.

**4.** Вся философская система **Владимира Соловьева** основывается на определенном понимании человека.

«Вообще человек, - пишет философ, - есть некоторое соединение Божества с материальною природою, что предполагает в человеке три составных элемента: божественный, материальный и связующий оба, собственно человеческий… Причем собственно человеческое начало есть разум, т.е. отношение двух других».

Ярчайшая особенность человека по Соловьеву заключается в неспособности удовлетвориться раз и навсегда заданными границами. Человек хочет превзойти данное и стремиться усовершенствовать земной мир и самого себя.

**5.** По **Толстому**, идеала человек может достигнуть путем религиозного самосовершенствования. Этику религиозного самосовершенствования он связывал с отказом от какой либо борьбы, с принципом непротивления злу насилием, с проповедью всеобщей любви.

**6.** В трактовке **Абрахама Маслоу** идеальный человек - это самоактуализированная личность. Интеллектуальными предшественниками его исследований по этой проблеме были психоанализ, социальная антропология и гештальт-психология.

**Психоанализ.** В 50-е годы, когда клиническая психология была еще сравнительно новой областью, Маслоу считал психоанализ наилучшей системой для исследования психопатологии, а также лучшей из доступных форм психотерапии. Однако он понял, что психоаналитическая система недостаточна для роли общей психологии, приемлемой для всего человеческого мышления и поведения.

«Психоанализ представляет человека каким то ущербным существом, из которого тут и там выпирают его слабости и недостатки, без которых его описание было бы не полным…Практически вся деятельность, которой может гордиться человек и в которой заключается смысл, богатство и ценность его жизни, - все это или опускается Фрейдом, или переводится при его анализе в разряд паталогического».

Теория психоанализа очень повлияла на жизнь Маслоу и его взгляды. Сложное описание Фрейдом невротических и абнормальных аспектов человеческого поведения натолкнуло Маслоу на мысль о создании научно обоснованной психологии, которая могла бы полностью охватить все особенности человеческого поведения. Разработанный Маслоу анализ личности увлек его самого и продемонстрировал наличие существенной разницы между интеллектуальным знанием и конкретным, хорошо организованным экспериментом.

**Социальная антропология.** Во время учения в Висконсине Маслоу серьезно интересовался работой социальных антрапологов, таких как Малиновский, Мид, Бенедикт и Линтон. В Нью-Йорке он мог заниматься с ведущими фигурами в области культуры и личности, занимавшимися приминением психоаналитических теорий к анализу поведения в других культурах. Кроме того на Маслоу произвела большое впечатление книга Самнера «Пути народов», где анализируется то, как большая часть человеческого поведения определяется культурными паттернами и предписаниями. Впечатление было столь сильным, что Маслоу решил посвятить себя этой области исследования.

Маслоу также серьезно изучал **гештальт-психологию**. Он искренне восхищался Максом Вертхаймером, работа которого о продуктивном мышлении близка собственным исследованиям Маслоу о познании и творчестве. Для Маслоу как гештальт-психолога существенным элементом в творческом мышлении и в решении задач является способность воспринимать целое и мыслить с точки зрения паттерна целого, а не изолированных частей.

Не менее значительное влияние на мышление Маслоу оказала работа Курта Гольдштейна, нейропсихолога, подчеркивавшего, что организм - это единое целое, и то, что происходит в любой части, затрагивает весь организм. Работа Маслоу по самоактуализации была до некоторой степени вдохновлена Гольдштейном, который первым использовал сам термин.

Ему Маслоу посвятил книгу «К психологии бытия». В предисловии он писал: «Если выразить в одной фразе, что значит для меня гуманистическая психология, то я бы сказал, что это - интеграция Гольдштейна (и гештальтпсихологии) с Фрейдом (и различными психодинамическими психологиями), под эгидой научного духа моих учителей в Висконсинском Университете».

*Таким образом, видно, что данная проблема интересовала многих Философов и психологов на протяжении многих лет, что говорит об актуальности и важности данного вопроса.*

**.2 Основные теории самоактуализации (обзор зарубежной психологии)**

*Теоретические обоснования представлений о самоактуализации были даны в работах Маслоу и других ученых. В данном разделе предлагается рассмотреть теории исследователей, изучавших эту проблему, и провести их сравнительный анализ.*

**Концепция самоактуализации Абрахама Г. Маслоу.**

В своей книге «Дальние пределы человеческой психики» Маслоу говорит: «У меня никогда и в мыслях не было заняться исследованием самоактуализации, и первый мой интерес к этой проблеме не носил исследовательского характера». [4, с. 53] Все началось с попыток молодого интеллектуала понять двух своих учителей, которых он любил до обожания, которыми восхищался и которые были прекрасными людьми. Маслоу пытался понять, почему эти два человека, Рут Бенедикт и Макс Вертхаймер, так отличались от большинства других людей. У Маслоу было такое впечатление, что они не только отличаются от других людей, но что они - нечто большее, чем люди. Его исследование началось как преднаучная или ненаучная деятельность. Он стал делать записи в своем дневнике о Максе Вертхаймере и Рут Бенедикте. По ходу того, как он пытался понять их, размышлять о них и вести о них записи в своем дневнике, в один прекрасный миг понял, что эти два образа можно обобщить, как *определенный тип людей,* а не два несравнимых индивида. Это было стимулом для дальнейшей работы.

Это не было исследованием вообще. Маслоу делал свои обобщения на основе выбранного им самим определенного типа людей.

Люди, которых он выбрал для своего исследования, были уже пожилыми, прожившими большую часть своей жизни и добившимися значительных успехов. Маслоу считал, что, выбирая для тщательного изучения прекрасных, здоровых, сильных, творческих, добродетельных, проницательных людей - начинает появляться иной взгляд на человечество.

Маслоу выбирал образцы для своего первого исследования по двум критериям. Во-первых, это были люди, относительно свободные от невроза и других значительных личностных проблем. Во-вторых, это были люди, наилучшим возможным образом использовавшие свои таланты, способности и другие данные.

Группа состояла из восемнадцати индивидуумов: девяти современников и девяти исторических личностей - Авраама Линкольна, Томаса Джефферсона, Альберта Эйнштейна, Элеонор Рузвельт, Джейн Адаме, Уильяма Джеймса, Альберта Швейцера, Олдоса Хаксли и Баруха Спинозы.

Большинство исследований в области самоактуализации исходят из предложенной Маслоу иерархической модели человеческих потребностей. ***Согласно Маслоу существует пять уровней человеческих потребностей:***

**1.** физиологические потребности;

**2.** потребности безопасности и защиты;

**3.** потребности принадлежности и любви;

**4.** потребности самоуважения;

**5.** потребности самоактуализации, или потребности личного совершенствования.

В основе этой схемы лежит допущение, что 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. Потребности самоактуализации выступают на передний план лишь тогда, когда удовлетворены все остальные потребности.

***Маслоу в своей книге «Дальние пределы человеческой психики» описывает восемь путей, которыми индивидуум может самоактуализироваться, восемь типов поведения, ведущих к самоактуализации.***

1. «Во-первых, самоактуализация - это *переживание,* переживание всепоглащающее, яркое, самозабвенное, с полной концентрацией и абсолютной погруженностью в него. Это переживание, в котором нет и тени юношеской робости, только в моменты таких переживаний человек воистину становится человеком. Это мгновения самоактуализации, мгновения, когда человек проявляет свое «Я»… Ключевое слово здесь «самозабвенность»». [4, с. 57] Обычно мы сравнительно мало сознаем, что происходит в нас и вокруг нас (например, при необходимости получить свидетельские показания об определенном событии большинство версий расходится). Однако у нас бывают моменты повышенного сознавания 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. Выбрать развитие вместо страха десять раз в день - значит десять раз продвинуться к самоактуализации. 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. Под самостью же Маслоу понимает сердцевину, или эссенциальную природу индивидуума, включая темперамент, уникальные вкусы и ценности. Таким образом, самоактуализация - это научение сонастраиваться со своей собственной внутренней природой. Это значит, например, решить для себя, нравится ли тебе самому определенная пища или фильм, независимо от мнений и точек зрения других.
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. Каждый раз, когда мы ищем ответы внутри, мы соприкасаемся со своей внутренней самостью. Всякий раз, когда человек берет на себя ответственность, он самоактуализуется.
5. *Первые пять шагов помогают развить способность лучшего жизненного выбора.* Мы учимся верить своим суждениям и инстинктам и действовать в соответствии с ними. Маслоу полагает, что это ведет к лучшим выборам в искусстве, музыке, пище, как и в серьезных проблемах жизни, таких как брак или профессия.
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 собственной психопатологии.* Нам нужно лучше сознавать, как мы искажаем образы себя и образы внешнего мира посредством репрессий, проекций и других механизмов защиты.

Маслоу охарактеризовал самоактуализацию как желание стать тем, кем он может стать. Человек, достигший этого высшего уровня, добивается полного использования своих талантов, способностей и потенциала личности.

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.

*Основной недостаток теории Маслоу заключается в том, что он использовал для исследования специфических испытуемых, а не случайно отобранных репрезентантов общей популяции.*

**Концепция самоактуализации Курта Гольдштейна**

Поскольку концепция самоактуализации - наиболее важный вклад Маслоу в психологию, может быть полезным посмотреть как развивал это представление его создатель Курт Гольдштейн. Его представления существенно отличаются от поздних формулировок Маслоу. Будучи нейрофизиологом, занимающимся в основном пациентами с поврежденным мозгом, Гольдштейн рассматривал самоактуализацию как фундаментальный процесс в каждом организме, который может иметь как позитивные, так и негативные последствия для индивидуума. Гольдштейн писал, что «организм управляется тенденцией актуализировать в наибольшей возможной степени свои индивидуальные способности, свою природу в мире».

Гольдштейн утверждает, что ослабление напряжения является сильным побуждением только у больных организмов. Для здорового организма первичной целью является «формирование определенного уровня напряжения, такого, которое сделает возможной дальнейшую упорядоченную деятельность». Такое влечение как голод, - это особый случай самоактуализации, в котором напряжение-разрешение ищется для того, чтобы возвратить организм к оптимальному состоянию для дальнейшего выражения его способностей.

По Гольдштейну, успешное обращение со средой часто включает определенную долю неуверенности и шока. Здоровый самоактуализирующийся организм часто вызывает такой шок, входя в новые ситуации ради использования своих возможностей. Для Гольдштейна (как и для Маслоу) самоактуализация не означает конца проблемам и трудностям, напротив, рост часто может принести определенную долю боли и страдания.

**Концепция самоактуализации Карла Р. Роджерса**

По Роджерсу актуализация своих возможностей и способностей ведет к развитию «полноценно функционирующего человека». К этому идеалу можно лишь приближаться. Такой человек движется к полному знанию себя и своего внутреннего опыта.

Оптимально актуализируясь, такой человек насыщенно живет в каждый новый момент жизни. Эти люди подвижны, хорошо приспосабливаются к меняющимся условиям, терпимы к другим.

«Психическая зрелость связана с творчеством, самоактуализируясь, люди становятся более творческими». [8, с. 14]

***В книге Роджерса «Взгляд на психотерапию. Становление человека» приведены условия необходимые для самоактуализации.*** Роджерс считает, что человек с рождения испытывает нужду в принятии себя, что обозначает теплое положительное отношение к нему как к человеку безусловно ценному - независимо от того, в каком он находится состоянии, как себя ведет, что чувствует. Принятие предполагает не только уважение и теплые чувства, но и веру в положительные изменения в человеке, в его развитие.

Очень велика нужда в положительном отношении у ребенка. Если родители пугают ребенка лишением любви и привязанности, он перестанет следовать своему внутреннему оцениванию опыта. И чтобы быть «хорошим», полностью подстраивается к оценке родителей. Это приводит к несоответствию между его «Я» и внутренним опытом, к потере организмического оценивания как внутреннего регулятора поведения и к дальнейшей незрелости человека. Безусловное принятие ребенка не означает отсутствия дисциплины, ограничений или недопустимости отрицательного отношения к его поступку. Однако они должны строиться так, чтобы ребенок не сомневался в уважении к нему.

Необходимо безусловно принимать не только других, но и себя. Безусловное принятие себя означает восприятие себя таким образом, что все твои качества нормальны и ни одно из них не является более стоящим, чем другое. Если человек не принимает себя, а ценит только те свои достоинства, которые получили одобрение других, в этом случае он испытывает напряженность и тревогу, его психическое здоровье ухудшается.

Чтобы человек мог актуализировать себя, кроме безусловного принятия и веры в его развитие, необходимо, чтобы значимые для него люди были искренни.

Следующим важным условием актуализации является эмпатическое понимание, без которого безусловное принятие означает просто недифферинцированное благодушное отношение ко всем. Эмпатическое понимание включает в себя не только проникновение в мысли, но и в чувства человека, умение смотреть на проблему с его позиции, умение встать на его место.

**Концепция самоактуализации Гордона Олпорта**

Самоактуализированную личность Олпорт называет зрелой личностью. Он был первым, кто ввел психологию представление о зрелой личности, заметив, что психоанализ никогда не рассматривает взрослого человека как действительно взрослого. ***После рассмотрения им в своей книге «Становление личности» критериев зрелости других исследователей, Олпорт остановился на шести критериях:***

*Во-первых* зрелый человек имеет широкие границы Я. Чувство Я, постепенно возникающее в младенчестве, не формируется полностью в первые три или первые десять лет жизни. Оно продолжает расширяться с опытом, по мере увеличения круга того, в чем человек участвует. Зрелые люди интересуются не только сами собой, но и чем-то за пределами себя, активно участвуют во многом, имеют хобби.

*Во-вторых*, им присуща способность к близким межличностным отношениям.

*Третий критерий* - отсутствие больших эмоциональных барьеров и проблем, хорошее самопринятие. Эти люди способны спокойно относиться к своим недостаткам и внешним трудностям.

*Четвертый критерий* - зрелый человек демонстрирует реалистичное восприятие, а так же реалистичные притязания. Он видит вещи такими, какие они есть, а не такими, какими он хотел бы их видеть.

*В-пятых* зрелый человек демонстрирует способность к самопознанию и философскому чувству юмора, направленному на самого себя.

*В-шестых*, зрелый человек обладает цельной жизненной филисофией.

*Далее приведем таблицу, которая покажет основные положения, рассмотренных выше теорий:*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Маслоу | Гольдштейн | Роджерс | Олпорт |
| Определение самоактуализации | желание стать всем тем, чем возможно, использовать все свои таланты и способности | тенденция актуализировать все свои индивидуальные способности | актуализация своих возможностей и способностей | полное применение своих потенциалов в жизни. |
| Критерии и характеристики само-актуализир. личности | 1. Более эффективное восприятие реальности 2. Приятие себя, других и природы 3. Непосредственность и естественность 4. Центрированность на проблеме 5. Независимость 6. Автономия 7. Свежесть восприятия 8. Вершинные переживания 9. Общественный интерес 10. Глубокие межличностные отношения 11. Демократичный характер 12. Разграничение средств и целей 13. Философское чувство юмора 14. Креативность 15. Сопротивление окультуриванию. | 1.формирование определенного уровня напряжения, которое сделает возможной дальнейшую упорядоченную деятельность. 2. Входя в новые ситуации ради использования своих возможностей, здоровый самоактуализирующийся организм часто вызывает шок, возникающий в результате успешного обращения со средой. | 1.принятие себя 2.уверенность в искренности окружающих по отношению к себе 3.эмпатическое понимание | 1.способность к близким межличностным отношениям. 2. широкие границы Я 3. отсутствие больших эмоциональных барьеров и проблем, хорошее самопринятие. 4. реалистичное восприятие 5. способность к самопознанию и философскому чувству юмора, направленному на самого себя. 6. цельная жиз-ненная фило-софия. |

*В данном разделе были рассмотрены теории самоактуализации и развития личности. У этих теорий много общего. Например, понимание упомянутыми выше исследователями самоактуализации:*

***1.*** *Маслоу - желание стать всем тем, чем возможно, использовать все свои таланты и способности;*

***2.*** *Гольдштейн - тенденция актуализировать все свои индивидуальные способности;*

***3.*** *Роджерс - полноценное функционирование человека достигается посредством актуализации своих возможностей и способностей;*

***4.*** *Олпорт - понятие зрелой личности, которое включает в себя множество характеристик, в том числе и полное применение своих потенциалов в жизни.*

**2. Анализ аспектов самоактуализации**

**.1 Соотнесение понятий «самоактуализация» и «интеллигентность»**

*В данном разделе мы проанализировали статьи Дмитрия Лихачева «О русской интеллигенции» и Алексея Лосева «Из бесед и воспоминаний» и провели сравнительный анализ понятий самоактуализации и интеллигентности, с целью выявления их общих сторон и различий.*

Применимо ли понятие «самоактуализация» к русскому человеку? Чтобы ответить на этот вопрос, обратимся к другому понятию, такому как «интеллигентность». Оно чисто русское и содержание его преимущественно ассоциативно-эмоциональное. **Д.С. Лихачев** в своей статье «О русской интеллигенции» говорит: «…по особенностям русского исторического прошлого мы, русские люди, часто предпочитаем эмоциональные концепты логическим определениям. Я пережил много исторических событий, насмотрелся чересчур много удивительного и поэтому могу говорить о русской интеллигенции, не давая ей точного определения, а лишь размышляя о тех ее лучших представителях, которые, с моей точки зрения, могут быть отнесены к разряду интеллигентов». [14] К интеллигенции Лихачев относит людей свободных в своих убеждениях, не зависящих от принуждений экономических, партийных, государственных, не подчиняющихся идеологическим обязательствам. Здесь можно провести аналогию с одной из характеристик самоактуализирующегося человека Абрахама Маслоу. «Автономия: независимость от культуры и окружения» - так называется эта характеристика. Суть ее в том, что самоактуализирующиеся люди свободны в своих действиях, независимо от физического и социального окружения. Эта автономия позволяет им полагаться на свой собственный потенциал и внутренние источники роста и развития. По Лихачеву, основной принцип интеллигентности - интеллектуальная свобода, - свобода как нравственная категория. Не свободен интеллигентный человек только от своей совести и от своей мысли.

Вопрос о нравственных основах интеллигентности очень важен для Лихачева. В своей статье он пишет: «Прежде всего я хотел бы сказать, что ученые не всегда бывают интеллигентны (в высшем смысле, конечно). Неинтеллигентны они тогда, когда, слишком замыкаясь в своей специальности, забывают о том, кто и как может воспользоваться плодами их труда. И тогда, подчиняя все интересам своей специальности, они жертвуют интересами людей или культурными ценностями». [14] Это высказывание противоречит одной из характеристик Маслоу, а именно «Центрированность на проблеме». Маслоу считает, что самоактуализирующиеся личности скорее живут, чтобы работать, а не работают, чтобы жить; работа субъективно переживается ими как их определяющая характеристика. Если сравнить мысли Лихачева и Маслоу, то получается, что если личность полностью отдает себя какому-либо делу, то она неинтеллигентна, но самоактуализирующаяся.

Еще одна из характеристик «Общественный интерес» имеет общие черты с высказыванием Лихачева, а заключается она в том, что у самоактуализирующихся личностей есть искреннее желание помочь своим «смертным» собратьям улучшить себя. Это стремление выражается чувством сострадания, симпатии и любви ко всему человечеству. По Лихачеву также человек не жертвующий интересами людей, думающий о том, что другие люди смогут воспользоваться плодами его труда является интеллигентным.

Как уже было сказано, одной из сторон самоактуализации является то, что самоактуализирующиеся люди полностью отдаются любимому делу, делают все, чтобы оно процветало. Лихачев приводит примеры некоторых личностей, которых он относил к интеллигентным, обладающих также чертами самоактуализирующихся. Например А.Ф. Лосев издавал свои философские работы за собственный счет и академик И.Ю. Крачковский из собственных средств платил, заработную плату своим сотрудникам,

когда занятия древними восточными языками были объявлены

реакционными.

**Алексей Лосев** в статье под названием «Из бесед и воспоминаний» пишет: «Подлинная интеллигентность всегда есть подвиг, всегда есть готовность забывать насущные потребности эгоистического существования: необязательно бой, но ежеминутная готовность к бою и духовная, творческая вооруженность для него. И нет другого слова, которое могло бы более ярко выразить такую сущность интеллигентности, чем слово «подвиг»». [15, с. 15]

Так же интеллигентность по Лосеву - это индивидуальная жизнь или функция личности, понимаемой как сгусток природно-общественно-исторических отношений; идеологически живущая ради целей общечеловеческого благоденствия; не созерцающая, но переделывающая несовершенства жизни и потому повелительно требующая от человека потенциального или актуального подвига для преодоления этих несовершенств.

*Наверное нельзя сказать, что понятия «русская интеллигентность» и «самоактуализация» это одно и то же. Безусловно у них есть много общих черт, но есть и различия. Например, самоактуализирующихся личностей Маслоу выделял единицы, в то время как Лихачев говорил о тысячах русских интеллигентах. Ну а если говорить о применимости понятия «самоактуализация» к русскому человеку, то, скорее всего, оно вполне применимо, так как в него входят многие стороны и характеристики интеллигентной личности.*

*Наиболее наглядно сходства и различия понятий «самоактуализация» и «интеллигентность» покажет следующая таблица:*

|  |  |
| --- | --- |
| Самоактуализация | Интеллигентность |
| 1. Более эффективное восприятие реальности; 2. Приятие себя, других и природы; 3. Непосредственность, простота и естественность; 4. Центрированность на проблеме; 5. Независимость: потребность в уединении; 6. Автономия: независимость от культуры и окружения; 7. Свежесть восприятия; 8. Вершинные, или мистические, переживания; 9. Общественный интерес; 10. Глубокие межличностные отношения; 11. Демократичный характер; 12. Разграничение средств и целей; 13. Философское чувство юмора; 14. Креативность; 15. Сопротивление окультуриванию. | 1. индивидуальная жизнь или функция личности, понимаемой как сгусток природно-общественно-исторических отношений; 2. идеологически живущая ради целей общечеловеческого благоденствия; 3. не созерцающая, но переделывающая несовершенства жизни и потому 4. повелительно требующая от человека потенциального или актуального подвига для преодоления этих несовершенств; 5. Свобода в своих убеждениях; 6. Интеллектуальная свобода; 7. Преданность своему делу. |

**.2 Психологические аспекты самоактуализации**

*В данном разделе предлагается рассмотреть основные определения самоактуализации и критерии самоактуализированного человека по Маслоу, а так же некоторые психологические аспекты самоактуализации личности и их важность в процессе самоактуализации.*

Согласно А. Маслоу самоактуализация - желание стать всем, чем возможно; потребность в самосовершенствовании, в реализации своего потенциала. Ее путь труден и связан с переживанием страха неизвестности и ответственности, но он - путь к полноценной, внутренне богатой жизни.

Согласно К. Роджерсу, она - обозначение той силы, что заставляет человека развиваться на самых различных уровнях - от овладения моторными навыками до высших творческих взлетов. Самоактуализирующийся человек - «полностью функционирующая личность»; его свойства во многом напоминают свойства ребенка, что естественно: ведь человек как бы возвращается к самостоятельной оценке мира, характерной для ребенка до его реориентации на условия получения одобрения.

Если обобщить определения самоактуализации различных авторов, то его можно сформулировать следующим образом: самоактуализация - стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей.

**Приведем характеристики самоактуализирующегося человека, предложенные Маслоу:**

**.** *Более эффективное восприятие реальности*. Самоактуализирующиеся люди способны воспринимать мир вокруг себя, включая других людей, правильно и беспристрастно. Они видят действительность такой, какая она есть, а не такой, как им хотелось бы ее видеть. Они менее эмоциональны и более объективны в своем восприятии и не позволяют надеждам и страхам повлиять на свою оценку. Благодаря эффективному восприятию, самоактуализирующиеся люди могут без труда обнаружить фальшь и нечестность в других. Маслоу обнаружил, что эта способность видеть более эффективно распространяется на многие сферы жизни, включая искусство, музыку, науку, политику и философию.

**2.** *Приятие себя, других и природы*. Самоактуализирующиеся люди могут принять себя такими, какие они есть. Они не сверхкритичны к своим недостаткам и слабостям. Они не отягощены чрезмерным чувством вины, стыда и тревоги - эмоциональными состояниями, которые вообще столь присущи людям. Самоприятие так же четко выражено на физиологическом уровне. Самоактуализирующиеся люди принимают свою физиологическую природу с удовольствием, ощущая радость жизни.

**3.** *Непосредственность, простота и естественность*. Поведение самоактуализирующихся людей отмечено непосредственностью и простотой, отсутствием искусственности или желания произвести эффект. Но это не означает, что они постоянно ведут себя вразрез с традициями. Их внутренняя жизнь (мысли и эмоции) чужда условности, естественна и непосредственна. Но эта нетрадиционность не ставит целью произвести впечатление, они могут даже подавить ее, чтобы не огорчать других, и соблюдать определенные формальности и ритуалы. Следовательно, они могут приспосабливаться, чтобы оградить себя и других людей от боли или несправедливости.

**4.** *Центрированность на проблеме*. Маслоу считал, что все обследованные им личности без исключения были привержены какой-то задаче, долгу, призванию или любимой работе, которую они считают важной. То есть они не эго-центрированны, а скорее ориентированны на поблемы, стоящие выше их непосредственных потребностей, проблемы, которые они считают для себя жизненной миссией. В этом смысле они скорее живут, чтобы работать, а не работают, чтобы жить; работа субъективно переживается ими как их определяющая характеристика.

**5.** *Независимость: потребность в уединении*. Маслоу пишет, что самоактуализирующиеся люди очень нуждаются в неприкрсновенности внутренней жизни и одиночестве. Так как они не стремятся устанавливать с другими отношения зависимости, то могут наслаждаться богатством и полнотой дружбы.

Потребность в уединении и уверенность в себе проявляются также и в других аспектах поведения амоактуализирующихся людей. Например, они сохраняют спокойствие и невозмутимость, когда их постигают личные несчастья и неудачи.

**6.** *Автономия: независимость от культуры и окружения*. Исходя из характеристик, рассмотренных выше, можно предположить, что самоактуализирующиеся люди свободны в своих действиях, независимо от физического и социального окружения. Эта автономия позволяет им полагаться на свой собственный потенциал и внутренние источники роста и развития.

**7.** *Свежесть восприятия*. Самоактуализирующиеся люди обладают способностью оценивать по достоинству даже самые обычные события в жизни, при этом ощущая новизну, благоговение, удовольствие и даже экстаз.

Ключевым моментом открытости для новых переживаний является то, что самоактуализирующиеся люди не разделяют переживания на категории и не гонят их от себя. Наоборот, их субъективный опыт очень богат, и каждый день жизни с его обычными делами всегда остается для них захватывающим и волнующим событием.

**8.** *Вершинные, или мистические, переживания*. Изучая процесс самоактуализации, Маслоу пришел к неожиданному открытию: у многих его испытуемых было то, что он назвал вершинными переживаниями. Это моменты сильного волнения или высокого напряжения, а также моменты расслабления, умиротворения, блаженства и спокойствия. Они представляют собой экстатические состояния, какие переживаются в кульминационные моменты любви и интимности, в порывах творчества, озарения, открытия и слияния с природой.

**9.** *Общественный интерес*. Даже когда самоактуализирующиеся люди обеспокоены, опечалены, а то и разгневаны недостатками рода человеческого, их, тем не менее, роднит с ним глубокое чувство близости. Следовательно, у них есть искреннее желание помочь своим «смертным» собратьям улучшить себя. Это стремление выражается чувством сострадания, симпатии и любви ко всему человечеству.

**10*.*** *Глубокие межличностные отношения*. Самоактуализирующиеся люди стремятся к более глубоким и тесным личным взаимоотношениям, чем «обычные» люди. Чаще всего те, с кем они связаны, более здоровы и близки к самоактуализации, чем средний человек.

**11.** *Демократичный характер*. Самоактуализирующиеся личности, по Маслоу, самые «демократичные» люди. У них нет предубеждений, и поэтому они уважают других людей, независимо от того к какому классу, расе, религии, полу те принадлежат, каков их возраст, профессия и прочие показатели статуса.

**12.** *Разграничение средств и целей*. В повседневной жизни самоактуализирующиеся личности более определенны, последовательны и тверды, чем обычные люди в отношении того, что правильно и что ошибочно, хорошо и плохо.

**13.** *Философское чувство юмора*. Другой примечательной характеристикой самоактуализирующихся людей является их явное предпочтение философского, доброжелательного юмора.

**14.** *Креативность*. Маслоу обнаружил, что все без исключения самоактуализирующиеся люди обладают способностью к творчеству. Однако творческий потенциал его испытуемых проявлял себя не так, как у выдающихся талантов в поэзии, искусстве, музыке или науке. Маслоу говорил скорее о такой же естественной и спонтанной креативности, которая присуща неиспорченным детям.

**15.** *Сопротивление окультуриванию*. И наконец, самоактуализирующиеся люди находятся в гармонии со своей культурой, сохраняя в то же время определенную внутреннюю независимость от нее.

**Аспекты самоактуализации**

**Интеллект**

Маслоу подчеркивает необходимость холистического мышления, обращающего внимание на отношения и целое более, чем на отдельные части. Он обнаружил, что «пик-переживания» часто являются поразительными примерами мышления, прорывающегося через дихотомию, в которых мы обычно воспринимаем реальность. В таких случаях часто рассказывают о переживании прошлого, настоящего и будущего в единстве, видения жизни и смерти как частей единого процесса, осознавания добра и зла в единстве.

Холистическое мышление свойственно также творческим мыслителям, преодолевающим прошлое и выходящим за пределы условных категорий ради исследования возможных новых отношений. Это требует свободы, открытости и способности иметь дело с неопределенным и неоднозначным.

Такая неопределенность, которая может пугать одних, для других составляет сущность радости творческого решения проблемы.

**Самость.**

Маслоу определяет самость как внутреннюю природу или сердцевину индивидуума - его собственные вкусы, ценности и цели. Понимание собственной внутренней природы и действование в соответствии с ней существенно для актуализации самости.

«Самоактуализирующиеся люди, достигшие высшего уровня зрелости, здоровья и свершений, могут столь многому научить нас, что иногда просто кажется, что это люди другой породы».

Маслоу подходит к пониманию самости посредством изучения чех индивидуумов, которые живут в наибольшем согласии с собственной природой, которые представляют собой лучшие примеры самовыражения и самоактуализации. Вместе с тем Маслоу не обсуждает специально самость как специфическую структуру в личности.

**Воля.**

Воля - витальный ингридиент в длительном процессе самоактуализации. Маслоу показывает, что самоактуализирующиеся индивидуумы работают длительно и напряженно, чтобы достигнуть избранной цели.

«Если вы намеренно собираетесь быть меньшим, чем вы можете быть, я предупреждаю вас, что вы будете несчастны всю оставшуюся жизнь».

«Самоактуализация означает работу, чтобы сделать хорошо то, что человек хочет делать. Стать второсортным врачем - не путь для самоактуализации. Человек хочет быть первоклассным или на столько хорошим врачем, насколько это для него возможно». В силу своей веры в здоровье и добро в человеческой природе, Маслоу не ставил перед волей задачи преодоления неприемлемых инстинктов и импульсов. По Маслоу, здоровый индивидуум сравнительно свободен от внутреннего конфликта, кроме разве что необходимости преодоления дурных привычек. Воля нужна для того, чтобы развивать способности и достигать трудных, требующих длительной работы целей.

**Эмоции.**

Маслоу подчеркивает важность позитивных эмоций для самоактуализации. Он полагает необходимым исследовать такие состояния, как счастье, невозмутимость, радость, смех, игры и пр. Он полагает, что отрицательные эмоции, напряжения и конфликты истощают энергию и препятствуют эффективному функционированию.

**Тело.**

Маслоу не описывает детально роли тела в процессе самоактуализации. Он полагает, что когда физиологические потребости удовлеворяются, индивидуум освобождается для потребностей, находящихся более высоко в иерархии. Однако он пишет, что необходимо, чтобы телу отдавалось должное, «аскетизм, самоотречение, произвольное отрицание требований организма, покрайней мере на западе создает задержку роста, калечит организм; даже на востоке это приносит самоактуализацию лишь немногим исключительно сильным индивидуумам».

Маслоу отмечает важность интенсивной стимуляции физических чувств в «пик-переживаниях», которые часто вызываюся природной красотой, искусством или сексуальным опытом. Он указывает что обучение танцам, искусству, и другим физическим средствам выражения - важное дополнение традиционного, когнитивно ориентированного образования и что физические и чувственно ориентированные учебные предметы требуют активного влечения учащихся, что может быть включено во все формы образования.

**Социальные отношения.**

По Маслоу, любовь и уважение - фундаментальные потребности, существенные для каждого и предшествующие самоактуализации в иерархии потребностей. Маслоу часто с сожалением отмечает, что большинство учебников психологии даже не упоминают слово «любовь», как будто психологи считают любовь чем-то нереальным, что должно быть сведено к другим понятиям, вроде проекции или сексуального подкрепления.

«Фактически люди добры если только удовлетворяются их фундаментальные желания (привязанность и безопасность)… Дайте людям привязанность и безопасность, и они, в свою очередь, ответят привязанностью и предоставлением обеспеченности в своих чувствах».

**Терапевт.**

По Маслоу, психотерапия эффективна прежде всего потому, что она предполагает интимные и доверительные отношения между людьми.

Маслоу редко касается психотерапии в своих сочинениях. Хотя сам он проходил психоанализ в течение нескольких лет и получил неформальное психотерапевтическое образование, его больше интересует исследование и писание, чем терапия.

Маслоу рассматривает психотерапию как способ удовлетворения фундаментальных потребностей в любви и уважении, которые фрустрированны практически у всех, кто обращается за психологической помощью. Он утверждает, что теплые человеческие отношения могут оказать в значительной степени такую же поддержку, как та, которую предоставляет психотерапия.

Хороший психотерапевт должен с любовью и заботой относиться к сущности тех, с кем он работает. Маслоу уазывает, что те кто стремиться манипулятивно изменять других, обнаруживают отсутствие как раз этих качеств.

*В данном разделе были рассмотрены характеристики самоактуализирующейся личности, предложенные Абрахамом Маслоу. Анализ данных характеристик помогает составить наиболее полный образ постоянно развивающейся личности.*

*Так же были рассмотрены аспекты самоактуализации личности*. *Проанализировав эти аспекты, можно прийти к выводу, что без их участия в длительном процессе самоактуализации, личность не сможет самореализоваться и в полной степени вополотить в жизнь все свои потенциалы, задатки и способности.*

**Заключение**

Данное теоретическое исследование показало, что проблема самоактуализирующегося или идеального человека на протяжении многих лет интересовала различных исследователей и философов.

**1.** Конфуций считал, что для правильного формирования личности необходимо «…преодоление себя и возвращение к благопристойности».

**2.** Говоря о необходимости самосовершенствования человека, его души, Кант подчеркивал: «Развивай свои душевные и телесные силы так, чтобы они были пригодны для всяких целей, которые могут появиться, не зная при этом, какие из них станут твоими». Так же эта проблема звучала в трудах таких ученых и философов как Ницше, Толстой, Соловьев.

**3.** В понимании Абрахама Маслоу идеальный человек - это самоактуализирующаяся личность, то есть личность, постоянно развивающаяся и самосовершенствующаяся.

**4.** Самоактуализация - это постоянный процесс, в котором присутствуют немаловажные стороны. Это, например, роль тела и социальных отношений, это и эмоциональная и волевая стороны, так же это роль интеллекта и внутренней природы человека.

**5.** Важной стороной данной работы явился сравнительный анализ понятий самоактуализации и интеллигентности. Несмотря на то, что интеллигентность - это чисто русское понятие, а самоактуализация более подходит для описания процесса развития европейской личности, выяснилось, что у этих понятий есть не только различия, но и общие черты.

Так же из исследования Маслоу видно, что огромный вклад в историю внесли именно те личности, которых можно отнести к самоактуализированным.

По мере развития общества, помимо существующих аспектов самоактуализации, откроются и новые стороны этого процесса, изучение которых поможет многим личностям приблизиться к идеалу. Поэтому эта проблема будет всегда актуальна.

**Список используемой литературы**

1. Китайская философия: Энциклопедический словарь / РАН, Институт Дальнего Востока; гл. ред. М.Л. Титаренко. - М.: Мысль, 1994. - 573 с.

2. Общая психология: Учебник для вузов / А. Маклаков. - СПб.: Питер, 2003. - 592 с.: ил. - (Серия «Учебник нового века»).

. Мотивация и личность. 3-е изд. / Абрахам Г. Маслоу. - СПб.: Питер, 2003. - 352 с. - (Серия «Мастера психологии»).

. Дальние пределы человеческой психики. / Абрахам Г. Маслоу. - Перев. с англ. А.М. Татлыдаевой; Науч. ред., вступ. статья и коммент. Н.Н. Акулиной. - СПб.: Издат. группа «Евразия». - 1997. - 430 с.

. Становление личности: Избранные труды / Гордон Олпорт. - М.: Смысл. - 2002. - 462 с.

. Гордон Олпорт - архитектор человеческой личности / Д.А. Леонтьев. - Психологический журнал / том 23. - №3. - 2002. - май - июнь.

. Психологическая энциклопедия, 2-е издание / под редакцией Раймода Корсини, Алана Ауэрбаха - СПб.: Питер, 2003. - 1096 с.

. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Карл Р. Роджерс. - Пер. с англ., общ. ред. и предисл. Исенинной Е.И. - М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. - 480 с.

. Словарь психолога-практика / Сост. С.Ю. Головин. 2-е изд., перераб. и доп. - Мн.: Харвест, 2003. - 976 с. - (Библиотека практической психологии).

. Философия: учебник / Спиркин А.Г. - 2-е изд. - М.: Гардарики, 2004. - 736 с.

. Философия: часть первая: история философии: учебное пособие / Под ред. проф. В.И. Кириллова, проф. С.И. Попова, проф. А.Н. Чумакова. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: Юристъ, 2002. - 376 с.

. Личность: теории, эксперименты, упражнения / Фрейджер Р., Фейдимен Д. - СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. - 864 с. - (Психологическая энциклопедия).

. Теории Личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. - 3-е изд. - СПб.: Питер, 2003. - 608 с.: ил. - (Серия «Мастера психологии»).

. Д.С. Лихачев. - «О русской интеллигенции». - Письмо в редакцию. - Новый мир. - 1993. - №2. - с. 3-9.

. Алексей Лосев - «Из бесед и воспоминаний». - «Студенческий меридиан», №12, 1988, с. 23-26.