

Мырзашова Л.

ЗАМАНБАП АЯЛ ӨЗҮН-ӨЗҮ. МАСЛОУ ТЕОРИЯСЫ

Мырзашова Л.

**САМО АКТУАЛИЗАЦИЯ СОВРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ.
ТЕОРИЯ МАСЛОУ**

L. Myrzashova

**SELF-ACTUALIZATION OF A MODERN WOMAN.
THEORY OF OILOW**

Аннотация: Азыркы заманбап жашоонун ритми адамды өзүнүн бардык чыгармачылык жана маанилүү болгон потенциалын жыйноого мажбур кылып жатат. Аялдын үйгө, ал эми эркектин жумушка багытталгандыгы тарых жактан да жана маданият жактан да аныкталган. Аялдын салттуу ролу жашоого адамды жаратуу, кожойке болуу жана жар болуу. Азыркы жашоодо түп тамырынан бери өзгөрүүлөр болуп, аялдар эркектер менен бирге эле жогорку бирим алышып, андан соң кесиптик аймакты ийгиликтүү үйрөнүп жатышат. Бирок аялдын кесиптик жана үй-бүлөлүк ролду бирдей айкалыштыруусу көп учурда ролдук конфликттерди жаратууда, бул болсо анын мүмкүн болгон жөндөмдүүлүктөрүн ишке ашырууга тоскоолдуктарды жаратууда. Өзүн-өзү актуалдаштыруу, өзүн-өзү ишке ашыруу процесси инсандын өзүн аныктап туруучу үй-бүлөлүк жана кесиптик аймактарда гана болушу мүмкүн. У А. Маслоунун айтуусу боюнча өзүн-өзү актуалдаштыруу керектөөлөрдүн иерархиясындагы эң жогорку баскычы катары түшүндүрүлөт – адамдын өздүк катылып жаткан потенциалын ишке ашыруу жана инсанынын өнүгүшү, өздүк жөндөмдүүлүктү жана шыкты ачууга болгон активдүү умтулуу су кирет. Өзүн-өзү актуалдаштыруу адамдын дени сак, толук өнүгүүсү менен байланыштуу. Аялдын үй-бүлөдөгү жана никедеги инсандык өзүн-өзү актуалдаштыруусуна арналган анча көп эмес жумуштарды инсандын үй-бүлөдөгү өзүн-өзү актуалдаштыруусуна арналган изилдөөлөр толуктап турат.

Акыркы учурда аялдардын инсан катары өзүн-өзү актуалдаштыруусуна, өзүн-өзү ишке ашыруусуна арналган изилдөөлөр, аялдын аң сезиминин баалуу түзүлүштөрүн изилдешип абдан белгилүү болуп жатат.

Негизги сөздөр: үй-бүлө, өзүн-өзү актуалдаштыруу, аял, балдар, инсан, потенциал, адам, процесс, талант, коом.

Аннотация: Современный ритм жизни ставит человека перед необходимостью востребовать весь свой творческий и сущностный потенциал. Направленность женщины на дом, а мужчины на работу исторически и культурно определена. Традиционная женская роль заключалась в том, чтобы дарить жизнь, быть хозяйкой и женой. В современном образе жизни произошли кардинальные изменения, и женщины наравне с мужчинами получают высшее образование, а затем успешно осваивают профессиональную сферу. Однако совмещение женщиной профессиональных и семейных ролей нередко приводит ее к ролевому конфликту, затрудняющему реализацию ею своих потенциальных способностей. Процесс самоактуализации, самоосуществления возможен через самоопределение личности в таких важных сферах жизни, как семейная и профессиональная. У А. Маслоу самоактуализация истолковывается как наивысшая из иерархии потребностей – осуществление самого себя, активное стремление к раскрытию своих способностей и задатков, развитию личности и скрытого в человеке потенциала. Самоактуализация соотносится со здоровым, полноценным развитием человека. Немногочисленные работы, посвященные самоактуализации личности женщины в условиях семьи и брака, дополняют исследования по проблеме самореализации личности в семье.

В последнее время все более популярными становятся исследования самоактуализации, самоосуществления женщин как личности, изучая ценностные структуры сознания женщин.

Ключевые слова: семья, самоактуализация, женщина, дети, личность, потенциал, человек, процесс, талант, общество.

Annotation: The modern pace of life places a person to have to claim their full creative potential and the essential. The focus of the women in the house, and the men at work historically and culturally determined. Traditional women's role was to give life, to be the mistress and wife. The modern way of life underwent major changes, and women equally with men enrolled in higher education, and then successfully master the professional sphere. However, the combination of women's professional and family roles often leads her to a role conflict; it complicates the implementation of their potential abilities. The process of self-actualization, self-fulfillment is possible through self-determination of the individual in such important areas of life, as a family and professional. In A.Maslow self-actualization is interpreted as the highest of the hierarchy of needs - exercise itself, a strong desire to reveal his abilities and inclinations, personal development and potential latent in man. Self-actualization is correlated with a healthy, full human development. A few papers on self-actualization of women in terms of family and marriage, complementary studies on personal fulfillment in the family.

In recent years more and more studies are becoming popular self-actualization, self-fulfillment of women as individuals, studying the structure of value consciousness of women.

Key words: Family, self-actualization, woman, children, personality, potential, people, process, talent, society.

"Я представляю себе самоактуализировавшегося человека не как обычного человека, которому что-то добавлено, а как обычного человека, у которого ничто не отнято. Средний человек – это полное человеческое существо, с заглушенными и подавленными способностями и одаренностями" А. Маслоу

Самоактуализация – это непрерывный процесс человека, каждый человек неповторим, у каждого есть свой внутренний потенциал, свой талант, который надо развивать. Условием движения к самоактуализации является опыт межличностных отношений (в первую очередь, отношения с близкими, значимыми людьми). Человек, достигший уровня самоактуализации добивается полной реализации своих талантов, способностей и потенциала. Переходя в период зрелости, человек создает свою семью и из роли ребенка переходит в роль мужа, жены, отца, матери. Семья открывается для него изнутри и становится средством самоактуализации, причем у женщин самоактуализация в семье имеет больший приоритет чем у мужчин, являясь дополнительной сферой самоактуализации. А.Маслоу самоактуализация истолковывается как наивысшая из иерархии потребностей – осуществление самого себя, активное стремление к раскрытию своих способностей и задатков, развитию личности и скрытого в человеке потенциала. [4]. В работах Р.Ассаджоли самоактуализация рассматривается как психический рост и созревание, пробуждение и проявление скрытых возможностей человека. А.В.Либин понимает самоактуализацию как своевременный осознанный выбор человека в пользу своей духовной сущности и поэтапное воплощение в жизнь своих актуальных потребностей. По определению В.В.Лапик, самоактуализация – это актуализация человеком себя самого: он сам развивает свои способности, сам определяет свои жизненные цели, сам их реализует и контролирует, сам отвечает за все, не перекладывая ответственность на других людей. Самоактуализация – это непрерывный процесс человека, каждый человек неповторим, у каждого есть свой внутренний потенциал, свой талант, который надо развивать. Немногочисленные работы, посвященные самоактуализации личности женщины в условиях семьи и брака, дополняют исследования по проблеме самореализации личности в семье. Н.Нечаева, изучая ценностные структуры сознания женщин и мужчин отмечает, что они различны: семья и любовь - главные ценности в

сознании первых, работа и самореализация вне семьи.[3]. Самоактуализировавшиеся люди, без единого исключения, вовлечены в дело, выходящее за пределы их шкурных интересов, в нечто вовне себя. Самоактуализация – это не "вещь", которую можно иметь или не иметь. Это процесс, не имеющий конца. Это способ проживания, работы и отношения с миром, а не единичное достижение. Стремление к более высоким целям само по себе указывает на психологическое здоровье. Маслоу полагает, что более высокие потребности по природе связаны с большим удовлетворением, так что метамотивация – это показатель того, что индивидум прогрессирует за дефициентный уровень функционирования.[1]. Возникает вопрос; для женщины у которой семья, и дети, как она являясь индивидумом сможет прогрессировать?, на сколько она как мать, как жена может самоактуализироваться в обществе. Ведь наша общество состоит на половину из женщин. Тем не менее, изучая другие цивилизации, Бенедикт ясно видела, что в одних обществах люди в том числе женщины более счастливы, более здоровы и более эффективны, чем в других. Одни группы имеют верования и обычаи, которые гармоничны и удовлетворяют их членов, практика же других групп создает подозрение, страх и тревожность. Маслоу называл идеальное общество, в отличие от "утопии", идея которой казалась ему визионерской и непрактичной. Он полагал, что идеальное общество может быть создано как объединение психологически здоровых, самоактуализирующихся индивидумов. Все члены такого общества стремятся как к личному развитию так и к исполнению своей работы и совершенству в своей жизни. Смогут ли женщины вместе с домашними делами и воспитанием детей, достичь совершенству в своей жизни, и внести вклад идеальное общество?. Что бы наша общества развивалась, надо развивать индивидумов, в том числе и женщин. Есть своего рода обратная связь между "хорошим обществом" и "хорошими людьми". Они нуждаются друг в друге. Однако даже идеальное общество не может создавать самоактуализирующихся индивидумов. Учитель или культура не создают человека. Они не насаждают в нем способность любить или быть любопытным, или философствовать, создавать символы, творить. Скорее они дают возможность, благоприятствуют, побуждают, помогают тому, что существует в зародыше, стать реальным и актуальным. Самоактуализация, по Гольдштейну. Поскольку концепция самоактуализации – наиболее важный вклад Маслоу в психологию, может быть полезным посмотреть, как развивал это представление его создатель, Курт Гольдштейн. Его представления существенно отличаются от поздних формулировок Маслоу. Будучи нейрофизиологом, занимающимся в основном пациентами с поврежденным мозгом, Гольдштейн рассматривал самоактуализацию как фундаментальный процесс в каждом организме, который может иметь как позитивные, так и негативные последствия для индивидуума. Гольдштейн писал, что "организм управляется тенденцией актуализировать в наибольшей возможной степени свои индивидуальные способности, свою природу в мире". По Гольдштейну, успешное обращение со средой часто включает определенную долю неуверенности и шока. Здоровый самоактуализирующийся организм часто вызывает такой шок, входя в новые ситуации ради использования своих возможностей. Для Гольдштейна самоактуализация не означает конца проблемам и трудностям, напротив, рост часто может принести определенную долю боли и страдания. Гольдштейн писал, что способности организма определяют его потребности. Обладание пищеварительной системой делает еду необходимостью; наличие мышц требует движения. Птица нуждается в том, чтобы летать, а художник нуждается в том, чтобы творить, даже если акт творчества требует болезненной борьбы и значительных усилий. [1]. Я думаю что женщины в самоактуализации, нуждается в том что бы рожать детей, и воспитывать их. Семья и дети становится средством самоактуализации для многих женщин, причем у женщин самоактуализация в семье имеет больший приоритет чем у мужчин, являясь дополнительной сферой самоактуализации. В последней книге Маслоу "Дальние достижения человеческой природы" описываются восемь путей, которыми индивидум может самоактуализироваться, восемь типов поведения,

ведущих к самоактуализации.1. Прежде всего, самоактуализация означает переживание полное, живое, беззаветное, с полной концентрацией и полным впитыванием. 2. Если мыслить жизнь как процесс выборов, то самоактуализация означает: в каждом выборе решать в пользу роста. Нам часто приходится выбирать между ростом и безопасностью, между прогрессом и регрессом. Каждый выбор имеет свои позитивные и негативные аспекты. 3. Актуализироваться – значит становиться реальным, существовать фактически, а не только в потенциальности. Под самостью же Маслоу понимает сердцевину, или эссенциальную природу индивидуума, включая темперамент, уникальные вкусы и ценности. Таким образом, самоактуализация – это научение сонастраиваться со своей собственной внутренней природой. Это значит, например, решить для себя, нравится ли тебе самому определенная пища или фильм, независимо от мнений и точек зрения других.4. Честность и принятие ответственности за свои действия – существенные моменты самоактуализации. Маслоу рекомендует искать ответы внутри, а не позировать, не стараться хорошо выглядеть или удовлетворять своими ответами других. Каждый раз, когда мы ищем ответы внутри, мы соприкасаемся со своей внутренней самостью.5. Первые пять шагов помогают развить способность "лучшего жизненного выбора". Мы учимся верить своим суждениям и инстинктам и действовать в соответствии с ними. Маслоу полагает, что это ведет к лучшим выборам того, что конституционно правильно для каждого индивидуума–выборам в искусстве, музыке, пище, как и в серьезных проблемах жизни, таких как брак или профессия.6. Самоактуализация – это также постоянный процесс развития своих потенциальностей. Это означает использование своих способностей и разума и "работа ради того, чтобы делать хорошо то, что ты хочешь делать. Большой талант или разумность – не то же самое, что самоактуализация. Многие одаренные люди не смогли полностью использовать свои способности, другие же, может быть, со средним талантом, сделали невероятно много. 7. Пик-переживания–переходные моменты самоактуализации.Мы более интегрированы, больше сознаем себя и мир в моменты "пика" В такие моменты мы думаем, действуем и чувствуем наиболее ясно и точно. 8. Дальнейший шаг самоактуализации – это обнаружение своих "защит" и работа отказа от них. Нам нужно лучше сознавать, как мы искажаем образа себя и образы внешнего мира посредством репрессий, проекций и других механизмов защиты."Пик-переживания" – вершины, которые могут длиться несколько минут или несколько часов, редко дольше. Маслоу описывает и более устойчивые и длительные переживания, называя их "плато-переживаниями". Они представляют собой новый и более глубокий способ видения и переживания мира. Это включает фундаментальное изменение отношения к миру, изменяющее точку зрения и создающее новые оценки и усиленное сознание мира. Женщины в отличие от мужчин переживают часто о очень долго.Иерархия потребностей. Маслоу определяет невроз и психологическую неприспособленность как "болезни лишенности", то есть считает, что они вызываются лишением удовлетворения определенных фундаментальных потребностей, так же как недостаток определенных витаминов вызывает физическую болезнь. Примерами фундаментальных потребностей могут служить физиологические потребности, такие как голод, жажда или потребность во сне. Неудовлетворение этих потребностей определенно ведет в конце концов к болезни, которая может быть излечена только их удовлетворением. Фундаментальные потребности присущи всем индивидуумам. Объем и способ их удовлетворения различен в различных обществах, но никогда фундаментальные потребности (такие как голод) не могут полностью игнорироваться.Для сохранения здоровья должны удовлетворяться также и определенные психологические потребности. Иерархия фундаментальных потребностей, по Маслоу:

- физиологические потребности (пища, вода, сон и т.п.)
- потребность в безопасности (стабильность, порядок)
- потребность в любви и принадлежности (семья, дружба)
- потребность в уважении (самоуважение, признание)

- потребности самоактуализации (развитие способностей). [2].

В человеке от природы заложена потребность в самосовершенствовании, в реализации своего потенциала, желание добиться большего, - все это объединяет в себе понятие самоактуализация, одно из концептуальных понятий гуманистической психологии. Сам Маслоу считал, что самоактуализация никак не противоречит занятию «домашней», «семейной» деятельностью. Напротив, он неоднократно замечал, что самоактуализация выражается и в воспитании детей, и в ведении хозяйства и т.п. В этом смысле домохозяйка имеет те же возможности для самоактуализации, что и, например, композитор. Одними из самых известных отечественных исследований, посвященных проблеме совмещения женщинами профессиональных и семейных ролей и последствиям, к которым может привести неуспешное их сочетание, являются исследования, проведенные Е.В. Лекторской, а также исследование О.А. Гаврилицы. По мнению авторов, обеспечить успешное сочетание профессиональных и семейных ролей работающими женщинами может позитивное отношение мужа к работе жены, а также одновременная успешная реализация их в семье и на работе. Ролевой конфликт воспринимается женщиной как ощущение раздвоенности между семьей и работой, как острая нехватка времени и сил, как чувство вины перед семьей и отсутствие одобрения своей работы со стороны мужа. При восприятии женщиной своей жизненной ситуации как такой, в которой одновременная реализация семейных и профессиональных ролей затруднена, роли воспринимаются как конкурирующие и взаимоисключающие. При определенных благоприятных условиях многочисленные роли не только не истощают энергию личности, а, напротив, увеличивают ее. Решающим фактором здесь является относительная степень вовлеченности в каждую роль. Выполнение женщиной нескольких ролей может определенным образом влиять на ее психическое и физическое здоровье. Так, при выполнении трех своих основных ролей (супружеской, родительской, профессиональной), может возникать чувство неудовлетворенности в какой-то одной из них, что иногда может привести к депрессии. Однако работа помогает женщине легче преодолеть напряжение в супружеских отношениях, в то время как неудачное выполнение родительской роли усиливает стресс, проявляющийся при выполнении рабочих ролей. Несмотря на противоречивые требования, которые предъявляют семейные и профессиональные роли, они не являются безусловной причиной возникновения ролевого конфликта у работающей замужней женщины. Важно ее отношение к этим ролям, умение расставить приоритеты, а не их количество. С одной стороны, женщин беспокоит то, что они наносят эмоциональный ущерб своим детям, так как вынуждены доверять их воспитание другим людям, испытывают чувство вины перед семьей за то, что из-за работы уделяют ей мало времени, с другой стороны, время и энергия, затраченные ими на семью, мешают их профессиональной деятельности, как следствие страдает от всего этого их брак, истощаются физические и эмоциональные ресурсы. Материнство, в случае, если оно является для женщины ведущей ценностью и призванием, тоже может являться сферой самоактуализации современной женщины. Д.А. Леонтьев, которого по праву можно отнести к представителям гуманистического направления отечественной психологии, считал, что процесс самоактуализации женщины идет путем реализации себя в форме личностных вкладов в других людей. Он связывал материнство гендерной ролью женщины как одним из способов реализации себя в другом человеке - ребенке. Изучая ценностные ориентации семьи, А.Н. Елизаров отметил, что причиной семейного неблагополучия является не то, что супруги удовлетворяют свои потребности в самоактуализации, саморазвитии и самосовершенствовании во «внеfamilialной сфере», хотя это, естественно, тоже может влиять на семейное благополучие, а то, что сами эти потребности у таких людей не развиты и находятся в зачаточном состоянии. Личностная реализация в зрелом возрасте предполагает воспитание ребенка, передачу ему опыта и накопленной мудрости в результате наставничества. В процессе самоактуализации человек воспринимает себя и других с позиции самооценности, а не с позиции неполноценности, чем более «актуализированной» является женщина, тем более «актуализированным» и неманипулятивным является стиль ее отношения к ребенку. Женщинам очень важно самоактуализация, в первую очередь для воспитания себя, и своих

детей. "Нет совершенных людей! Можно найти людей хороших, поистине хороших, можно найти великих людей. Действительно существуют творцы, провидцы, мудрецы, святые, подвижники и инициаторы. Это даст нам возможность с надеждой смотреть на будущее нашего рода, хотя бы такие люди и встречались редко, и были недюжинными. И вместе с тем эти же люди могут испытывать досаду, раздражение, быть вздорными, эгоцентричными, злыми или переживать депрессию. Маслоу называл идеальное общество, в отличие от "утопии", идея которой казалась ему визионерской и непрактичной. Он полагал, что идеальное общество может быть создано как объединение психологически здоровых, самоактуализирующихся индивидуумов. определяет самость как внутреннюю природу или сердцевину индивидуума – его собственные вкусы, ценности и цели. Понимание собственной внутренней природы и действие в соответствии с ней существенно для актуализации самости. Самоактуализирующиеся люди, достигшие высшего уровня зрелости, здоровья и свершений, могут столь многому научить нас, что иногда просто кажется, что это люди другой породы. Маслоу подходит к пониманию самости посредством изучения чужих индивидуумов, которые живут в наибольшей согласии с собственной природой, которые представляют собой лучшие примеры самовыражения и самоактуализации. В его трактовке понятие самоактуализация употреблялось в большей степени по отношению к организму человека, нежели к его личности. Идея самоактуализации является значимой для многих современных концепций о человеке. Самоактуализацию основной мотив для женщин в воспитание детей, и общество. [2]

Использованная литература:

1. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности. Тексты. -М., 1982.[2].
2. Маслоу А. Мотивация и личность. В кн.: Теории личности в западно-европейской и американской психологии. Хрестоматия по психологии личности[1].
3. Ассаджоли Р. Психосинтез: Теория и практика.-М.: «REFL-book», 1994. С.29-30.
4. Вахрушина М. О. Самоактуализация современной женщины в семье как психологическая проблема // Молодой ученый. — 2011. — №4. Т.2. — С. 57-59.[3].
5. Анцыферова Л. И. Психология самоактуализирующейся личности в работах Абрагама Маслоу // Вопр. психол. 1973. № 4. С. 173—180.[4].
6. Maslow A. H. Lessons from the peak experience // Farson R.E. (ed.). Science and human affairs. Palo Alto (Cal.): Science and Behavior Books, 1965. P. 45—54

Рецензент: к.пед.н., доцент Иманкулова С.Э.
