СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Введение | Стр. 2 |
| 1 Психологическое благополучие, как предмет анализа в отечественной и зарубежной психологии | Стр.5 |
| 2 Научные подходы к пониманию самоактуализации личности | Стр.16 |
| 3 Взаимосвязь психологического благополучия и самоактуализации личности | Стр.24 |
| 4 Методы и методики исследования психологического благополучия и самоактуализации личности | Стр.27 |
| Заключение | Стр.32 |
| Список литературы | Стр.33 |

ВВЕДЕНИЕ

В последние десятилетия проблема психологического благополучия все чаще становится предметом исследования психологов. Это вызвано с острой для психологической науки и практики необходимостью в определении того, что служит основанием для внутреннего равновесия личности, из чего оно складывается, какие эмоционально-оценочные отношения лежат в его основе, каким образом оно участвует в регуляции поведения, каким образом можно помочь личности в решении проблемы благополучия.

Благополучие и здоровье личности представляют собой непрерывный
процесс восхождения и осуществления личностной самоактуализации;
неблагополучие и болезнь влекут за собой неспособность стать полноценным
человеком. Изучение психологического благополучия на наш взгляд позволит существенно продвинуться в решении проблемы выбора личностью
адекватных копинг-стратегий, помогающих сохранению физического и
психического благополучия, повышающих качество жизни и способствующих более полной самоактуализации личности.

Актуальность исследования связана с тем, что психологическое благополучие является тем психологическим феноменом, который олицетворяет естественное стремление человека к внутреннему равновесию, комфорту, ощущению счастья.

Счастье, благополучие, удовлетворение, комфорт - понятия, относящиеся к субъективному переживанию человеком процессов, происходящих в его жизни. Эти явления характеризуют его социально - психологически. В них кроется общественная история человека - человека, который обрел свою личность, который обладает способностью творить свою жизнь, создавать историю своей жизни, свою судьбу и соотноситься с историей жизни других людей - конкретных или обобщенных личностей. Если это ему удается, возникают позитивные эмоции, сознание и переживание благополучия. Не следует полагать, что субъективное благополучие - явление отдаленного будущего или определенного возрастного периода. В той или иной степени и в том или ином аспекте оно может быть представлено на всех этапах жизненного пути и связано с любой деятельностью.

 Проблема психологического благополучия личности является одной из фундаментальных в философии, медицине, психологии. В каждой науке существует свое понимание и содержательное наполнение данного понятия.

Нетрудно предположить, что для людей, находящихся на разных стадиях онтогенетического процесса, связь таких параметров, как личностные особенности, уровень самоактуализации обучающегося и качество профессиональной подготовки, должна быть различной. По мнению большинства как отечественных, так и зарубежных авторов, чем раньше начнется направленное личностное и профессиональное развитие человека, тем в большей степени можно прогнозировать психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью и личностный рост каждого субъекта в современном меняющемся мире.

Анализ психологического благополучия опирается на сформированные в рамках гуманистического подхода представления о позитивных аспектах функционирования личности (Дж. Бюдженталь, С. Джурард, А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Шостром; А.Б. Орлов, Л.А. Петровская и др.); концепции психологического благополучия Н. Брэдбурна, К. Рифф, А.В. Ворониной; концепцию субъективного благополучия Э. Динера; теорию самодетерминации Р. Райана, Э. Деси; исследования различных аспектов психологического благополучия в отечественной психологии (Н.К. Бахарева, А.Е. Созонтова, П.П. Фесенко); представления о личностном потенциале, разработанные Д.А. Леонтьевым, Е.Ю. Мандриковым, E.H. Осиным.

Объект исследования: психологическое благополучие личности.

Предмет исследования: взаимосвязь психологического благополучия и самоактуализации личности.

Цель исследования: изучить феномены психологического благополучия и самоактуализации личности.

Задачи исследования:

* Рассмотреть понятие психологического благополучия и самоактуализации личности, в отечественной и зарубежной литературе;
* Проанализировать соотношение психологического благополучия и самоактуализации личности;
* Изучить методы и методики психологического благополучия и самоактуализации личности;

Структура курсовой работы состоит из введения, четырех параграфов, заключения и списка литературы.

1 Психологическое благополучие как предмет анализа в отечественной и зарубежной психологии

Понятие психологического благополучия стало предметом внимания психологов сравнительно недавно, однако на сегодня имеется ряд зарубежных и отечественных разработок данной проблемы.

Родственными понятиями для субъективного благополучия, часто употребляемыми в научной литературе, являются понятия «оптимизм», «удовлетворенность жизнью», «счастье». В большинстве вышеперечисленных исследованиях «субъективного благополучия» (subjectivewell-being - SWB), данное понятие рассматривается как синонимичное понятию «счастье».

В 1960-е гг. американские исследовательские организации стали задавать людям вопросы о счастье и удовлетворенности. Это привело к появлению ранних классических работ. Среди них: «Модель человеческих тревог» Х. Кентрила - международное обследование 23 875 респондентов; «Структура психологического благополучия» Бредберна, в которой использовались результаты исследования, проведенного Национальным центром изучения общественного мнения; «Качество американской жизни» Н. Кэмпбелла, Конверса и К. Роджерса - работа в рамках изысканий Исследовательского центра Мичиганского университета.[5]

В 1967 г. Р. Уилсон опубликовал обзор литературы по вопросам субъективного благополучия в «Психологическом бюллетене». В 1984-м Э. Динер повторил эту работу, обновив обозрение в 1999. Американский Институт общественного мнения и другие организации, изучающие общественное мнение, проводили дальнейшие исследования, и не только в Америке: так, в Европе в рамках программы «Евробарометр» были обследованы страны Общего рынка.

В 1974 г. основан журнал «Исследования социальных показателей», в котором появилось много материалов по проблемам счастья, благополучия и удовлетворения жизнью. В издании «Личность и индивидуальные различия» стали публиковаться статьи на тему индивидуальных различий в восприятии субъективного благополучия. Журнал «Психология личности и социальная психология» также стал размещать на своих страницах статьи о счастье. В 1999 г. был создан журнал «Исследования счастья». В 1994 г. данный исследователь выпустил свой объемный трехтомник «Корреляты счастья», где заново проанализированы 630 крупнейших исследований со всего мира. Д. Канман, Э. Динер и С. Шварц подготовили другой объемный труд «Основы гедонистической психологии», базирующийся на результатах состоявшейся в Принстоне конференции. Психологии счастья и субъективного благополучия посвящены монографии М. Аргайла.

Можно предположить, что уровень психологического благополучия будет соответствовать удовлетворению потребностей разного уровня:

1) витальные (биологические) потребности;

2) социальные потребности в узком и собственном смысле слова (поскольку социально опосредованы все побуждения человека) включают стремление принадлежать к социальной группе (общности) и занимать в этой группе определенное место, пользоваться привязанностью и вниманием окружающих, быть объектом их уважения и любви;

3) идеальные потребности познания окружающего мира и своего места в нем, познания смысла и назначения своего существования на земле как путем присвоения уже имеющихся культурных ценностей, так и путем открытия совершенно нового, неизвестного предшествующим поколениям.

Такое построение согласуется и с концепцией А. Маслоу, в которой предлагается, что степень самоактуализации личности соответствует иерархической структуре потребностной сферы. В ее основании стоят биогенные потребности, затем, психофизиологические, социальные, высшие и наивысшую позицию в ней занимают так называемые «мета-потребности».

Существенно для понимания субъективного благополучия то, что в теории А. Маслоу подчеркивается «переходность» от одной потребности к другой как результат удовлетворения первой.[33]

Психологическое благополучие (душевный комфорт) личности имеет свою довольно сложную структуру. В нем, как и в других составляющих, целесообразно выделять когнитивный и эмоциональный компоненты. Кроме того, в психологическом благополучии обобщенно представлена актуальная успешность поведения и деятельности, удовлетворенность межличностными связями, общением.

Когнитивный компонент благополучия возникает при целостной относительно непротиворечивой картине мира у субъекта, понимании текущей жизненной ситуации. Диссонанс в когнитивную сферу вносит противоречивая информация, восприятие ситуации как неопределенной, информационная или сенсорная депривация.

Эмоциональный компонент благополучия предстает как переживание, объединяющее чувства, которые обусловлены успешным (или неуспешным) функционированием всей личности. Дисгармония в любой сфере личности вызывает одновременно и эмоциональный дискомфорт. Именно в нем достаточно полно отражено неблагополучие в разных сферах личности.

Благополучие зависит от наличия ясных целей, успешности реализации планов деятельности и поведения, наличия ресурсов и условий для достижения целей. Неблагополучие появляется в ситуации фрустрации, при монотонии исполнительного поведения и других подобных условиях. Благополучие создают удовлетворяющие межличностные отношения, возможности общаться и получать от этого положительные эмоции, удовлетворять потребность в эмоциональном тепле. Разрушает благополучие социальная изоляция (депривация), напряженность в значимых межличностных связях.

Феномен субъективного благополучия в первую очередь связан не столько с потребностями и их реализацией, а субъективным отношением личности к возможности их удовлетворения, событиям жизни и самому себе. В разработке проблемы самосознания исследователи обращают внимание на информационное обеспечение благополучия. Так, И.С. Кон подчеркивает, что в рефлексивном «Я» наиболее тщательно регистрируются те мнения о себе, которые способствуют поддержанию устойчивости образа «Я».

В последнее время внимание исследователей обращается на то, что субъективное благополучие обеспечивается не только внутренним физическим и психическим благополучием, но и состоянием духовно-нравственного здоровья социальной среды. По мнению Л.Я. Косалса, субъективное благополучие личности зависит от уровня усвоенной социальной культуры, а также от состояния индивидуального и общественного физического, психического, интеллектуального и духовно-нравственного здоровья.[5]

Такое понимание также имеет свои основания в классической психологии, в частности в работах психологов-гуманистов (А. Маслоу, К. Роджерс), утверждающих интегральное строение психологического здоровья человека, включающего оптимальное сочетание вышеназванных его показателей.

Согласно представлениям отечественных исследователей, психологическое содержание понятия психологического благополучия личности многогранно и многоаспектно. Субъективное благополучие является характеристикой личности. Здесь имеет место своего рода «соотношение личности с жизнью», в котором, по образному замечанию К.А. Абульхановой-Славской, и надо искать психологические определения личности. Чем богаче, разнообразнее жизнь субъекта, чем определеннее позиция личности в жизни, тем сложнее структурная композиция субъективного благополучия и, очевидно, тем глубже внутренний мир человека и богаче его отношения с другими. Конечно же это не означает, что субъективное благополучие - прерогатива личностей исключительного, уникального склада; необходимо понимать, что оно может по-разному проявляться и соответственно детерминироваться в зависимости от того или иного уровня взаимодействия личности с миром, в зависимости от того или иного уровня ее организации.

Определение психологического благополучия, содержащееся в работах различных авторов, можно сгруппировать в три категории:[18]

1. Нормативное благополучие, которое определяется по внешним критериям, таким как добродетельная «правильная» жизнь. Условием благополучия является степень соответствия той системе ценностей, которая принята в данной культуре. Человек ощущает благополучие, если он обладает некоторыми социально желательными качествами.

2. Определение психологического благополучия сводится к понятию удовлетворенности жизнью и связывается со стандартами респондента в отношении того, что является хорошей жизнью. Благополучие является глобальной оценкой качества жизни человека в соответствии с его собственными критериями. Это определение подразумевает, что благополучие - это гармоничное удовлетворение желаний и стремлений человека.

3. Третье значение понятия психологического благополучия тесно связано с обыденным пониманием счастья, как превосходства положительных эмоций над отрицательными. Это определение подчеркивает приятные эмоциональные переживания, которые либо объективно преобладают в жизни человека, либо человек субъективно склонен к ним.[18]

Понятие психологического благополучия очень неоднозначно, Э. Динер, анализируя литературные данные, выделил следующие признаки субъективного благополучия:

1. Субъективность. Это означает, что субъективное благополучие существует внутри индивидуального опыта.

2. Позитивность измерения. Субъективное благополучие - это не просто отсутствие негативных факторов, что характерно для большинства определений психического здоровья. Необходимо наличие определенных позитивных показателей.

3. Глобальность измерения. Субъективное благополучие обычно включает глобальную оценку всех аспектов жизни личности в период от нескольких недель до десятков лет.

Именно психологическое отношение личности к жизни, её коллизиям и изменениям определяет душевное и моральное удовлетворение собственной жизнью, даже в том случае, когда объективные характеристики говорят об обратном.

С понятием «психологическое благополучие» соотносят целый ряд близких, но не тождественных по своему значению понятий, таких как: «психическое здоровье», «норма», «нормальная личность», «позитивный стиль жизни», «эмоциональный комфорт», «высокое качество жизни», «внутренняя картина здоровья», «зрелая личность», «самоактуализирующаяся личность», «полноценно функционирующая личность» и др. (Ш.Бюлер, Дж. Бьюдженталь, А. Маслоу, Я. Морено, К. Роджерс,Э. Эриксон, М. Яхода, В. Франкл, К. Юнг; А.В. Воронина, Б.С. Братусь, В.И. Гордеева, И.В. Дубровина В.Е. Каган, Е.Р. Калитеевская, П.П. Фесенко, А.Н. Черепанова). При этом психологическое благополучие описывается через позитивные аспекты функционирования личности, отражает переживание человеком таких аспектов собственного бытия, как: автономия, компетентность в отношениях с окружающими, способность к личностному росту, переживание осмысленности жизни и само принятие. Психологическое благополучие основывается на сравнении личностью себя, своего бытия с субъективными нормами, эталонами, идеалами.

Проблема позитивного психологического функционирования стала привлекать внимание исследователей, начиная с середины 20-го века. Теоретическую базу для понимания феномена психологического благополучия заложили исследования Н. Брэдбёрна, по мнению которого для описания этого феномена необходимо оперировать признаками, отражающими состояние счастья или несчастья, субъективного ощущения общей удовлетворённости или не удовлетворённости жизнью. Н. Брэдбёрн исследовал зависимости, существующие между уровнем психологического благополучия и различными социальными факторами. Значительная взаимозависимость была обнаружена между степенью психологического благополучия и уровнем материальных доходов, исследование наглядно показало, что люди с более высокими доходами зачастую имеют более высокий уровень психологического благополучия, что обеспечивается высокой корреляцией между позитивным аффектом и уровнем доходов. В то же время отсутствие обратной взаимосвязи со шкалой негативного аффекта указывает на то, что «деньги могут увеличить ощущение радости, но не могут уменьшить чувства горя».

Все подходы к исследованию феномена психологического благополучия, можно разделить на несколько групп.

В первой группе мы рассмотрим феномен «психологическое благополучие» как два основных течения: гедонистическое и эвдемонистическое.

К гедонистическим теориям можно отнести все те учения, где благополучие описывается главным образом в терминах удовлетворённости - неудовлетворённости, строится на балансе позитивного и негативного аффектов это концепции Н. Брэдбёрна и Э. Динера.

Н. Брэдбёрн создал представление о структуре (модель) психологического благополучия, которая, с его точки зрения, представляет баланс, достигаемый постоянным взаимодействием двух видов аффекта - позитивного и негативного. События повседневной жизни, несущие в себе радость или разочарование, отражаясь в нашем сознании, накапливаются в виде соответственно окрашенного аффекта. То, что нас расстраивает, и то, из-за чего мы переживаем, суммируется в виде негативного аффекта, те же события повседневной жизни, которые несут нам радость и счастье, способствуют увеличению позитивного аффекта.

Разница между позитивным и негативным аффектами является показателем психологического благополучия и отражает общее ощущение удовлетворённостью или не удовлетворенностью жизнью.

Э. Динер в своих работах ввел понятие «субъективное благополучие». Субъективное благополучие, состоит из трёх основных компонентов: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции, все эти три компонента вместе формируют единый показатель субъективного благополучия. Как отмечает сам автор, речь здесь идёт о когнитивной (интеллектуальная оценка удовлетворённости различными сферами своей жизни) и эмоциональной (наличие плохого или хорошего настроения) сторонах самопринятия. Динер считает, что большинство людей, так или иначе оценивают то, что с ними случается в терминах «хорошо - плохо», и такая интеллектуальная оценка всегда имеет под собой соответственно окрашенную эмоцию. Субъективное благополучие призвано не просто служить индикатором того, насколько человек погружён в депрессию или тревогу, но должно демонстрировать насколько один человек счастливее другого, то есть автор уравнивает субъективное благополучие с переживанием счастья.

Общая характеристика психологического благополучия

На переживание благополучия (или неблагополучия) влияют различные стороны бытия человека и оно складывается из ряда составляющих.

Социальное благополучие -это удовлетворенность личности своим социальным статусом и актуальным состоянием общества, к которому она принадлежит. Это также удовлетворенность межличностными связями и статусом в микросоциальном окружении, чувство общности (в понимании А.Адлера) и т.п.

Духовное благополучие - ощущение причастности к духовной культуре общества, осознание возможности приобщаться к богатствам духовной культуры (утолять духовный голод); осознание и переживание смысла своей жизни; наличие веры - в Бога или в себя, в судьбу (предопределенность) или счастливую удачу на своем жизненном пути, в успех собственного дела или дела партии, к которой принадлежит субъект; возможность свободно проявлять приверженность к своей вере и т. д.

Физическое (телесное) благополучие - хорошее физическое самочувствие, телесный комфорт, ощущение здоровья, удовлетворяющий индивида физический тонус.

Материальное благополучие - удовлетворенность материальной стороной своего существования (жилье, питание, отдых…), полнотой своей обеспеченности, стабильностью материального достатка.

Психологическое благополучие (душевный комфорт) - слаженность психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия. Психологическое благополучие более устойчиво при гармонии личности. Гармония личности - согласованность множества процессов ее развития и самореализации, соразмерность жизненных целей и возможностей. Понятие гармонии раскрывается через понятия согласованности и стройности. Стройный означает «имеющий правильное соотношение между своими частями». Гармония личности это также соразмерность основных сторон бытия личности: пространства личности, времени и энергии личности (потенциальной и реализуемой).

Все перечисленные составляющие благополучия тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга. Отнесение многих феноменов к той или иной составляющей благополучия в немалой степени условно. Например, чувство общности, осознание и переживание смысла жизни вполне могут быть причислены к факторам, создающим душевный комфорт, а не только социальное или духовное благополучие.

Психологическое благополучие (душевный комфорт) личности имеет свою довольно сложную структуру. В нем, как и в других составляющих, целесообразно выделять когнитивный и эмоциональный компоненты. Кроме того, в психологическом благополучии обобщенно представлена актуальная успешность поведения и деятельности, удовлетворенность межличностными связями, общением.

Когнитивный компонент благополучия возникает при целостной относительно непротиворечивой картине мира у субъекта, понимании текущей жизненной ситуации. Диссонанс в когнитивную сферу вносит противоречивая информация, восприятие ситуации как неопределенной, информационная или сенсорная депривация.

Эмоциональный компонент благополучия предстает как переживание, объединяющее чувства, которые обусловлены успешным (или неуспешным) функционированием всех личности. Дисгармония в любой сфере личности вызывает одновременно и эмоциональный дискомфорт. Именно в нем достаточно полно отражено неблагополучие в разных сферах личности.

Благополучие зависит от наличия ясных целей, успешности реализации планов деятельности и поведения, наличия ресурсов и условий для достижения целей. Неблагополучие появляется в ситуации фрустрации и других подобных условиях.

Благополучие создают удовлетворяющие межличностные отношения, возможности общаться и получать от этого положительные эмоции, удовлетворять потребность в эмоциональном тепле. Разрушает благополучие социальная изоляция (депривация), напряженность в значимых межличностных связях.

Пик исследований благополучия в западной психологии пришелся на 80-е годы XX века. Как отмечают Д. Майерс и Э. Динер, количество упоминаний понятий «благополучие», «счастье» и «удовлетворенность жизнью» в журнале «PsychologicalAbstract» увеличилось в пять раз, до 780 статей ежегодно». В отечественной психологии рост интереса к данной проблеме приходится на последнее десятилетие ХХ века.

Данной проблематике посвящены работы Н.М. Брадбурна, Э. Динера, К. Рифф, Б.С. Братуся, И.В. Дубовиной, П. Фесенко и других. Однако проблема психологического благополучия личности по-прежнему остается одной из мало изученных как в зарубежной, так и отечественной психологии. Не сформулировано единое общепризнанное определение понятия «психологическое благополучие».

Среди всего разнообразия подходов к пониманию психологического благополучия как зарубежными, так и отечественными психологами выделяются два основных - гедонистический (от греч. hedone - «наслаждение») и эвдемонистический (от греч. eudaimonia - «счастье, блаженство»).

В рамках гедонистического подхода психологическое благополучие определяется через достижение удовольствия и избегание неудовольствия, при этом удовольствие - это не только телесное удовольствие, но и удовлетворение от достижения значимых целей. В качестве наиболее общего индикатора психологического благополучия сторонниками данного подхода принимается «переживание счастья» или «субъективное благополучие» человека.

Эвдемонистический подход разрабатывается преимущественно в рамках гуманистической психологии. Среди авторов, занимавшихся теоретической разработкой вопроса об основных «контурах» психологического благополучия, - Дж. Бюдженталь, А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм, Г. Оллпорт. С позиции данного подхода психологическое благополучие рассматривается как «полнота самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах, нахождение «творческого синтеза» между соответствием запросам социального окружения и развитием собственной индивидуальности».

В рамках эвдемонистического подхода на основе более ранних исследований М. Ягоды, К. Рифф разработала многомерную модель психологического благополучия. Она включает шесть основных составляющих психологического благополучия: наличие цели в жизни, положительные отношения с другими, личностный рост, управление окружением, самопринятие и автономия. В соответствии с данной моделью разработан инструментарий для проведения исследований, который получил широкое распространение за рубежом под названием «Шкалы психологического благополучия К. Рифф» («Ryff'sPsychologicalWeil-BeingScale»). Опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф (далее - ШПБ) - теоретически обоснованный инструмент, который предназначен для измерения выраженности основных составляющих психологического благополучия. В настоящее время многомерная модель К. Рифф принимается многими исследователями, а разработанная ею методика измерения психологического благополучия активно используется в исследовательской практике многих стран.

Таким образом, психологическое благополучие личности представляет собой интегральное социально-психологическое образование, включающее оценку и отношение человека к своей жизни и самому себе. Оно включает когнитивный, эмоциональный, поведенческий компоненты и характеризуется субъективностью, позитивностью и глобальностью измерения. В исследованиях психологов, социологов, философов рассматриваются различные аспекты субъективного благополучия. При этом в центре внимания исследователей оказываются потребности и ценности, осознание их, своего поведения и результата деятельности по их удовлетворению, вызывающее определенное состояние (удовлетворенность, счастье, позитивные эмоции).

2 Научные подходы к пониманию о самоактуализации личности

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 А. 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.

Под самоактуализацией подразумевается выполнение человеком своей задачи, ведь все мы приходим в этот мир не просто так, а значит, – раскрытие способностей, талантов, реализация того, что заложено природой в каждом из нас.

Самоактуализация человека – это процесс и способ достижения значимых для себя целей.

Для того чтобы лучше понять, что такое самоактуализация, имеет смысл рассмотреть пирамиду потребностей А. Маслоу. Учёный считал, что все люди без исключения имеют примерно следующие потребности:

* Физиологические (пища, питьё, сон). Такие же потребности есть и у других живых существ. Без достаточного количество еды, воды и сна организм погибает;
* В безопасности жизнедеятельности. Помешать собственно выживанию могут и внешние факторы: чрезмерные холод и жара, природные стихии, отсутствие крыши над головой, нападение маньяка и т. д. Если человеку ничто не угрожает, то он ощущает спокойствие и уверенность в себе;
* В любви. Удовлетворив перечисленные выше потребности, человек наверняка останется жив, но вряд ли будет чувствовать себя счастливым. Всем нам необходимы любовь, поддержка близких, дружеские связи;
* В уважении и признании. Что бы ни делал человек, ему важно ощущать себя успешным. Действительно приятно, когда работа получает высокую оценку, будь то шедевр мирового искусства или просто мастерски сваренный борщ;
* В познании и творчестве. Эта потребность наиболее ярко выражена у детей, которые задают очень много вопросов и пытаются экспериментировать со всем, что попадается им на глаза. К сожалению, с возрастом желание познавать и творить для большинства людей становится не столь актуальным;
* Эстетические. Красота важна для людей, так как она гармонична, а гармония создаёт ощущение стабильности и порядка. Недаром Ф.М. Достоевский писал о том, что «красота спасёт мир»;
* Духовные. Удовлетворение потребностей этого уровня и есть самоактуализация. Личность самоактуализируется в самопознании, стремлении совершенствовать себя, получать как можно больше знаний о мире, развивать свои способности.

Считается, что для того, чтобы возникла потребность в самоактуализации, необходимо удовлетворить все вышеперечисленные потребности. Однако жизнь сложна и разнообразно, поэтому в действительности всё очень даже непросто. Достаточно вспомнить великого композитора В.А. Моцарта, который записывал ноты своих гениальных произведений на клочке бумаги огрызком карандаша и не всегда имел деньги на хлеб. Да и с признанием при жизни гения были проблемы. В то же время многие более чем обеспеченные люди так и остаются на уровне удовлетворения потребностей, указанных в начале списка, или даже деградируют. Большую роль в процессе становления человека играет его стремление к самоактуализации, а оно, в свою очередь, зависит от целей, мотивов, желаний, установок и особенностей воспитания личности.

Понятие самоактуализации синтетично, оно включает в себя всестороннее и непрерывное развитие творческого и духовного потенциала человека, максимальную реализацию всех его возможностей, адекватное восприятие окружающих, мира и своего места в нём, богатство эмоциональной сферы и духовной жизни, высокий уровень психического здоровья и нравственности. В одной из своих работ А. Маслоу определяет самоактуализацию как «...стремление к самоосуществлению, точнее, тенденцию актуализировать то, что содержится в качестве потенций. Эту тенденцию можно назвать стремлением человека стать всё более и более тем, кем он способен стать».[16]

Понятие самоактуализации активно исследуется в наши дни, сегодня можно найти массу научных работ, посвящённых изучению данного феномена. Основополагающим принципом деятельностного подхода можно назвать принцип развития, а говоря о развитии личности, мы непременно обращаемся к понятию «Самоактуализация». Нет единства во мнениях: самоактуализация – это цель или средство? процесс или результат? Этот феномен может заменяться (или наполняться) различными терминами: самореализация, самоосуществление, самоактивизация, самоопределение и т. п., но все эти понятия заключают в себе основную идею [А. Маслоу](http://maslow.hpsy.ru/) о заложенном в человеческой природе стремлении к реализации всех своих потенциальных возможностей и способностей.[16]

При самоактуализации неизбежным является выбор. Выбирать приходится всё и всегда (платье в магазине, школу для ребёнка, место работы или отдыха и т. д.). Однако, по мнению самого А. Маслоу, главный выбор человека – между стремлением к самоактуализации и сознательным избеганием её. Дело в том, что самосовершенствование, занятие творческой деятельностью предполагает выход из так называемой зоны комфорта, разрушение стереотипов, преодоление трудностей, изменение взглядов на понятное и привычное, в результате чего становится сложно сохранять спокойствие и чувствовать защищённость. В то же время, если личность всё-таки станет на путь самоактуализации, то приятными бонусами будут:

* уверенность в себе;
* ощущение победы, в том числе, над собой;
* повышение стрессоустойчивости;
* формирование новых умений и навыков.

Принципиально важно, чтобы выбор человек делал сам, а не под давлением извне. Этому необходимо учиться с детства, поэтому важная задача родителей и педагогов – дать ребёнку возможность самостоятельно мыслить и принимать решения. Кроме того, малыш не должен удовлетворять родительские амбиции, в процессе воспитания и развития нужно исходить из интересов и потребностей самого растущего человека.

Умение делать выбор тесно связано с необходимостью доверять себе и брать на себя ответственность за последствия своих поступков. Собственно, ответственность – это главный показатель взросления. Если речь идёт о выборе профессии, спутника жизни или просто способе проведения свободного времени, то сделанные выборы могут не одобряться окружающими. Однако никто не знает, что надо человеку, лучше, чем он сам. Главное, чтобы последствия выбора не противоречили законодательным и моральным нормам.

Наконец, для самоактуализации важно трудиться не покладая рук. Менее талантливый, но трудолюбивый человек достигнет большего, чем одарённый лентяй. Постоянная работа над собой непременно приведёт к успеху.

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 вДревнем Китае и продолжали развиваться в трудах многих ученых в дальнейшем.

Актуализироваться - значит становиться реальным, существовать фактически, а не только в потенциальности. Под самостью же А. Маслоу понимает сердцевину, или эссенциальную природу индивидуума, включая темперамент, уникальные вкусы и ценности.

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».

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».

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.

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». [28]

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

По Л.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.

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, А. 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 А.Маслоу и его взгляды. Сложное описание Фрейдом невротических и абнормальных аспектов человеческого поведения натолкнуло А. Маслоу на мысль о создании научно обоснованной психологии, которая могла бы полностью охватить все особенности человеческого поведения. Разработанный А. 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 А. Маслоу серьезно интересовался работой социальныхантрапологов, таких как Б. Малиновский, М. Мид, Р. Бенедикт и Р. 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 А. Маслоу произвела большое впечатление книга Б. Самнера «Пути народов», где анализируется то, как большая часть человеческого поведения определяется культурными паттернами и предписаниями. Впечатление было столь сильным, что А. Маслоу решил посвятить себя этой области исследования.

А. 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 А. 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 К.Гольдштейном, который первым использовал сам термин.Ему А. 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 К. Гольдштейна (и гештальтпсихологии) с З. Фрейдом (и различными психодинамическими психологиями), под эгидой научного духа моих учителей в Висконсинском Университете».

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, К. Гольдштейн рассматривал самоактуализацию как фундаментальный процесс в каждом организме, который может иметь как позитивные, так и негативные последствия для индивидуума. К. Гольдштейн писал, что «организм управляется тенденцией актуализировать в наибольшей возможной степени свои индивидуальные способности, свою природу в мире».

К. 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 К. 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 К. Гольдштейна (как и для А. Маслоу) самоактуализация не означает конца проблемам и трудностям, напротив, рост часто может принести определенную долю боли и страдания.

Концепция самоактуализации Карла Р. Роджерса

По Р. 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».

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.

3 Взаимосвязь психологического благополучия и самоактуализации личности.

Исследователи различают три варианта субъективного благополучия: физическое, психологическое и социальное. Такое понимание родилось не случайно. Оно согласуется с подходами психологов к внутренней структуре личности, включающих неразрывное единство трех «Я»: физическое «Я», социальное «Я» и духовное «Я».

В изучении субъективного благополучия невозможно отрывать друг от друга различные компоненты «Я»: субъективное благополучие включает все выделенные аспекты. Поскольку говорится о субъективном благополучии личности, оно естественно включает социально-нормативные ценностные установки, реализация которых предопределена всей совокупностью условий ее социализации, (как в субъективном, так и в объективном планах) равно как и реализацию потребностей также имеющих социальный контекст, наконец, глобальную оценку своего существования на основе соотнесения частных и обобщенных представлений о своей жизни и самореализации в ней с «эталонными представлениями», усваиваемыми в процессе социализации.

Субъективное благополучие личности включает ее социально-нормативные ценностные установки, реализация которых предопределена всей совокупностью условий социализации, как в субъективном, так и в объективном планах, равно как и реализацию потребностей, также имеющих социальный контекст, наконец, глобальную оценку своего существования на основе соотнесения частных и обобщенных представлений о своей жизни и самореализации в ней с «эталонными представлениями», усвоенными в процессе социализации.

При всей привлекательности субъективного благополучия нельзя не сказать и о такой его стороне, как общественно важное его содержание. Речь идет о благополучии, понимаемом по-разному в зависимости от общественно или индивидуально, просоциально или антисоциально ориентированной личности, в зависимости от эгоистической или альтруистической направленности. Можно быть «благополучным», удовлетворяя лишь свои собственные амбиции, реализуя притязания и не соотнося ни своих желаний, ни последствий их реализации с микро - и макросоциумом. Следствие этого - внутренняя пустота и социальная изоляция, что и приводит к невозможности самореализации, соответственно неминуемое снижение индекса субъективного благополучия в будущем. Отсюда следует, что ущербна и противоположная личностная позиция - альтруистическая.

Суждение об удовлетворенности, благополучии состоит именно в отношении личности к полноте, глубине, качеству, т.е. содержательным сторонам событий и явлений, - их контекстам. Поэтому, не изменив отношения к чему-либо, например, травмирующей ситуации, невозможно изменить состояние. Из этого следует, что в первую очередь необходимо обратить внимание не столько на собственно динамику аффективных компонентов субъективного благополучия, но на те контексты, на основе которых оно формируется, их отношениям и связям.

А. Маслоу выделяет 8 путей самоактуализации:

1. Самоактуализация означает полное, живое и бескорыстное переживание с 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…

2. Необходимо представить себе жизнь как процесс постоянного выбора. 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…

3. Само слово «самоактуализация» подразумевает наличие Я, которое может актуализироваться. Человек – это не «чистая доска» и не податливый воск. Он всегда уже есть, нечто… Большинство из нас чаще всего прислушиваются не к самим себе, а к голосу мамы, папы, к голосу государственного устройства, вышестоящих лиц, власти, традиции и т. д…

4. Когда вы сомневаетесь в чем – то, старайтесь быть честными… Обращаться к самому себе, требуя ответа, - это значит взять на себя ответственность…

5. Для того чтобы высказывать честное мнение, человек должен быть отличным, независимым от других, должен быть нонконформистом.

6. Самоактуализация – это не только конечное состояние, но также процесс актуализации своих возможностей. Самоактуализация – это труд ради того, чтобы сделать хорошо то, что человек хочет сделать…

7. Высшие переживания – это моменты самоактуализации… Маслоу имеет здесь в виду то самое «внутреннее озарение», «радость от самопознания», «внезапное удивление от понимания».

8. 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. Для этого нужно выявить свои защиты и после этого найти в себе смелость преодолеть их. Это болезненно, т. к. защиты направлены против чего – то неприятного. Но отказ от защиты стоит того. Вытеснение – это не лучший способ разрешения своих проблем.

Самоактуализация связана с умением понять себя, свою внутреннюю природу, научиться «сонастраиваться» в соответствии с этой природой, строить свое поведение исходя из нее. Цель личностного развития – это стремление к росту, самоактуализации, в то время как остановка личностного роста – это смерть для личности, Самости.

4 Методы и методики исследования взаимосвязи психологического благополучия и самоактуализации личности

Рассмотрим методики, которые используются для изучения психологического благополучия и самоактуализации личности.

Методика К. Риффа:

Шкала психологического плагополучия К. Рифф адаптированная Шевельковой Т. Д., Фесенко П. П. (2005) (Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. (2005)
Методика «шкала психологического благополучия» выявляет актуальное благополучие человека на данном жизненном этапе.

В рамках гедонистического подхода психологическое благополучие определяется через достижение удовольствия и избегание неудовольствия, при этом удовольствие - это не только телесное удовольствие, но и удовлетворение от достижения значимых целей. В качестве наиболее общего индикатора психологического благополучия сторонниками данного подхода принимается «переживание счастья» или «субъективное благополучие» человека, что близко с когнитивной теории психики.

Эвдемонистический подход разрабатывается преимущественно в рамках гуманистической психологии. Среди авторов, занимавшихся теоретической разработкой вопроса об основных «контурах» психологического благополучия - Дж. Бюдженталь, А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм, Г. Оллпорт. С позиции данного подхода психологическое благополучие рассматривается как «полнота самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах, нахождение «творческого синтеза» между соответствием запросам социального окружения и развитием собственной индивидуальности».

В рамках эвдемонистического подхода на основе более ранних исследований М. Ягоды, К. Рифф разработала многомерную модель психологического благополучия. Она включает шесть основных составляющих психологического благополучия: наличие цели в жизни, положительные отношения с другими, личностный рост, управление окружением, самопринятие и автономия. В соответствии с данной моделью разработан инструментарий для проведения исследований, который получил широкое распространение за рубежом под названием «Шкалы психологического благополучия К. Рифф». Опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф - теоретически обоснованный инструмент, который предназначен для измерения выраженности основных составляющих психологического благополучия. В настоящее время многомерная модель К. Рифф принимается многими исследователями, а разработанная ею методика измерения психологического благополучия активно используется в исследовательской практике многих стран. Данная методика измеряет актуальное психологическое благополучие, в отличие от благополучия потенциального, понятие которого выводимо из гуманистической парадигмы, но не операционализируется в настоящее время ни одним опросником.

В России понятие «психологического благополучия» не получило столь детальной разработки, однако ясно, что тот смысл, который вкладывает в это понятие, например, А.В. Воронина, отличается от традиционного западного толкования. Так, она делает акцент не на аспектах удовлетворённости жизнью и личностном росте, а на целостном, интегрирующем значении данного понятия, к которому термины «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» относятся как соподчинённые. Такой подход резко контрастирует со стремлением западных исследователей отграничить это понятие от близких, но не тождественных понятий.

Версия Шевеленковой - Фесенко

За основу валидизации был принят 84-пунктный вариант шкалы, переведённый А.М. Абдразяковой. В текст опросника были внесены изменения, важные с точки зрения авторов.

Адаптация была проведена на выборке 272 человек - жителей Москвы и Мурманска. В выборку вхоили студенты и работники промышленных предприятий. Все испытуемые имели образование не ниже среднего специального. В выборку входило 110 мужчин и 162 женщины, в возрасте от 18 до 59 лет, средний возраст - 29 лет. Исследование характеризовалось следующими особенностями:

1. Исследование могло быть анонимным для испытуемого
2. Испытуемые могли получить ответ о результатах теста с разъяснениями - по электронной почте и/или телефону.

Версия Лепешинского

Валидизация опросника проводилась на русском языке на белорусской выборке. Общее число испытуемых, составивших выборку для адаптации методики, составило 685 человек. Из них 67 человек вошли в группу для проведения пилотажного исследования; 43 человека, владеющие двумя языками, в выборку для проверки эквивалентности перевода; 51 - в выборку для проведения тест-ретеста, 52 - в выборку для проверки достоверности методики на социальную желательность ответов. Выборка для стандартизации русскоязычного варианта «Шкал психологического благополучия» включала 575 испытуемых, при этом все они были мужского пола (343 курсанта военного учебного заведения и 232 военнослужащих срочной службы в возрасте от 17 до 26 лет; средний возраст испытуемых 20 лет). Опрос проводился на добровольных началах, в групповой форме.

Тест по оценке уровня самоактуализации личности («САМОАЛ»)

Тест по оценке уровня самоактуализации личности («САМОАЛ») заключает в себе следующую цель: определение уровня самоактуализации личности, а также исследование поведенческого компонента самосознания.

Описание методики

Представление о том, что такое самоактуализация и как выглядит самоактуализирующаяся личность, сложилось  на  основе логического исследования особенностей жизни,  цен­ностей и общения душевно здоровых, творческих и счастливых людей, проведенного А.Маслоу.

Теория самоактуализации А.Маслоу на законном основании входит в число наиболее популярных и влиятельнейших  концепций современной психологии. Первую попытку измерить  уровень самоактуализации предприняла ученица Маслоу ЭвереттШострем, опубликовавшая в 1963 году вопросник РОI (РегзопаlОrientationInventoгу). В него вошли две основные шкалы личностной ориентации: первая (временная), показывавшая, насколько человек может жить в настоящем, не откладывая это на будущее и не пы­таясь вернуться в прошлое, и вторая (опоры или поддержки), измеряющая способность личности опираться на се­бя, а не на ожидания или оценки других людей. Кроме того, имелось 10 дополнительных шкал, измеряющих такие качества, как самоуважение, спонтанность, бытийные ценности, позитивность взглядов на человеческую природу и др.

Вопросник Шострем был переведен и усовершенствован группой московских психологов (Л.Я.Гозманом, Ю.Е. Алешиной, М.В. Загикой и М.В. Кроз) и опубликован  в 1987 году под названием «Самоактуализационный тест» (САТ). Ниже предлагается еще одна адаптация теста Р01, вопросник «САМОАЛ». Эта методика была разработана с учетом специфических особенностей самоактуализации в нашем переходном обществе. Кроме того, существенным изменениям подверглась структура вопросника (типы шкал) и формулировки диагностических суждений.  Первый вариант «САМОАЛ» создавался в 1993-1994 гг. Н.Ф.Калиной, в стандартизации и валидизации принимал участие психолог А.В. Лазукин.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема психологического благополучия личности является одной из фундаментальных в психологии, поэтому интерес к ней сохраняется на протяжении всей истории психологической науки. В настоящее время активно изучается связь психологического благополучия с различными особенностями личности (смысложизненными ориентациями, суверенностью психологического пространства, самоактуализацией, стратегиями жизни и т.д.) и ее социальными характеристиками; исследуется также влияние разнообразных объективных и субъективных факторов на психологическое благополучие личности (М. Аргайл, Н. Брэдбурн, Э. Динер, К. Рифф, М. Селигман, Р. Эммонс, Н.К. Бахарева, М.В. Бучацкая, А.В. Воронина, А.Е. Созонтов, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова и др.).

Понятие самоактуализации охватывает всю систему жизнедеятельности индивида, а особенно явно может проявиться в профессиональной деятельности, которой обычно человек посвящает большую часть своей жизни. Самоактуализация включает в себя реализацию человеком своих способностей наряду с реализацией личностного потенциала. Эта категория подразумевает в себе непрерывное движение в направлении профессионального и личностного роста.

Благополучие и здоровье личности представляют собой непрерывный процесс восхождения и осуществления личностной самоактуализации; неблагополучие и болезнь влекут за собой неспособность стать полноценным человеком.

Выявление взаимосвязи субъективного благополучия и самоактуализации важно для изучения проблемы, связанной с направленностью личностной активности. Выявление механизмов формирования и развития субъективного благополучия и их взаимосвязи с процессом самоактуализации позволит определить их влияние на процесс самоактуализации, и в частности на такие ее компоненты как потребность в познании, в общении, в самоуважении, в самопринятии. Это и определило тему исследования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульбаханова-Сллавская К.А., Брушлинский А.В. Философско-психологическая концепция С. Л. Рубинштейна. 1989
2. Адлер А. Наука жить. 1938
3. Адлер А. Понять природу человека. 1927
4. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. 2001
5. Аргайл М. Психология счастья. 2003
6. Бахарева Н.К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности: автореф. дис. канд. психол. Наук. 2004
7. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология. 2009
8. Боровикова Л.В. Гуманизация непрерывного образования в эпоху глобализма. 2008 -390с
9. Бочарова Е.Е. Взаимосвязь ценностных ориентаций, стратегий поведения и субъективного благополучия личности: автореф. дис. канд. психол. Наук. 2005 -260с
10. Валединская О.Р. Личностное пространство человека и возможности его «измерения»., Психология зрелости и старения. 2007 -547с
11. Вахромов Е.Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации. 2001
12. Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. дис. канд. психол. Наук. 2002 -220с
13. Гончаренко С.У. Украинский педагогический словарь. 1997 -206с
14. Джидарьян И.А. Представления о счастье в российском менталитете. 2001
15. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. 2008 -512с
16. Каркасанова С.В. Проблемы психологического благополучия в отечественной и зарубежной литературе.
17. Ковальова Т.В. Великий тлумачний словник украинськоймови. 2005 -509с
18. Куликов Л.В. Здоровье и субъективное благополучие. 1985
19. Леонтьев Д.А. Вопросы психологии. 1993
20. Леонтьев Д.А. Развитие идеи самоактуализации в работах А. Маслоу. 1976
21. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. 1999
22. Маслоу А. Мотивация и личность. 2006 -352с
23. Маслоу А. Психология бытия. 1997 -304с
24. Маслоу А. Психология личности: Тексты. 1982
25. Маслоу А. Самоактуализация.1982
26. Сафонова Т.Я. Актуальные проблемы современного детства. 2005
27. Сафонова Т.Я. Психологическое насилие в отношении детей: сущность, последствия, оказание помощи. 1995
28. Созонов А. Е. Вопросы психологии. 1994 -240с
29. Созонов А. Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия. 2006 -240с
30. Соловьев В. С. Чтения о богочеловечестве. 1994
31. Столяренко Л. Основы психологии. 1998
32. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореф. дис. канд. психол. Наук 2005 -206с
33. Хьел Л. Теории лличности. 1997
34. Шамионов Р.М. Мир психологии. 1978
35. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия. 2004