

Самоактуализираща се личност

Георги Георгиев

Self-actualization Personality: *This research is aiming towards defining the characteristics of the self-actualization personality, to define the reasons for the new quality way in the process of self-actualization and to confirm the necessity of professional and personal self-improvement.*

At a later stage, the conclusions of the present research will be used in the process of developing a serious games for creative-innovation study, based on the "NORLO" system and multi-media products for self-actualization of the personality.

Key words: *self-actualization, self-improvement, self-realization, self-promotion.*

ВЪВЕДЕНИЕ

В съвременното динамично общество, подчинено на непрекъснатото технологично влияние и глобализация, човешката личност трябва да се изправи пред предизвикателството да кореспондира адекватно с обкръжаващата я действителност, да бъде адаптивна и свободно да се интегрира, развивайки своята образованост и качества. Процесите на промяна, които се извършват през последните десетилетия са най - бързите в историята на човечеството. За хората живеещи в това време е трудно да се приложи конкретна образователна система, която да гарантира успешната им реализация в професионален и личностен план.

Още в началото на 80-те години някои учени предвиждат „шока на бъдещето“, предизвестен от подема на технологиите. Развитието на комуникациите, мобилността, техниката и мултимедиите ги превръщат в социално явление и в основен двигател за напредъка на културата. В условията на глобализацията падат доста ограничения, мирогледът на хората значително се разширява, познанията им се увеличават, мисленето се променя. Появяват се потребности за утвърждаване на личността на нови хоризонти, а това дефинира появата на нови образователни модели.

Желанието на хората да се самоусъвършенстват е тясно свързано с всеки напредък и прогрес. Натрупването на знания чрез мислене и генерирането на нови идеи моделира образа на търсеция човек. Едно от най-големите предизвикателства, които стоят пред съвременната личност е да открие своето точно място в света, да открие какво точно иска да прави и къде иска да се реализира. Човешкото съществуване се свързва със смисленост на ежедневието, индивидуално самоизразяване, креативност, развитие на способностите, самоосъществяване и самоактуализация.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Решение на проучения проблем

Пълноценното разгръщане на личността свързваме с името на Ейбрахам Маслоу, който е един от създателите на хуманистичната психология. Според него човешката личност е цялостна система, която не е даденост, а открита възможност за самоактуализация, осъществяваща се от самата нея.

В своите изследвания Маслоу разглежда човешката мотивация, според която хората могат да реализират поставени цели и това да осмисли живота им. Пред личността винаги стоят определени желания, но те не винаги постигат удовлетвореност. Когато една потребност е удовлетворена, на нейно място се появява друга, направляваща усилията и вниманието. От своя страна човешките потребности, независимо от произхода си, се подреждат в една йерархична структура както следва:



- физиологични - те касаят физическото оцеляване на човека (храна, вода, сън, защита от екстремни температури, нужда от сензорна стимулация). При липса на удовлетвореност на някоя от тях, тя се превръща в доминираща и всички от по-висш ред остават на заден план;

- безопасност и защита - тези потребности осигуряват продължителността на живот, внасят ред и сигурност в него. Освобождават човека от заплахи като болка, страх и хаос. Най-ясно тези потребности са изразени при новородените и децата. Малките се развиват най-добре където е установен точен режим и ред, Когато това липсва детето става тревожно и недоверчиво;

- любов и принадлежност - това е стремеж да се установят отношения на привързаност с околните;

- оценка (уважение) - то включва престиж, признание, репутация и др. Човек се чувства добре когато дейността му е положително оценена от значими за него хора, а когато не е получил дължимото признание е изпълнен с чувство на непълноценност, с неспособност да се справи с изискванията на живота;

- себеактуализация - тази потребност изразява желанието на човек да достигне до максимум на своя потенциал, най-пълно да използва своя талант и способности, които да му носят лична удовлетвореност.

Според Маслоу пълната степен на самоактуализация достигат твърде малък процент хора, тъй като не предполагат колко потенциал е заложен у тях. Редица са причините за това, но сред тях са притесненията и страха от успеха, бягството от стреса, който съпътства развитието и не на последно място влиянието на средата, в която живее човек.

Вследствие на множество изследвания Е. Маслоу достига до един модел на себеосъществяващата се личност, със следните характеристики: реалистична личност, притежаваща обективност при възприемането на заобикалящия свят; толерантна към различията, приемаща хората, с които общува без претенциозност и излишна критика; открита и директна, но и проявяваща такт; тези хора концентрират вниманието си върху една задача, която е определяща за живота им. Успяват с лекота да разграничат важното от маловажното.

Ейбрахам Маслоу истински е вярвал, че в човешката природа е заложен позитивизъм, способности, дарби и талант.

Възниква въпроса знаем ли точно какъв трябва да бъде образователният модел, който да ни даде знания, да развие у нас умения, да провокира нашата креативност и обостри сензориката ни към новостите (приемането им, прилагането им и развиването им), да ни направи витални и най-вече да съхрани желанието към развитие на когнитивните ни способности. И сега има такива стремежи, но в голяма степен заучаването на конкретни масиви от знания, свързани с преодоляване на предварително фиксирани тестове, донякъде обезличават характера на формалното образование, което е твърде дидактизирано и лишено от свободата да бъде съвременно надграждано. Практиката показва, че въпреки посочените недостатъци, има примери на успешна личностна реализация, но дали заслугите за това могат да се препишат на съществуващия образователен модел - не може да се отговори еднозначно.

Съвременната образователна система е близка до тази, създадена в едно друго време - на индустриалната революция. Тогава се е отделяло изключително внимание на математиката, точните науки и езиковите умения, за да може

обучаваните пълноценно да се внедрят в индустриалните икономики. На следващ етап - университетите години наред остават встрани от всичко свързано с мозъка, сърцето, тялото емоциите и чувствата. Училищните системи навсякъде и системно са насаждали ограничено разбиране за интелигентността и човешките възможности. Те надценяват някои таланти и способности, незначителни други, също много важни, пренебрегвайки връзките, взаимодействията и ефектите между всички тях (К. Робинсън)

В търсене на нестандартни методи и подходи за провокиране на стремежа към самоактуализация на личността, компенсираща дефицитите на образователната система и даваща възможност за себеутвърждаване е необходимо да погледнем въпроса от гледна точка на Психологията. Нуждаем се от универсално средство, което ще докосне голям процент от групите, които предстои да диференцирам. Разглеждайки в детайли личностните различия, е нужно да се направи уточнението, че когато се говори за „човек“, се има предвид *homo sapiens* (разумен човек), т. е. носител на качества и характеристики, определящи го като биологичен вид и отличаващи го от другите независимо от пол, възраст, раса и др. Другото понятие е „индивид“ - той носи смисъла на конкретен човек с пълна гама от качества - физически, физиологични и психически, изразени чрез собствена и неповторима индивидуалност. „Личност“ е човекът, който успява да се приспособи и адаптира към заобикалящата го среда по свой начин, изграждайки социални отношения.

Природата създава човека с рефлексии, инстинкти, темперамент, той си изгражда навици и привички и се превръща в индивид. Поставен в обществена среда, с помощта на езика и общуването, индивидът претърпява умствено развитие, развива способностите си, повишава своя интелект, самоизучава се. Накратко така биха се илюстрирали отношенията между човек, индивид и личност. Човешката дейност се явява най-важната движеща сила за изразяване на личностното поведение. Тя представлява активно взаимодействие на индивидите с околната среда, с цел задоволяване на потребности. Дейността се разгръща в две насоки: операционално - технически аспекти (това са физиологичните страни – операции, отделни действия и сензорика) и мотивационно - личностни аспекти (тук се включват всички психологически поводи и механизми за изразяване на поведението).

По - подробно мотивационно-личностните аспекти на поведението се определят от *потребности* (те касаят фиксиран етап от развитието на личността и необходимостта, която е характерна за това време, за да се постигне нормален живот). Потребностите са разгледани по-горе и описани подробно от Е. Маслоу в създадената от него йерархична система.

В процеса на реализиране на потребностите се появява *мотивът* (той е факторът, който провокира човешката дейност и дава смисъл). Мотивите може да са вътрешни, когато са водени от удоволствието да се извършва дадена дейност (свързваме ги с интересите на личността) или външни по отношение на постигането на определена цел. Проф. Н. Орлов разглежда мотивационната теория на Пол Лоурънс и Нейтън Нория, която се определя като „*нов модел на познанието за човешката еволюция и функционирането на човешката психика*“. Обръща се внимание на четирите подтипа (за придобиване, за формиране на връзки, за учене и за защита), заложили у всички хора и дефинирайки раждането на мотивите. Характеризират се с това, че са вродени и независими, въпреки връзките помежду им. Според създателите, личността ще изпита удоволствие от себеосъществяването си когато успее едновременно да реализира и четирите подтипа.

Интересите при отделните личности се формират с различен темп и в различни области на познанието. От изключителна важност за постигане на емоционална стабилност и желание за развитие е когато те са в основата на избора на професионална реализация. Вземането на решения и провокирането на дейност се

съотнася и към *ценностната система* на личността, която е строго индивидуална, но отворена към промени.

От особена важност е и значението на *волята* като движеща сила на личностното поведение. Тя е осъзната способност да се контролира решението за действие на индивида. Волята е с различна степен на изразеност при отделните личности, но е организатор на живота им. Чрез нея съзнателните избори се превръщат в мотиви за дейността и определя характера на нашето емоционално състояние и преживявания.

Не бива да се пренебрегва различието между индивидите по отношение на доминиращата функция на ляво и дясно полукулбо на мозъка. От особена важност за формирането на личността е развитието на уменията да се учи. Ученето е дело на мозъка и възможностите му се определят от неговото устройство и от начините, чрез които ние сме го използвали и развивали. Мозъкът е изграден от 1 000 млрд. нервни клетки, които приличат на октопод с един дълъг израстък (аксон) и много къси пипала (дендрити). Чрез дендритите информацията постъпва в мозъчната клетка, обработва се в тялото и се предава на останалите чрез аксона. Нервните клетки са свързани чрез синапси, където се осъществява контакта между аксон на една нервна клетка и дендрити. В момента на предаване на нервен импулс, се отделя вещество, което е съставено от мехурчета, наречено невромедиатор. Когато последният премине синаптичната кухня се поражда високоскоростен поток от биоелектрични колебания, които представляват нервния импулс. За миг се предват безброй импулси между отделните клетки на мозъка.

Няма човек, който да може пълноценно да използва капацитета на своя мозък, но има теории за по-ефективното използване на възможностите му. Ученето е процес на преодоляване на съпротивлението на синапсите и на образуване на синаптични контакти. Употребата на определени вещества блокират рецепторите на нервните клетки и пречат на ученето. Необходимостта от хигиена на умствения труд и здравословния начин на живот обуславя повишеното използване на мозъка.

Резултат от цялостното действие на мозъчната кора е мисленето. То е най-висшата степен на човешкото познание. Процес на опосредствено познание на реалния свят в мозъка, при което е налице непрекъснато попълване на понятийния запас, извличане на изводи, съждения и умозаклучения. В осъществяване на мисловния процес участват непрекъснато усложняващи се мисловни асоциативни връзки.

Според Даниъл Канеман чрез мисленето човек изучава предмети, явления, обекти в тяхната същност. Усвоява и открива закони и закономерности, принципи, правила, начини и форми на живот. Развива способност за предвиждане на процеси и събития, разкрива тенденции на развитие и бъдещо поведение. Не на последно място чрез мисленето човек съзнателно и целенасочено ръководи, управлява, контролира, коригира и стимулира поведението си.

В съответствие със знанията, с които човек разполага, у него се формират различни мисловни модели, с чиято помощ той възприема и разбира света. Тези модели определят неговите действия, като в повечето случаи се провокират на подсъзнателно ниво.

Менталните модели, изградени в човека зависят от образованието, от обучението, от личния опит на индивида. Влияят се от средата, в която човек живее и е възможно при определени условия да се променят.

В книгата „Силата на невъзможното мислене“, авторите Йорам (Джери) Уинд, Колин Крук и Робърт Гънтър разглеждат трансформацията на менталните модели и как личността да достига до „невъзможни“ мисли. От особена важност са преодоляването на пречките пред промяната на личния живот на човека. Така се обосновава тезата, че по-добрите ментални модели, които личността изгражда водят задължително до по интелигентни решения.

Менталните модели и нагласи служат за осмисляне на света, но дали светът, който виждаме е истинският свят? Дали това не илюзия или заблуда? В мозъка постъпват външни сигнали, които мозъкът има способност да замени с модели, които са изградени в него. Важно е да се каже, че изграждането на тези модели е предимно в детската възраст, а по-нататък светът става по-познат, но дали е реален, не може да се отговори еднозначно. Знае се със сигурност, че го приемаме за такъв. Успешното справяне с тази приета реалност, показват, че менталните модели, изградени от личността са добри.

При наличие на промяна в света е възможно изградените модели да се окажат неприложими. Така се появява дефицит от знание и след компенсирането му, човек е изградил нов мисловен модел. И тъй като за мнозина моделът за света е определен като непрекъснато променящ се, несигурен, непредвидим, носещ рискове и стрес, може съзнателно да променяме менталните си модели, преди да сме принудени да го сторим. В променяща се среда може или да се променим, или да се оставим да ни променят. За да преобразим живота си, трябва първо да променим съзнанието си.

От особена полза, за подобряване качеството на живот е запасът ни с ментални модели. Дали количеството им ще гарантира това? Важно е менталните модели, които ще са активни за личността да покриват следните критерии: полезност; нов начин за употреба; съчетаване на различни гледни точки; запазване на стари модели.

Менталните модели направляват всичките ни действия. Те са опора за личната ни стабилност и увереност, за да разчитаме на нещо. И ние се стремим винаги с усиливаща обратна връзка да открием потвърдението и подкрепата им, с което да потвърдим и достоверността на личните си убеждения. За всяка личност е необходим набор от реалистични, полезни и ефективни мисловни модели, осигуряващи и смисъл, благополучие и щастие. Всеки е в състояние да последва безпристрастно своите ментални модели, да ги оценява като система и да решава какви нови ментални модели следва да приеме вместо досегашните.

От съществено значение за смисъла на самоактуализацията при отделната личност е и поколението, към което тя принадлежи. Поколение представляват група хора, родени в определен период от време, подложени на влиянието на едни и същи събития и особености при възпитанието, с близки ценности. Това налага възникването на Теория за поколенията, чиито основоположници стават историкът Уилям Щраус и икономистът Нейл Хоув. През живота си всеки човек преминава през различни възрастови периоди, като изграждането на ценностите на дадено поколение е до 10 -12 годишна възраст, но както споменах, са отворена система и не спират своето надграждане. Те биват повлияни от обществени, политически, икономически, социални, технологични и прочее събития, както и от възпитанието в семейната среда. Така формираните ценности определят типа на междуличностното общуване, целите които преследва индивида, неговата мотивация, както и формирането на адекватна обкръжаваща среда.

В табл.1 обобщено е представена Теорията за поколенията.

Поколение	Алтернативно наименование	Период на раждане
G. I. (“Galvanized Iron”)	“Милитари - поколение”, „Поколението на героите”, „Най - великото поколение”	1900 - 1923 г.
Мълчаливото поколение („Silent generation”)	„Разбитото поколение”, „Изгубеното поколение”, “Традиционалисти”	1923 - 1943 г.
Бейби- бумъри („Baby Boomers”)	“Бумърите”, „Поколението на демографския взрив”	1943 - 1963 г.
X	„Неизвестното поколение”, “13-тото поколение”, „Поколението с ключ на врата”	1963 - 1983 г.
Y (“Generation Why?”)	“Дигиталното поколение”, „Поколението на Милениума”, „Нулевите”	1983 - 2003 г.
Z	“Дигиталните деца на поколението X”, „Цифровото поколение”	2003 г. +

Представители на всяко от поколенията са изпитали потребност да се учат и да се самоусъвършенстват, но от особено значение е да се повлияе върху поколението, за което живота не е сложил своя отпечатък и трайно да потисне желанието на личността да се развива. С такава виталност са младите хора, за които ученето би могло да промени живота им в положителна степен, и не на последно място да им донесе удовлетвореност, да им отвори път към щастието.

Разглеждайки качествата характерни за всяко едно поколение, откриваме богата палитра и едновременно с това израстване в личностно отношение на всяко следващо поколение. За „най-великото поколение” ценностите са трудолюбие, отговорност, семейство, доминиране и категоричност. „Традиционалистите” се формират като предани, спазващи правила и закони, уважаващи институции и статус, готови на саможертва, търпеливи и изключително пестеливи. Поколението на „бумърите” развива идеализъм, оптимизъм, повишен здравен статус, личностен растеж, инициатива. Идва ред на „X”- поколението, носител на свободния избор, на глобалната информираност, силни индивидуалисти, оцеляващи и обречени да се учат през целия живот. Загубили емоциите, балансиращи между работата и личния живот, разчитащи единствено на себе си. А след тях поколението на „Милениума” е готово за промяна, заредени с оптимизъм, открити и уверени в себе си. Те са готови да се подчинят, но очакват незабавно своето възнаграждение. Професионалисти в областта на техниката. Накрая „дигиталното” поколение, растящо с темпа на технологиите, заливано от информация, за което все още е рано да се каже на какво точно са носители.

Акцентирам върху поколенията X и Y, от които се очаква да са по-критични към живота си, да израстват и придобиват нови знания и компетенции, водещи до повишаване качеството на живота им. За тях осъзнаването на необходимостта от себеосъществуване и пътищата за достигане на това е от изключителна важност.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологията отдавна е фиксирала различията между хората и ги е обособила в групи. В момента образователната система се опитва да ги обедини, като им въздейства по един и същ начин. Разбира се, при обучението съществува и се прилага принципът на индивидуален подход, но възможно ли е да избягаме от единните стандарти дефинирани чрез държавните образователни изисквания? Ето тук трябва да се даде алтернатива на инакомислието, да се вникне по-дълбоко в човешката психика и да се въздейства. Да се отключат заложби, стремежи и потенциал за това всеки да намери себе си, да се утвърди и да заеме мястото, което е създадено за него в живота. Когато се постигне тази удовлетвореност, процесът няма да спре, а напротив, човек ще дерзае и търси в областта на собствената си реализация. Потребността от хоби, постепенно ще избледнее и желанието, с което върши своята работа, ще е причина за самоусъвършенстване. Като цяло това е и пътят към изграждането на един по-добър свят.

Литература

- [1]. Маслоу, Ейбрахам „Мотивация и личност“;
- [2]. Робинсън, Кен „За образованието“;
- [3]. Орлов, Никола „Навигатор 1 по предприемачество“;
- [4]. Костова, З „Как да учим успешно“;
- [5]. Гордин, Сет. Линчпин „Незаменими ли сте?“;

За контакти

Инж. -диз. Георги Георгиев, e-mail: po_zdrach@mail.bg

Докладът е рецензиран.