МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ

ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«**КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ФГБОУ ВО «КубГУ»)**

**Факультет управления и психологии**

**Кафедра психологии личности и общей психологии**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**Связь самопринятия, самоуважения и самореализации.**

Работу выполнила\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Е.Жаворонкова

(подпись, дата)

Направление подготовки 37.03.01 – Психология 1 курс

Направленность (профиль) общий

Научный руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_З.И. Рябикина

(подпись, дата)

Нормоконтролер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_З.И. Рябикина

(подпись научного руководителя, дата)

Краснодар 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

**ВВЕДЕНИЕ**……………………………………………………………………….3

**1.Теоретические основы психологических особенностей личности**

**в аспектах понятийной системы самопринятия, самоуважения и самореализации.**………………………………………………………………….5

1.1Сущность понятий самопринятия, самоуважения и самореализации……………………………………………………………………5

1.2Самопринятие, самоуважение и самореализация в исторических аспектах своего развития……………………………………………………………………6

1.3"Я-концепция" и "образ-Я" в понимании самопринятия и самоуважения…………………………………………………………………….11

1.4Стадии самоосознания по Э.Эриксону…………………………………...12

1.5Теория человеческой мотивации, место самоактуализации в иерархии потребностей……………………………………………………………………..15

1.6 Характеристики самоактуализирующихся людей………………………17

**2. Эмпирическое исследование влияния самопринятия и самоуважения на склонность к самореализации личности.**………………………………..22

2.1 Организация и планирование эмпирического исследования…………..22

2.2 Анализ результатов эмпирического исследования……………………...25

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**…………………………………………………………...……27

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**……………………..….28

**ПРИЛОЖЕНИЕ А** ……………………………………………………..………29

**ПРИЛОЖЕНИЕ Б**……………………………………………………………...31

**ВВЕДЕНИЕ**

Тема самореализации и проблем ее достижения в настоящее время все чаще используется в таких науках, как, прежде всего, психологии, философии, социологии, культурологии. Усиление внимания к сущности самореализации можно объяснить ростом осознания её существенной роли в самых разных сферах человеческой деятельности. Актуальность данной темы заключается в том, что самопринятие и самоуважение (критерии самоотношения) являются результатом постоянного и непрерывного познания и анализа личностью самой себя, от которого непосредственно зависит уровень стремления к самореализации личности. Различный уровень самопринятия и самоуважения обеспечивает различный уровень самореализации. Предполагается, что раскрытие данной темы поможет выявить, как, изменяя критерии самоотношения, возможно повлиять на уровень самореализации личности.

Цель: определить, как уровень самопринятия и самоуважения влияет на уровень самореализации личности.

Объект исследования: студенты, обучающиеся в высших и средних учебных заведениях.

Предмет исследования: связь самопринятия, самоуважения и самореализации у студентов, обучающихся в средних и высших учебных заведениях.

Гипотеза 1: высокий уровень самопринятия и самоуважения оказывает прямое положительное влияние на стремление к самореализации личности.

Гипотеза 2: студенты высших учебных заведений имеют выше уровень самопринятия, самоуважения и самореализации, чем студенты средних учебных заведений.

Задачи исследования:

1. Изучить научную литературу, описывающую теоретическую основу самопринятия, самоуважения и самореализации.
2. Определить, как влияет различный уровень самоотношения на уровень самореализации.
3. Провести эмпирическое исследование на тему выявления связи между самопринятием, самоуважением и самореализацией.

Основными методами исследования являются: теоретические (анализ и систематизация результатов научных достижений по исследованию самоотношения и самореализации); эмпирические (тестирование); математические (методы математической статистики: сравнение средних значений, корреляционный анализ) и логические (интерпретация и анализ) методы обработки данных.

Курсовая работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

**1. Теоретические основы психологических особенностей личности в аспектах понятийной системы самопринятия, самоуважения и самореализации.**

**1.1 Сущность понятий самопринятия, самоуважения и самореализации.**

Я - форма переживания человеком своей личности, форма, в которой личность открывает сама себя. Я имеет несколько граней:

1) телесное или физическое Я, переживание своего тела как воплощения Я, образ тела, переживание физических дефектов, сознание здоровья или болезни.

2) социально - ролевое Я, выражающееся в ощущении себя носителем тех или иных социальных ролей и функций.

3) психологическое Я, включающее в себя восприятие собственных черт, диспозиций, мотивов, потребностей и способностей и отвечающее на вопрос "какой Я?".

4) ощущение себя как источника активности или, наоборот, пассивного объекта водействий, переживание своей свободы или несвободы, ответственности или посторонности.

5) самоотношение, или смысл Я, что нас и интересует.[1]

Следует различать самоуважение - отношение к себе как бы со стороны, обусловленное какими-либо реальными достоинствами или недостатками человека, и самопринятие - непосредственное эмоциональное отношение к себе, не зависящее от того, есть ли в человеке какие-то черты, объясняющие это отношение. Удовлетворение потребности в самоуважении вызывает чувства уверенности в себе, своей ценности, силы, способностей и адекватности, ощущение своей полезности и необходимости в мире. Самореализация или самоактуализация - желание людей реализовать себя, а именно склонность проявить в себе то, что в них заложено потенциально. Эта склонность может быть определена как желание в большей степени проявить присуще человеку отличительные черты, чтобы достичь всего, на что он способен. Воплощение, которое принимает эта потребность отличается в зависимости от личности и её индивидуальных различий. У одного индивида такая потребность может воплотиться в спорте, у другого - в материальном благополучии, а у третьего - в создании картин. Однако общим свойством потребностей в самоактуализации является то, что их появление обычно опирается на некоторую предварительную удовлетворенность физиологических потребностей, а также потребностей в безопасности, любви и уважении, в том числе к себе.[2, с. 68]

**1.2 Самопринятие, самоуважение и самореализация в исторических аспектах своего развития.**

Для начала стоит разобраться в сущности понятия "личность" и его структуре. Одной из первых и наиболее известных стала теория австрийского врача-психиатра З. Фрейда. Фрейд говорил о бессознательном слое личности, его содержание представляет собой некую энергию, которая содержит в себе нереализованные мотивы, желания, потребности и т.д. Супер-эго, в содержание которого входят совесть, самонаблюдение и идеалы человека, предупреждает его о невозможности осуществления этих желаний. Эго же терпит состояние внутреннего конфликта, постоянное напряжение и снижение устойчивости к неврозам.

Фрейд писал о механизмах психологической защиты. Именно от выбора этого механизма зависит уровень стремления личности к самореализации. Самореализующиеся люди склонны направлять свою энергию нереализованных стремлений и мотивов на самосовершенствование. Такой механизм Фрейд назвал сублимацией. [3]

Другая рассматриваемая теория - теория Карла Юнга. Содержание бессознательного Юнг делил на архетипы:

1) Эго представляет собой центральный элемент личного сознания, который собирает весь личный опыт и формирует осознанное восприятие себя.

2) Персона - та часть личности, которую мы показываем окружающим, какими мы хотим быть в глазах других (типичные для нас роли, стиль поведения, способ выражения).

3) Тень является центром личного бессознательного, который собирает и систематизирует те впечатления, которые были вытеснены из сознания. То есть это те желания и стремления, которые не совместимы в человеке с его персоной.

4) Анима (у мужчин) и Анимус (у женщин) - если коротко, то это представления о противоположном поле.

5) Самость Юнг считал центральным архетипом личности, который соединяет разные части души ( сознательную и бессознательную) так, чтобы они дополняли друг друга. Обретение целостности самости является процессом развития личности, благодаря которому личность становится все более свободной в своем выражении и самопознании.[5]

Альфред Адлер стал основателем индивидуальной психологии и в своей идее о "творческом Я" Адлер представляет "Я" субъективной и индивидуализированной системой, которая может менять направление развития личности, интерпретируя жизненный опыт человека и придавая ему различный смысл. Положения, объясняющие многочисленные варианты и пути развития личности:

1) фиктивный финализм - мотивы человеческих поступков определяются в большей степени надеждами на будущее, а не опытом прошлого. Эта конечная цель может быть идеалом, который нельзя реализовать , но тем не менее оказывается вполне реальным стимулом, определяющим устремления человека.

2) стиль жизни - ребенок рождается не с готовыми структурами личности, а с их прообразами, которые формируются в процессе жизни. Они определяют поведение человека и систематизируют его опыт.

3) чувство общности - некий стержень, который держит всю конструкцию стиля жизни. Неразвитость чувства общности является основой асоциального стиля жизни, причиной неврозов и конфликтов человека. Развитие чувства общности связано с близкими взрослыми, окружающими ребенка с детства, прежде всего с матерью. Оно не развивается у отверженных и избалованных детей.

4) творческое "Я" - сообщает жизни человека смысл, оно творит как саму цель жизни, так и средства для её достижения. Адлер считал, что процессы формирования жизненной цели, стиля жизни представляют собой акты творчества, которые придают личности уникальность, сознательность и возможность управлять своей судьбой.

5) чувство неполноценности и стремление к превосходству - служат источниками энергии личности, необходимой для ее развития. Эти чувства являются стимулом для личного роста и самосовершенствования. Чувство неполноценности воздействует на человека, вызывая в нем желание преодолеть свой недостаток. Стремление к превосходству рождает желание быть лучше всех, быть "самым" во всём.[6] Вырабатываемое самопринятие есть вид полной компенсации. Умение сотрудничать с другими, по мнению Адлера, - одно из главных качеств личности, которое помогает ей преодолеть жизненные трудности и достичь самосовершенства.

Большое влияние на развитие психологии личности оказали взгляды К.Хорни, которая впервые ввела понятие "образ Я". Она считала, что существует несколько "образов Я" - "Я" реальное, "Я" идеальное и "Я" в глазах других людей. В идеале эти три образа "Я" должны совпадать между собой, только в этом случае можно говорить о нормальном развитии личности и ее устойчивости к неврозам. В том случае, если идеальное "Я" отличается от реального, человек не может к себе хорошо относиться, и это мешает нормальному развитию личности, вызывает напряженность, тревогу, неуверенность в себе, т.е. создает основы его невротизации. К неврозу ведет и несовпадение реального "Я" с образом "Я" в глазах других людей, причем в данном случае неважно, думают ли окружающие о человеке лучше или хуже, чем он думает о себе сам. Таким образом, становится ясно, что пренебрежение, негативное отношение к человеку, так же как и чрезмерное восхищение им, ведут к развитию тревоги, так как в обоих случаях мнение других не совпадает с реальным "образом Я". [7]

Теория Г.С.Салливена, названная им "интерперсональной теорией психиатрии". Говоря о "Я-концепции", Салливен выделял три ее структуры - "хорошее Я", "плохое Я" и "не-Я". Описывая их роль в психическом развитии, он доказывал, что стремление к персонификации себя как "хорошего Я" и избегание мнений о себе как "о плохом Я" являются наиболее важными потребностями личности, так как мнение о себе как о плохом - источник постоянной тревоги человека. Для защиты своей положительной персонификации человек формирует специальный механизм, который Салливен назвал избирательным вниманием. Этот механизм отсеивает все раздражители, которые могут принести тревогу, изменить мнение человека о себе. Так как основные причины тревоги кроются в общении с другими людьми, избирательное внимание регулирует не только собственную персонификацию, но и персонификацию (образы) других людей. [8]

Д.Боулби в своей теории привязанности, работая с малолетними правонарушителями, пришел к выводу о том, что основные проблемы, испытываемые ими в процессе самореализации и социализации, связаны с нарушением общения с родителями, недостатком тепла и заботы в раннем возрасте. Его идея состояла в том, что в первые месяцы жизни устанавливается тесная эмоциональная связь между матерью и ребенком, которая не сводима ни к сексуальной, ни к инстинктивному поведению. Резкий разрыв этой связи приводит к серьезным нарушениям в психическом развитии ребенка, прежде всего в структуре его личности. Нарушения могут появиться не сразу, но значительно позднее, часто лишь в подростковом возрасте. Его исследования показали, что дети, имеющие тесный эмоциональный контакт с матерью, показали более высокие результаты в уровне познавательной активности, чем дети, которые росли в холодных семьях, или дети, потерявшие мать в дошкольном возрасте. Он также доказывал, что у подростков, которые не имели устойчивой эмоциональной связи с матерью, чаще наблюдаются депрессии, формируются изменения в структуре личности и, конечно, меняется самопонимание и самооценка, что в дальнейшем ведет к отсутствию потребности в самореализации или к неврозу.[9]

К.Роджерс, говоря о структуре "Я", приходит к выводу, что внутренняя сущность человека, его самость выражается в самооценке, которая является отражением истинной сути данной личности, его "Я". В том случае, если поведение выстраивается именно исходя из самооценки, оно выражает истинную суть личности, ее способности и умения, а потому приносит человеку наибольший успех, удовлетворение, повышает его статус в глазах других. Такому человеку не надо вытеснять свой опыт в бессознательное, так как его мнение о самом себе, мнение о нем других и его реальная самость соответствуют друг другу, приводя к полной конгруэнтности. Стремление заслужить любовь и привязанность окружающих становится серьезным препятствием на пути личностного роста, так как мешает осознанию истинного "Я" человека, его истинного призвания, заменяя его тем образом, который приятен другим. Однако проблема не только в том, что, стараясь заслужить любовь других, человек отказывается от себя, от своей актуализации, но и в том, что при осуществлении деятельности, навязанной другими и не соответствующей истинным, хотя и не осознаваемым в данный момент желаниям и способностям, человек не может быть полностью успешен, как бы он ни старался и как бы он ни убеждал себя, что эта деятельность и есть его настоящее призвание.

Исследования, проводимые Роджерсом, доказали, что успешная социализация человека, его удовлетворение работой и собой напрямую коррелируют с уровнем его самосознания. И эта связь более значима для нормального развития личности, чем отношение родителей к ребенку, их привязанность или отчуждение от него, социальный статус семьи и ее окружение. Он подчеркивает значение настоящего, говоря о том, что люди должны научиться жить в настоящем, осознавать и ценить каждый момент своей жизни, находя в нем что-то прекрасное и значительное. Только тогда жизнь раскроется в своем истинном значении, и только в этом случае можно говорить о полной реализации, или, как говорил Роджерс, о полном функционировании личности.[10]

В своем понимании проблемы личности С.Л.Рубинштейн рассматривает идею о том, что формирование личности и развитие самосознания человека - это процесс онтологический, а не одномоментный, так как человек рефлексирует себя в течение длительного времени, познавая разные свои качества и свойства, мотивы и стремления. Так преодолевается противоречие между бытием и сознанием, между внешним и внутренним в человеке, поскольку, постигая себя, человек творит себя и свою жизнь, а сотворенный им жизненный путь определяет и его дальнейшее познание себя, и его дальнейшее бытие. Понимая себя, человек лучше реализует себя в деятельности, в своем бытии, которое полнее отражает его сущность.[11]

**1.3 "Я-концепция" и "образ-Я" в понимании самопринятия и самоуважения.**

Самосознание - одно из первых понятий в классической психологии, определяющих способность человека осознавать свои мысли и переживания. Совокупность представлений о себе складывается в "Я-концепцию" или "образ-Я", причем в "образ-Я" входят не только осознаваемые в данный момент личностные качества, мысли и переживания, но и бессознательные мотивы, стремления и представления о своих особенностях и характерных чертах. Большая осознанность представлений о себе, своих способностях и потребностях, входящих в "Я-концепцию", не означает, что ее содержание, так же как содержание самосознания, полностью осознанно.

Центром "образа-Я" или "Я-концепции" является самооценка, которая может быть как адекватной, т.е. соответствующей истинным качествам, склонностям и способностям человека, так и неадекватной - завышенной или заниженной. Самооценка отражает и знание о себе, и отношение к себе. При этом в норме адекватность самооценки связана с ее когнитивной частью, т.е. со знаниями человека о самом себе, которые должны отражать его реальные способности и стремления.

Если знание о себе должно быть по возможности полным и адекватным, то отношение к себе должно быть позитивным. Люди должны достаточно полно осознавать свои реальные достоинства и недостатки, свои сильные и слабые стороны для того, чтобы иметь возможность адекватно строить отношения с окружающими, выбирать профессию, окружение и т.д. Данное осознание также в полной мере влияет на процесс самореализации в течение жизни личности. Формирование "Я-концепции" является результатом рефлексии, самопознания, а также возникновения образа "другого", в качестве которого чаще всего выступает сначала взрослый, а затем ровесник. При этом осознаются как общее, связывающее данного человека с другими людьми, так и те, индивидуальные качества, которые делают его особенным и уникальным. Качества, на основании которых человек начинает судить о себе, включают в себя: внешний вид, статусное место в группе, продуктивность деятельности, интеллект, чувство юмора, тревожность, уверенность в себе, эмоциональность и т.д. [12]

**1.4 Стадии самосознания по Э.Эриксону**

Э.Эриксон, теоретик глубинной психологии, выделил восемь основных этапов в развитии идентичности, в течение которых ребенок переходит от одной стадии осознания себя к другой. Это серия критических периодов, которые должны быть преодолены в течение жизни, причем конкретный этап не только формирует новое, необходимое для социальной жизни качество, но и подготавливает ребенка к следующему жизненному этапу. Каждая стадия дает возможность для формирования противоположных качеств и черт характера, которые осознает в себе человек и с которыми он начинает себя идентифицировать.

Первая стадия - до года. В это время развитие детерминируется в основном близкими людьми, родителями, которые формируют у ребенка чувство базового доверия или недоверия, т.е. открытости к миру либо настороженности.

Вторая стадия - с года до трех лет. В данный период у детей развивается чувство автономности или чувство зависимости от окружающих. Это связано с тем, как взрослые реагируют на первые попытки ребенка добиться самостоятельности. В какой-то степени описание этой стадии у Эриксона коррелирует с описанием формирования новообразования "Я-Сам" в отечественной психологии.

Третья стадия - с трех до шести лет. У детей развивается либо чувство инициативы, либо чувство вины. Развитие этих чувств связано с тем, насколько благополучно протекает процесс социализации ребенка, насколько строгие правила поведения ему предлагаются и насколько жестоко взрослые контролируют их соблюдение. В этот период ребенок учится соотносить свои желания с нормами, принятыми в обществе, реализовывать собственную активность в заданном обществом русле и нормах.

Четвертая стадия - с 6 до 14 лет. В течение данного периода у ребенка развивается либо трудолюбие, либо чувство неполноценности. В этот период школа, учителя и одноклассники играют доминирующую роль в процессе самоидентификации. От того, насколько успешно ребенок учится, как у него складываются отношения с учителями и как они оценивают его успехи в учебе, зависит развитие данных качеств личности.

Пятая стадия - с 14 до 20 лет. Она связана с формированием у подростка чувства ролевой идентичности или неопределенности. На этой важнейшей стадии развития главными факторами являются общение со сверстниками, выбор своей профессии, способа достижения карьеры, т.е. фактически выбор путей построения своей жизни. В это время для человека большее знначение имеет адекватное осознание себя, своих способностей и своего предназначения, в русле которых он и строит ролевые отношения с окружающими. Так как именно данная стадия изучается в моей работе, остановимся на ней более детально. Кризис идентичности, который происходит в этот период, служит основой личностной и социальной идентичности, которая начинает осознаваться с этого времени. Доказывая, в противовес ортодоксальному психоанализу, необходимость исследования не невротиков, а хорошо социализированных и уверенных в себе подростков, Эриксон подчеркивал, что основой нормального личностного развития как раз и является осознанное чувство цельности, идентичности. Задача подростка состоит в том, чтобы собрать воедино все имеющиеся к этому времени знания о самом себе и создать единый образ себя (эго-идентичность), включающий осознание как прошлого, так и предполагаемого будущего. Положительное качество, связанное с успешным выходом из кризиса периода юности, — это верность себе, способность сделать свой выбор, найти путь в жизни и оставаться верным взятым на себя обязательствам, принять общественные устои и придерживаться их. Резкие социальные изменения, неудовлетворённость общепринятыми ценностями Эриксон рассматривает как фактор, мешающий развитию идентичности, способствуя возникновению чувства неопределённости и неспособности выбрать карьеру или продолжить образование. Отрицательный выход из кризиса выражается в плохой самоидентичности, чувстве своей бесполезности, душевного разлада и бесцельности, иногда подростки кидаются в сторону делинквентного поведения (антиобщественное противоправное поведение человека).

Шестая стадия - с 20 до 35 лет. В этот период происходит развитие близких, интимных отношений с окружающими, особенно с людьми противоположного пола. При отсутствии такой связи у человека развивается чувство изоляции, которое отчуждает его от людей.

Седьмая стадия - с 35 до 60-65 лет. Эта стадия связана со стремлением человека либо к постоянному развитию, творчеству, либо покою и стабильности. В этот период большую роль играют работа, тот интерес, который она вызывает у человека, его удовлетворение своим статусом, а также общение с детьми, воспитывая которых человек может развиваться и сам. Желание стабильности, отвержение и боязнь нового останавливает процесс саморазвития и становится гибельным для личности, считает Эриксон.

Восьмая стадия - после 60-65 лет. В этот период человек пересматривает свою жизнь, подводя определенные итоги прожитым годам. Происходят формирование чувства удовлетворения, осознание идентичности, целостности своей жизни, принятие ее в качестве своей. В противном случае человеком овладевает отчаяние, жизнь кажется сотканной из отдельных, не связанных между собой эпизодов и прожитой зря. Естественно, что такое ощущение гибельно для личности и ведет к ее невротизации.[13]

**1.5 Теория человеческой мотивации, место самоактуализации в иерархии потребностей.**

Абрахам Маслоу в своих работах выделил 5 базовых потребностей человека, которые располагаются в определенной иерархии. Суть теории мотивации А. Маслоу заключается в том, что при удовлетворении человеком его низших (физиологических) потребностей, появляются новые (более высокие) потребности. Так, в своей работе я рассмотрю потребность в уважении и самореализации, так как удовлетворение первой ведет к появлению и стремлению удовлетворить вторую.

Практически все люди в нашем обществе имеют потребность в стабильной, обоснованной, обычно высокой самооценке, в самоуважении или чувстве собственного достоинства и в уважении окружающих. Следовательно, эти потребности можно отнести к одному из двух подклассов. К первому из них относятся сила, достижения, адекватность, мастерство и компетентность, уверенность перед лицом внешнего мира, независимость и свобода. Ко второму относится то, что можно назвать желанием хорошей репутации и престижа (определяя их как уважение или оценку со стороны других людей), а также статус, известность и славу, превосходство, признание, внимание, значительность, чувство собственного достоинства и признательность.

Удовлетворение потребности в самоуважении вызывает чувства уверенности в себе, своей ценности, силы, способностей и адекватности, ощущение своей полезности и необходимости в мире. Препятствия к удовлетворению этих потребностей ведут к появлению чувства неполноценности, слабости и беспомощности. Эти чувства, в свою очередь, дают начало подавленности или иным компенсаторным или невротическим склонностям.

Наиболее стабильное, а следовательно, наиболее здоровое чувство самоуважения базируется на заслуженном уважении со стороны окружающих, а не на показной славе и известности или неоправданной лести. И здесь полезно отличать действительные компетентность и достижения, в основе которых лежит исключительно сила воли, целеустремленность или ответственность, от того, что дается естественным путем, без всякого труда, одними врожденными качествами, конституцией, биологической судьбой, или, как выразила это Хорни, от Подлинного Я, а не от идеализированного псевдо-Я.

Даже если все низшие потребности удовлетворены, часто (если не всегда) мы можем ожидать, что вскоре вновь возникнут беспокойство и неудовлетворенность, если человек не занимается тем, для чего он создан. Музыканты должны создавать музыку, художники должны писать картины, поэты - сочинять стихи, чтобы оставаться в согласии с собой. Человек должен быть тем, чем он может быть. Люди должны сохранять верность своей природе. Эту потребность можно назвать самоактуализацией или самореализацией.

Актуализируются высшие смысловые мотивы поведения и жизни человека. По определению автора теории самоактуализации А. Маслоу, самоактуализация - это умение человека стать тем, кем он способен стать, т.е. он обязан выполнить свою миссию - реализовать то, что в нем заложено, в соответствии с собственными высшими потребностями: Истиной, Красотой, Совершенством и т.д. Согласно А. Маслоу, потребность в самоактуализации является вершиной в ряду потребностей человека, она не может возникнуть и быть реализованной, если не реализованы потребности более низшего порядка. Таким образом, на базе потребности в самоактуализации рождаются мотивы, направляющие человека к реализации высших смыслов своего существования.[14]

**1.6 Характеристики самоактуализирующихся людей.**

Абрахам Маслоу провёл исследование относительно здоровых студентов колледжа. Негативным критерием для отбора было отсутствие неврозов, психопатических особенностей личности, психозов или выраженных склонностей к ним. Позитивным критерием для отбора было наличие признака самоактуализации. Такие люди полно реализуют себя, делают все, что в их силах. Это люди, которые уже достигли или находятся в процессе достижения доступных им высот. Их способности могут быть уникальными или иметь значение для всего человечества. Данный критерий также предполагает (в прошлом или настоящем) удовлетворение базовых потребностей в безопасности, принадлежности, любви, уважении и самоуважении. Таким образом, все эти субъекты чувствуют себя спокойно и уверенно, ощущают принятие, любовь и уважение со стороны окружающих, а также самоуважение и самопринятие. Кроме того, они выработали собственные философские и религиозные представления, создали свою систему ценностей.

В процессе анализа можно выделить следующие характеристики самоактуализирующихся людей:

1) восприятие реальности

Это качество проявляется прежде всего в способности обнаруживать фальшь и нечестность, верно судить о других людях и окружающей действительности. Прогнозы этих людей относительно будущего не были обусловлены желаниями, тревогами, страхом, оптимизмом или пессимизмом. Следовательно, они в большей мере, чем окружающие, живут в реальном мире, а не в океане человеческих представлений, обобщений, ожиданий и стереотипов, которые многие ошибочно принимают за действительность.

2) принятие

Здоровые люди находят возможность принять себя и собственные проявления без досады и огорчений, иногда даже не слишком задумываясь над тем или иным вопросом. Они способны стоически принять свою человеческую природу со всеми ее недостатками, несовершенствами и несоответствием идеалам, не ощущая при этом особого беспокойства. Эти люди способны принимать себя не только на сравнительно низких уровнях, но также и на всех остальных, в частности в аспектах, касающихся любви, принадлежности, уважения и самоуважения.

3) спонтанность

Самоактуализириующиеся люди склонны к спонтанному поведению, а их внутренние проявления, мысли и побуждения отличаются еще большей спонтанностью. Их поведение отличается простотой и естественностью, им чужды наигранность и попытки произвести эффект. Самоактуализирующиеся люди имеют собственный этический кодекс, относительно автономный и индивидуальный, отличный от общепринятого. Мотивационная сфера самоактуализирующихся людей имеет не только количественные, но и качественные особенности. Речь идет о метамотивации или мотивации к личностному росту, а не к преодолению каких-либо недостатков. Мотивацией для них является личностный рост, самовыражение, созревание и развитие.

4) центрирование на проблеме

Люди, о которых идет речь, как правило, сосредоточивают свое внимание на внешних задачах. Они скорее центрированы на проблеме, чем центрированы на Эго. Обычно они не представляют проблемы для самих себя и поэтому не слишком о себе заботятся. Самоактуализирующиеся люди выполняют некую миссию, имеют определенную цель жизни, решают какую-либо внешнюю задачу, что отнимает у них много сил и времени.

5) склонность к уединению

Все самоактуализирующиеся люди, вне всякого сомнения, могли бы пребывать в одиночестве без всякого ущерба для себя и без ощущения дискомфорта. Им не составляет никакого труда сохранять спокойствие и невозмутимость, поэтому жизненные невзгоды и удары судьбы не вызывают у них реакций протеста, как у обычных людей. Умение отстраниться от ситуации, взглянуть на нее со стороны тесно связано с некоторыми другими качествами. Во всяком случае, таких людей можно считать более объективными (во всех смыслах этого слова) по сравнению с обычными людьми. Составляющими автономии являются способность принимать самостоятельные решения, ответственность, самодисциплина, склонность действовать самостоятельно, а не быть орудием в чужих руках.

6) автономия

Одна из характерных особенностей самоактуализирующихся людей, которая отчасти вытекает из вышеперечисленных качеств, - относительная независимость от физического и социального окружения. В связи с приоритетом мотивации к личностному росту, а не к устранению недостатков, эти люди не нуждаются для удовлетворения своих потребностей во внешнем окружении, например в других людях, предметах культуры. Их рост и личностное развитие преимущественно зависят от собственного потенциала и скрытых ресурсов.

7) свежесть восприятия

Самоактуализирующиеся люди имеют достойную восхищения способность снова и снова свежо и наивно переживать простые радости жизни, принимать как чудо то, что для других стало обыденным и привычным. Это касается абсолютно всей их жизни. Таким людям повседневная работа, рутинные дела представляются интересными и даже захватывающими.

8) пиковые переживания

Это ощущения открывающихся глазу необъятных горизонтов, всемогущества в сочетании с беспомощностью, чувство экстаза и благоговейного трепета, утрата ориентации во времени и пространстве и, наконец, убежденность в том, что произошло нечто важное и значимое. Острые мистические, или пиковые, переживания представляют собой любые значительно усиленные переживания, в которых присутствует утрата или трансцендентность своего Я.

9) человеческое родство

Самоактуализирующиеся люди испытывают глубокое чувство причастности, симпатии и приязни к человечеству в целом. Такие люди часто печалятся, выходят из себя, встречаясь с обычными человеческими слабостями; даже не очень значительные происшествия могут стать для них настоящей трагедией. Несмотря на всю свою отстраненность, они ощущают неразрывную связь с окружающими их людьми.

10) скромность и уважение к окружающим

Самоактуализирующиеся люди имеют все явные, или поверхностные, признаки демократического склада ума. Они готовы проявить дружеское расположение к любому человеку независимо от социального класса, политических убеждений, расы или цвета кожи, если человек близок им по духу. Они готовы учиться у каждого, кто способен их чему-то научить, независимо от других особенностей этого человека.

11) межличностные отношения

Для самоактуализирующихся индивидов характерны более глубокие межличностные отношения, чем для большинства других взрослых людей. Они готовы проявить больше любви, понимания, участия, чем считают для себя возможным другие люди. Эти люди имеют особенно тесные взаимоотношения с узким кругом лиц. Но они склонны к проявлению доброты или, по меньшей мере, толерантности практически ко всем людям без исключения. Самоактуализирующиеся индивиды могут легко осадить тех, кто этого заслуживает, особенно наглецов, лгунов, излишне самодовольных людей. Однако при общении с глазу на глаз даже с этими людьми не обязательно проявится заслуженно пренебрежительное к ним отношение.

12) этика

Ни один из самоактуализирующихся индивидов не испытывает сомнений при необходимости различать хорошее и дурное в повседневной жизни. Можно также сказать, что эти индивиды имеют определенные моральные стандарты, строгий этический кодекс и поступают в соответствии с ним, не нарушая его принципов. Само собой разумеется, что их представления о добре и зле могут заметно отличаться от общепринятых.

13) средства и цели

Самоактуализирующиеся люди, как правило, ведут себя так, словно четко различают средства и цели. Можно утверждать, что они гораздо больше внимания уделяют целям, при этом средства этим целям явно подчинены. Эти люди усложняют ситуацию, рассматривая в качестве целей многие свои дела и переживания, которые для других людей служат лишь средствами. Самоактуализирующиеся люди склонны ценить сам процесс пути к достижению цели.

14) чувство юмора

У самоактуализирующихся индивидов своеобразное чувство юмора. Они не смеются над тем, что кажется смешным другим людям. Так, им не нравятся жестокие шутки (когда смешат, причиняя кому-нибудь вред), шутки, построенные на превосходстве одного человека над другим, а также непристойные шутки. Им больше нравится так называемый философский юмор. Его также можно назвать реалистичным, поскольку речь идет о вышучивании человечества в целом, в частности людской глупости, попыток возвеличиться, неверного представления о своем месте во Вселенной.

15) креативность

Каждый из этих людей в той или иной форме демонстрирует творческие способности, изобретательность или оригинальность, причем эти проявления имеют индивидуальные особенности. Этот тип креативности как самовыражения здоровой личности проецируется на весь мир в целом и касается любого занятия. Самоактуализирующиеся люди менее ограничены, менее скованы, иначе говоря, менее окультурены. Если использовать позитивные термины, то они более спонтанны, естественны, человечны. Все это также способствует проявлению креативности.

16) сопротивление приобщению к культурным нормам

Самоактуализирующиеся люди не очень хорошо приспособлены (в наивном понимании) одобрению культуры и идентификации себя с культурой. Они ухитряются сложным образом сочетать внутреннюю автономию с внешним принятием культурных норм, что стало возможным только благодаря тому, что сама культура относительно терпимо относится к индивидам, не желающим полностью с ней идентифицироваться.

17) несовершенства

Самоактуализирующимся людям свойственны многие человеческие слабости. Их также обременяют вредные, бессмысленные привычки. Они могут быть упрямыми, нудными, раздражительными. Они не свободны от поверхностного тщеславия, гордыни, пристрастного отношения к собственным творениям, семье, друзьям. Характерны для них и вспышки гнева. На примере самоактуализирующихся людей, которых многие считают "идеалом", можно понять, что совершенных людей нет.

18) ценности

Система жизненных ценностей самоактуализирующихся людей основывается на их философском принятии себя, человеческой природы, социальной жизни в целом, а также природы и физической реальности. Благодаря этому принятию формируются ценностные ориентации индивидов в повседневной жизни.[14]

**2. Эмпирическое исследование влияния самопринятия и самоуважения на склонность к самореализации личности.**

**2.1 Организация и планирование эмпирического исследования.**

Мной была проведена процедура экспертной оценки, в ходе которой была выявлена связь самоотношения респондентов с их уровнем самоактуализации. В данном исследовании принимали участие 40 респондентов (20 студентов высших учебных заведений и 20 студентов средних учебных заведений). Респонденты имели возраст 17-19 лет. Исследование производилось на основе опросника самоотношения (В.В.Столин, С.Р.Пантилеев) и теста по оценке уровня самоактуализации личности САМОАЛ (Э.Шострем). Испытуемым вслух зачитывалась инструкция, после чего раздавались бланки для ответов, которые было необходимо заполнить опрашиваемым.

Для наглядности и удобства изучения полученных мной результатов в таблице 1 приводятся следующие сокращения:

У- студент университета

К- студент колледжа

1- ориентация во времени, далее по порядку соответствующего номера ценности, взгляд на природу человека, потребность в познании, креативность, автономность, спонтанность, самопонимание, аутосимпатия, контактность, гибкость в общении. Данные приведены в процентах.

Таблица 1 - Результаты проведения теста Э.Шострема САМОАЛ.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | У/К | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1 | У | 60 | 73 | 50 | 50 | 100 | 47 | 53 | 50 | 66 | 60 | 40 |
| 2 | У | 70 | 66 | 50 | 50 | 66 | 47 | 40 | 70 | 66 | 50 | 60 |
| 3 | У | 70 | 53 | 50 | 30 | 46 | 33 | 46 | 60 | 40 | 60 | 50 |
| 4 | У | 50 | 47 | 50 | 70 | 40 | 26 | 33 | 40 | 20 | 70 | 60 |
| 5 | У | 80 | 66 | 60 | 60 | 100 | 86 | 60 | 70 | 80 | 90 | 90 |
| 6 | У | 50 | 33 | 40 | 80 | 33 | 60 | 66 | 60 | 53 | 70 | 40 |
| 7 | У | 60 | 66 | 50 | 40 | 53 | 66 | 40 | 60 | 46 | 50 | 50 |
| 8 | У | 80 | 53 | 50 | 60 | 73 | 40 | 26 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 9 | У | 30 | 60 | 10 | 40 | 53 | 73 | 60 | 40 | 26 | 30 | 50 |
| 10 | У | 70 | 66 | 80 | 30 | 40 | 33 | 46 | 50 | 40 | 40 | 40 |
| 11 | У | 30 | 33 | 20 | 60 | 66 | 66 | 60 | 30 | 26 | 60 | 60 |
| 12 | У | 50 | 66 | 40 | 30 | 53 | 53 | 40 | 50 | 60 | 40 | 70 |
| 13 | У | 90 | 73 | 50 | 70 | 73 | 80 | 46 | 60 | 73 | 70 | 60 |
| 14 | У | 50 | 66 | 60 | 60 | 66 | 26 | 33 | 60 | 40 | 60 | 60 |
| 15 | У | 30 | 33 | 30 | 50 | 40 | 26 | 33 | 60 | 33 | 40 | 50 |
| 16 | У | 90 | 80 | 60 | 70 | 73 | 66 | 66 | 70 | 60 | 70 | 70 |
| 17 | У | 70 | 73 | 40 | 70 | 86 | 80 | 86 | 60 | 80 | 80 | 70 |
| 18 | У | 60 | 80 | 40 | 30 | 53 | 33 | 33 | 50 | 53 | 50 | 70 |
| 19 | У | 80 | 73 | 50 | 50 | 46 | 40 | 40 | 50 | 53 | 40 | 50 |
| 20 | У | 90 | 80 | 70 | 70 | 66 | 53 | 80 | 80 | 93 | 70 | 60 |
| 21 | К | 80 | 80 | 70 | 50 | 60 | 40 | 40 | 40 | 53 | 60 | 50 |
| 22 | К | 70 | 60 | 50 | 70 | 66 | 80 | 46 | 50 | 60 | 40 | 40 |
| 23 | К | 30 | 46 | 20 | 60 | 60 | 80 | 20 | 60 | 40 | 50 | 40 |
| 24 | К | 40 | 73 | 60 | 50 | 66 | 73 | 33 | 60 | 60 | 70 | 50 |
| 25 | К | 40 | 40 | 50 | 20 | 26 | 46 | 40 | 50 | 53 | 50 | 60 |
| 26 | К | 40 | 46 | 40 | 40 | 40 | 26 | 40 | 20 | 33 | 40 | 60 |
| 27 | К | 50 | 46 | 30 | 20 | 20 | 33 | 33 | 40 | 6 | 30 | 20 |
| 28 | К | 50 | 66 | 70 | 60 | 53 | 53 | 60 | 40 | 33 | 70 | 40 |
| 29 | К | 80 | 60 | 30 | 80 | 66 | 80 | 46 | 80 | 53 | 70 | 60 |
| 30 | К | 90 | 80 | 60 | 40 | 73 | 93 | 86 | 80 | 86 | 20 | 90 |
| 31 | К | 70 | 73 | 80 | 70 | 66 | 60 | 73 | 70 | 66 | 80 | 70 |
| 32 | К | 70 | 66 | 30 | 60 | 93 | 86 | 80 | 70 | 93 | 50 | 90 |
| 33 | К | 80 | 66 | 20 | 70 | 66 | 73 | 73 | 70 | 66 | 60 | 70 |
| 34 | К | 50 | 73 | 70 | 70 | 86 | 86 | 66 | 50 | 73 | 80 | 60 |
| 35 | К | 50 | 53 | 40 | 30 | 53 | 60 | 53 | 60 | 60 | 80 | 80 |
| 36 | К | 60 | 20 | 30 | 50 | 60 | 66 | 66 | 40 | 73 | 60 | 60 |
| 37 | К | 70 | 60 | 50 | 80 | 66 | 53 | 66 | 60 | 46 | 70 | 60 |
| 38 | К | 50 | 46 | 40 | 10 | 40 | 46 | 53 | 50 | 40 | 50 | 50 |
| 39 | К | 50 | 73 | 70 | 30 | 73 | 40 | 53 | 40 | 53 | 40 | 40 |
| 40 | К | 90 | 80 | 50 | 53 | 93 | 86 | 73 | 70 | 73 | 90 | 70 |

Для наглядности и удобства изучения полученных мной результатов в таблице 2 приводятся следующие сокращения:

У - студент университета

К - студент колледжа

1 - глобальное самоотношение, далее по порядку соответствующего номера самоуважение, аутосимпатия, ожидаемое отношение от других, самоинтерес, самоуверенность, отношение других, самопринятие, саморуководство, самообвинение, самоинтерес, самопонимание. Данные предствалены в процентах.

Таблица 2 - Результаты проведения опросника самоотношения В.В.Столина, С.Р.Пантилеева.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | У/К | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | К | 88 | 71 | 21 | 53 | 92 | 29 | 51 | 50 | 92 | 60 | 80 | 83 |
| 2 | К | 96 | 80 | 69 | 91 | 92 | 65 | 80 | 89 | 60 | 43 | 100 | 68 |
| 3 | К | 96 | 86 | 28 | 39 | 92 | 92 | 100 | 70 | 60 | 96 | 100 | 94 |
| 4 | К | 99 | 86 | 98 | 72 | 100 | 92 | 80 | 89 | 92 | 27 | 100 | 83 |
| 5 | К | 98 | 86 | 90 | 53 | 71 | 92 | 80 | 100 | 79 | 43 | 20 | 68 |
| 6 | К | 85 | 86 | 58 | 53 | 16 | 49 | 51 | 50 | 79 | 60 | 20 | 43 |
| 7 | К | 55 | 6 | 90 | 17 | 92 | 16 | 51 | 89 | 38 | 43 | 54 | 43 |
| 8 | К | 69 | 80 | 77 | 27 | 100 | 65 | 32 | 89 | 60 | 60 | 80 | 83 |
| 9 | К | 9 | 6 | 0 | 1 | 16 | 3 | 7 | 7 | 38 | 96 | 3 | 68 |
| 10 | К | 74 | 25 | 58 | 53 | 49 | 49 | 51 | 70 | 25 | 43 | 80 | 21 |
| 11 | К | 85 | 44 | 90 | 6 | 29 | 49 | 7 | 70 | 38 | 43 | 34 | 94 |
| 12 | К | 80 | 25 | 37 | 39 | 71 | 49 | 32 | 2 | 60 | 27 | 54 | 68 |
| 13 | К | 96 | 80 | 86 | 72 | 49 | 49 | 32 | 50 | 60 | 27 | 80 | 94 |
| 14 | К | 98 | 80 | 77 | 72 | 92 | 92 | 51 | 89 | 60 | 60 | 100 | 68 |
| 15 | К | 99 | 99 | 99 | 53 | 71 | 92 | 51 | 89 | 60 | 15 | 80 | 99 |
| 16 | К | 96 | 80 | 69 | 53 | 71 | 49 | 80 | 89 | 60 | 60 | 34 | 68 |
| 17 | К | 32 | 6 | 58 | 53 | 29 | 7 | 51 | 50 | 38 | 60 | 34 | 43 |
| 18 | К | 49 | 16 | 16 | 53 | 92 | 16 | 51 | 16 | 38 | 96 | 100 | 43 |
| 19 | К | 96 | 71 | 77 | 53 | 100 | 49 | 100 | 89 | 60 | 43 | 80 | 68 |
| 20 | К | 99 | 100 | 77 | 72 | 71 | 100 | 80 | 89 | 79 | 43 | 100 | 99 |
| 21 | У | 98 | 86 | 86 | 72 | 92 | 100 | 80 | 89 | 60 | 60 | 100 | 68 |
| 22 | У | 99 | 93 | 86 | 53 | 100 | 92 | 80 | 89 | 79 | 27 | 80 | 94 |
| 23 | У | 96 | 80 | 96 | 53 | 71 | 65 | 51 | 89 | 79 | 43 | 80 | 83 |
| 24 | У | 74 | 58 | 58 | 17 | 100 | 29 | 51 | 34 | 79 | 27 | 34 | 21 |
| 25 | У | 85 | 34 | 47 | 3 | 92 | 16 | 7 | 34 | 38 | 60 | 54 | 83 |
| 26 | У | 99 | 91 | 90 | 53 | 100 | 100 | 51 | 89 | 79 | 43 | 100 | 68 |
| 27 | У | 93 | 71 | 86 | 27 | 29 | 92 | 32 | 70 | 38 | 15 | 34 | 43 |
| 28 | У | 49 | 16 | 21 | 6 | 92 | 16 | 32 | 34 | 60 | 96 | 54 | 4 |
| 29 | У | 98 | 80 | 90 | 72 | 100 | 81 | 80 | 89 | 60 | 60 | 100 | 68 |
| 30 | У | 98 | 86 | 77 | 72 | 100 | 92 | 80 | 89 | 79 | 81 | 100 | 68 |
| 31 | У | 80 | 44 | 47 | 17 | 100 | 81 | 32 | 89 | 60 | 43 | 54 | 43 |
| 32 | У | 93 | 58 | 47 | 53 | 71 | 81 | 32 | 16 | 60 | 81 | 100 | 68 |
| 33 | У | 38 | 34 | 28 | 17 | 92 | 29 | 51 | 34 | 38 | 96 | 54 | 43 |
| 34 | У | 99 | 99 | 96 | 53 | 100 | 92 | 51 | 100 | 79 | 43 | 100 | 94 |
| 35 | У | 90 | 86 | 69 | 53 | 100 | 65 | 100 | 89 | 79 | 60 | 54 | 83 |
| 36 | У | 98 | 91 | 77 | 53 | 92 | 81 | 51 | 89 | 79 | 43 | 54 | 94 |
| 37 | У | 90 | 44 | 77 | 53 | 92 | 49 | 51 | 70 | 92 | 60 | 100 | 43 |
| 38 | У | 96 | 86 | 69 | 72 | 71 | 92 | 80 | 70 | 60 | 81 | 80 | 68 |
| 39 | У | 98 | 91 | 58 | 72 | 92 | 81 | 80 | 50 | 79 | 60 | 80 | 94 |
| 40 | У | 98 | 100 | 98 | 53 | 92 | 100 | 51 | 100 | 79 | 15 | 80 | 99 |

**2.2 Анализ результатов эмпирического исследования.**

В проводимом мной исследовании принимали участие 40 респондентов. В ходе корреляционного анализа таких критериев как самопринятие и креативность, самоуважение и ориентация во времени мной была выявлена однонаправленная корреляция высокого уровня.

Между самопринятием и креативностью была найдена связь с коэффициентом корреляции равным 0,89. Полученный результат свидетельствует о том, что респонденты, имеющие низкие показатели по критерию самопринятия, показали низкие результаты по критерию креативности. Респонденты, имеющие высокие результаты по критерию самопринятия, показали высокие результаты по критерию креативности.

Между самоуважением и ориентацией во времени была найдена связь с коэффициентом корреляции равным 0,95, что свидетельствует о том, что респонденты с низкими показателями по критерию самоуважения показали низкие результаты по критерию ориентации во времени, а респонденты с высокими результатами по критерию самоуважения - высокие результаты по критерию ориентации во времени.

Кроме того, 40 респондентов делились на 2 категории: студенты высших учебных заведений и студенты средних учебных заведений.

В ходе проведенного исследования было выявлено, что студенты высших учебных заведений имеют более высокий результат, чем студенты средних учебных заведений по таким критериям как глобальное самоотношение, самоуважение, аутосимпатия, самоинтерес, самоуверенность, отношение других, самопринятие, саморуководство, самообвинение, ориентация во времени, ценности, потребность в познании, креативность, самопонимание, контактность и гибкость в общении. Студенты средних учебных заведений показали более высокие результаты по таким критериям как ожидаемое отношение от других, взгляд на природу человека, автономность, спонтанность и аутосимпатия.

Делая вывод, можно сказать, что студенты высших учебных заведений имеют более высокий уровень самоотношения и самоактуализации, но не по всем критериям. Возможно, полученные результаты можно объяснить тем, что была выбрана выборка примерно одного возраста, то есть студенты университетов 1 курса и студенты колледжей 2-3 курсов.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В процессе работы над теоретическим исследованием, изучив различные источники информации, я пришла к выводу о том, что самопринятие и самоуважение оказывает непосредственное влияние на стремление к самореализации личности: люди, которые не принимают и не уважают самих себя не стремятся к собственной самореализации, в отличие от уважающих и принимающих собственные индивидуальные особенности людей.

Проведя эмпирическое исследование, я подтвердила выдвинутую гипотезу о том, что высокий уровень самопринятия и самоуважения оказывает прямое положительное влияние на стремление к самореализации личности. Кроме того, по большинству критериев самоотношения и самореализации студенты высших учебных заведений действительно показали результат выше, чем студенты средних учебных заведений, как было выдвинуто мной во 2 гипотезе.

Практическая значимость данного исследования заключается в возможном применении его результатов в деятельности психолога, педагога или при приеме на работу. Например, при принятии человека на работу может проводиться методика, определяющая уровень самоотношения человека для того, чтобы определить, как в будущем будет работать этот человек, какие отношения будут у него в коллективе.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Леонтьев, Д.А. Очерк психологии личности.- М.: Смысл,1993.-43с.
2. Маслоу, А. Мотивация и личность. 3-е изд./пер. с англ.- СПб. : Питер,2007.-352с.
3. Марцинковская, Т.Д. Общая психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Т.Д. Марцинковская.- М.: Издательский центр «Акадамия»,2010.-384с.
4. Фрейд, З. «Я» и «Оно». Избранные работы/ З. Фрейд; переводчик Л. Голлербах.- Москва: Издательство Юрайт,2019.-165с.
5. Юнг, К.Г. Психологические типы; перевод: София Лорие (под ред. В. Зеленского), СПб.: Азбука,2001.-405с.
6. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии/ пер. с нем. Вступит. ст. А.М. Боковикова – М.: Фонд «За экономическую грамотность», 1995.-296с.
7. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени.- М.: «Прогресс-Универс», 1993.-188с.
8. Марцинковская, Т.Д. Общая психология. С. 330-332
9. Боулби, Д. Привязанность/ пер. с англ.- М.: «Гардарики»,2003.-594с.
10. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: «Прогресс»,1994.-478с.
11. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии.- СПб.: Питер,2002.- 720с.
12. Марцинковская, Т.Д. Общая психология. С. 354-356
13. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис: Пер.с англ./ Общ. ред. и предисл. Толстых А.В.- М.: «Прогресс»,1996.-344с.
14. Маслоу, А. Мотивация и личность. С. 67-68
15. Столин В.В., Пантилеев С.Р. Опросник самоотношения // Практикум по психодиагностике: Психодиагностические материалы. М., 1998. С. 123-130
16. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М. Изд-во Института Психотерапии.2002. С. 426-433

**ПРИЛОЖЕНИЕ А**

ТЕСТ-ОПРОСНИК CАМООТНОШЕНИЯ (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев)

Опросник включает следующее шкалы:

Шкала S – измеряет интегральное чувство "за" или "против" собственно "Я" испытуемого.

Шкала I – самоуважение.

Шкала II –аутосимпатия.

Шкала III – ожидаемое отношение от других.

Шкала IV – самоинтерес.

Опросник содержит также семь шкал направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес "Я" испытуемого.

Шкала 1 – самоуверенность.

Шкала 2 – отношение других.

Шкала 3 – самопринятие.

Шкала 4 – саморуководство, самопоследовательность.

Шкала 5 – самообвинение.

Шкала 6 – самоинтерес.

Шкала 7 – самопонимание.

Глобальное самоотношение– внутренне недифференцированное чувство "за" и "против" самого себя. Самоуважение – шкала из 15 пунктов, объединивших утверждения, касающиеся "внутренней последовательности", "самопонимания", "самоуверенности". Речь идет о том аспекте самоотношения, который эмоционально и содержательно объединяет веру в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, оценку своих возможностей, контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, понимание самого себя. Аутосимпатия – шкала из 16 пунктов, объединяющая пункты, в которых отражается дружественность-враждебность к собственному "Я". В шкалу вошли пункты, касающиеся "самопринятия", "самообвинения". В содержательном плане шкала на позитивном полюсе объединяет одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку, на негативном полюсе,– видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению. Пункты свидетельствуют о таких эмоциональных реакциях на себя, как раздражение, презрение, издевка, вынесение самоприговоров ("и поделом тебе"). Самоинтерес – шкала из 8 пунктов, отражает меру близости к самому себе, в частности интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой "на равных", уверенность в своей интересности для других. Ожидаемое отношение от других – шкала из 13 пунктов, отражающих ожидание позитивного или негативного отношения к себе окружающих.

Интерпретация результатов:

45-55 баллов – среднестатистическая норма. Человек адекватно себя воспринимает и правильно оценивает свое поведение

55- 70 баллов – завышенный уровень самооценки

40- 45 баллов – заниженный уровень самооценки.

Более 80 и менее 40 баллов интерпретировать не рекомендуется, т.к. такие данные получены под влиянием второстепенных условий, например, под влиянием социальной желательности.

**ПРИЛОЖЕНИЕ Б**

ДИАГНОСТИКА САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ (А. В. Лазукин в адаптации Н. Ф. Калина)

1. Шкала ориентации во времени показывает, насколько человек живет настоящим, не откладывая свою жизнь «на потом» и не пытаясь найти убежище в прошлом. Высокий результат характерен для лиц, хорошо понимающих экзистенциальную ценность жизни «здесь и теперь», способных наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов. Низкий результат - это люди, невротически погруженные в прошлые переживания, с завышенным стремлением к достижениям, мнительные и неуверенные в себе.

2. Шкала ценностей. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, что человек разделяет ценности самоактуализирующейся личности, к числу которых А. Маслоу относил такие, как истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия, игра, самодостаточность. Предпочтение этих ценностей указывает на стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, далекое от желания манипулировать ими в своих интересах.

3. Взгляд на природу человека может быть положительным (высокая оценка) или негативным (низкая). Эта шкала описывает веру в людей, в могущество человеческих возможностей. Высокий показатель может интерпретироваться как устойчивое основание для искренних и гармоничных межличностных

отношений, естественная симпатия и доверие к людям, честность, непредвзятость, доброжелательность.

4. Высокая потребность в познании характерна для самоактуализирующейся личности, всегда открытой новым впечатлениям. Эта шкала описывает способность к бытийному познанию - бескорыстную жажду нового, интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-либо

потребностей. Такое познание, считает Маслоу, более точно и эффективно, поскольку его процесс не искажается желаниями и влечениями, человек при этом не склонен судить, оценивать и сравнивать. Он просто видит то, что есть и ценит это.

5. Стремление к творчеству или креативность - непременный атрибут самоактуализации, которую попросту можно назвать творческим отношением к жизни.

6. Автономность, по мнению большинства гуманистических психологов, является главным критерием психического здоровья личности, ее целостности и полноты. Это понятие тяготеет к таким

чертам, как жизненность и самоподдержка. Самоактуализирующаяся

личность автономна, независима и свободна, однако это не означает отчуждения и одиночества.

7. Спонтанность - это качество, вытекающее из уверенности в себе и доверия к окружающему миру, свойственных самоактуализировавшимся людям. Высокий показатель по шкале спонтанности свидетельствует о том, что самоактуализация стала образом жизни, а не является мечтой или

стремлением. Способность к спонтанному поведению фрустрируется культурными нормами, в естественном виде ее можно наблюдать разве что у маленьких детей. Спонтанность соотносится с такими ценностями, как свобода, естественность, игра, легкость без усилия.

8. Самопонимание. Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о чувствительности, сензитивности человека к своим желаниям и потребностям. Такие люди свободны от психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности, они не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами. Показатели по шкалам самопонимания, спонтанности и аутосимпатии, как правило, связаны между собой. Низкий балл по шкале самопонимания свойственен людям неуверенным, ориентирующимся на мнение окружающих.

9. Аутосимпатия - естественная основа психического здоровья и цельности личности. Низкие показатели имеют люди невротичные, тревожные, неуверенные в себе. Аутосимпатия вовсе не означает тупого самодовольства или некритичного самовосприятия, это просто хорошо осознаваемая

позитивная «Я-концепция», служащая источником устойчивой адекватной

самооценки.

10. Шкала контактности измеряет общительность личности, ее способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими. В вопроснике САМОАЛ контактность понимается не как уровень коммуникативных способностей личности или навыки эффективного общения, но как общая предрасположенность к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми, необходимая основа синергической установки личности.

11. Шкала гибкости в общении соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении. Высокие показатели: свидетельствуют об аутентичном взаимодействии с окружающими, способности к самораскрытию. Люди с высокой оценкой по этой шкале ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают самораскрытие личности с самопредъявлением - стратегией и тактикой

управления производимым впечатлением. Низкие показатели характерны для людей ригидных, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними

может приносить удовольствие.