
Wydział Pedagogiki i Psychologii
Zakład Teorii Wychowania

J a n i n a J A N O W S K A

**Samoaktualizacja jako podstawowy przedmiot badań
psychologii humanistycznej**

**Самоактуализация как основной предмет исследований
гуманитарной психологии**

**Self-actualization As a Main Subject of Research
in Humanistic Psychology**

Aktywność samowychowawcza, zgodnie z współczesnymi poglądami teoretyków wychowania, jest warunkiem koniecznym konstruktywnego rozwoju osobowości i permanentnego kształcenia. Pedagogika dotychczas zajmowała się przede wszystkim kształceniem i wychowaniem; natomiast proces samowychowania (samoaktualizacji) traktowany był raczej marginesowo.

Tworzenie podstaw teoretycznych procesu samowychowania, współpracowanie metod jego stymulacji oraz wdrażanie do pracy nad własnym rozwojem, jest zagadnieniem bardzo aktualnym i ważnym. Szczególnie pożądane jest poznanie metod intensyfikacji procesu samowychowania przez osoby kierujące tym procesem, to jest nauczycieli i psychologów.

Znaczącą inspiracją do poszukiwań w tym kierunku jak również dostarczenia konkretnych propozycji praktycznych w sensie stworzenia metod stymulacji rozwoju osobowości jest psychologia humanistyczna. Psychologowie humanistyczni (A. Maslow, C. Rogers, J. Bugental, G. Egan, J. Gibb, S. Jourard, E. Shostrom i in.) podjęli badanie dynamizmów rozwojowo-motywacyjnych, tkwiących w samej jednostce oraz określenie czynników, od których zależy pozytywny rozwój osobowości człowieka. Dlatego też wśród psychologów humanistycznych mówi się o konieczności stosowania różnych metod i sposobów poznania człowieka.

Psychologia humanistyczna nie jest doktryną lub "szkołą", lecz jest to raczej nurt, w którym spotkały się ze sobą najprzeróżniejsze orientacje we

wspólnym sprzeciwie wobec tego, co ogranicza poznanie człowieka. Dokonany został przełom w psychologii dzięki badaniom i przemyśleniom ludzi reprezentujących takie odległe dziedziny, jak: filozofia i neurologia czy psychiatria i pedagogika. Należy zauważyć, że już w r. 1968 Abraham Maslow pisał:

"Współczesna psychologia jest podzielona i rozdarta. W gruncie rzeczy składa się z trzech czy większej liczby odrębnych, nie posiadających wspólnego języka nauk [. . .]. Psychologia humanistyczna próbuje stworzyć jedną filozofię dla różnych cząstkowych podejść w naukach psychologicznych. Zamierzam mówić właśnie w jej imieniu [. . .]. Jestem freudystą i jestem behawiorystą, opowiadam się także za psychologią humanistyczną, w rzeczywistości zaś tworzę czwartą psychologię, psychologię transcendencji. Mówię tutaj w swoim imieniu. Nawet pośród psychologów humanistycznych są tacy, którzy uważają, że znajdują się w opozycji do behawioryzmu i psychoanalizy, nie próbując włączyć tych systemów w większą, nadrzędną strukturę. Sądzę, że część z nich balansuje na krawędzi postawy antynaukowej¹. W roku 1973 na konferencji teoretycznej Towarzystwa Psychologii Humanistycznej stwierdzono, iż najpoważniejsze psychologiczno-filozoficzne zadanie humanistycznej psychologii polega na znalezieniu sposobów uwzględniania obu: fenomenologicznej i przyczynowo-funkcjonalnej perspektywy bycia człowiekiem.

Już na podstawie tych wypowiedzi widać, że nie można traktować psychologii humanistycznej jedynie jako kierunku opozycyjnego wobec eksperymentalnej psychologii behawiorystycznej czy psychoanalitycznej. Jest ona raczej dyscypliną integrującą różne cząstkowe podejścia do badania osoby ludzkiej oraz ma na celu stworzenie możliwie wielostronnego jej obrazu jako człowieka i wypracowanie takich oddziaływań wychowawczych, które pomogą człowiekowi pełniej funkcjonować. Dlatego też współczesna pedagogika w psychologii humanistycznej znajduje najpełniejsze uzasadnienie teoretyczne dla określenia celów wychowania, ujmując je jako wdrażanie do samowychowania oraz inspirację, jak również wypracowane już efektywne wzory do praktycznych działań pedagogicznych, mających na celu stymulowanie rozwoju osobowości w procesie wychowania.

ŹRÓDŁA I PRZYCZYNY POWSTANIA TEORII SAMOAKTUALIZACJI

Psychologowie humanistyczni posługując się empirią, w centrum uwagi której był przede wszystkim człowiek i niesienie mu pomocy w pokonywaniu

¹A. M a s l o w, W kierunku humanistycznej biologii [...] Psychologia humanistyczna zesz. 1, s. 38-39.

wszystkiego, co przeszkadza mu w osobistym rozwoju, poddali krytycznej analizie dotychczasowy stan wiedzy psychologicznej i stworzyli teorię samoaktualizacji, która wyjaśnia pozytywny rozwój człowieka i określa bardziej dokładnie czynniki, od których ten rozwój zależy. Podstawy teoretyczne koncepcji samoaktualizacji stworzyli C. Rogers i A. Maslow. Natomiast E. L. Shostrom skonstruował metodę badania poziomu samoaktualizacji². Pojęcie "samoaktualizacja" pojawiło się w psychologii już w r. 1939. Zostało wprowadzone przez neurochirurga Kurta Goldsteina, gdy uzasadniał on, że należy przyjąć holistyczny pogląd na człowieka i jego rozwój. W swojej praktyce lekarskiej neurologa zauważył, że organizm ludzki posiada silną tendencję do rozwoju w bardzo nawet niekorzystnych warunkach oraz, że istnieje daleko idąca zależność pomiędzy poszczególnymi strukturami mózgowymi a odpowiadającymi im funkcjami psychicznymi. Ten dynamizm rozwojowy nazwał dążnością do samoaktualizacji (drive of self actualization) lub tendencją do aktualizacji siebie (tendency to actualize himself).³ Pojęcie to zostało przyjęte przez psychologię i używane jest obecnie dość szeroko i wieloznacznie. Mówi się o aktualizacji samego siebie (self actualization), realizacji siebie (self realization), samowychowaniu (self direction), przekraczaniu siebie (self transcendent). Wymienione terminy chociaż w kontekstach poszczególnych teorii posiadają specyficzne, własne tylko znaczenie, służą w rzeczywistości określeniu tego samego procesu rozwoju, który zależny jest od właściwie ukierunkowanej a k t y w n o ś c i człowieka, a możliwy jest dzięki d y n a m i z m o m tkwiącym w samym człowieku. Istotną przyczyną mającą wpływ na powstanie i rozwój teorii samoaktualizacji była myśl egzystencjalna w filozofii i psychiatrii, związana głównie z twierdzeniem o dynamizmie procesu stawania się poprzez własne, aktywne wybory i związane z tym rozterki wewnętrzne odczuwane jako ból istnienia. Trudno byłoby przecenić wkład filozofów, których uznać można za prekursorów psychologii humanistycznej, a więc: Martina Heideggera, Sorena Kierkegaarda, Carla Jaspersa, Jean Paul Sartre'a. W pracach swych dowodzili, że człowiek jest wolny i odpowiedzialny za swoje wybory. Przekreślali determinizm, kierując swą uwagę na indywidualne przeżycia człowieka i jego rozwój. Dowartościowano tym sposobem bezpośrednio ludzkie

²E. L. Shostrom, Manual for the Personal Orientation Inventory. An Inventory for Measurement of Self-Actualization. Educational and Industrial Testing Service, San Diego 1968.

³K. Goldstein, The Organism Holistic Approach to Biology Derived from Patological Data in Men, New York 1939, s. 197, 533.

doświadczenie jako źródło wiedzy naukowej. Rzeczywiste doświadczenie ludzi czujących i myślących, afirmujących świat i cofających się przed nim z lękiem, doświadczenie ludzi zaangażowanych we własne istnienie stanowi podstawę dla teorii samoaktualizacji.

Najistotniejsze jednak dla powstania teorii samoaktualizacji były względy czysto praktyczne i spostrzeżenie, że wszyscy ludzie są amatorami w dziedzinie własnego życia, pomijając ich działalność w ramach obranej specjalizacji. System edukacyjny bowiem nie jest specjalnie zainteresowany, aby uczyć, jak w określonych sytuacjach uruchamiać swoje własne wewnętrzne mechanizmy w określony sposób. Nie uczymy się efektywnego działania, kontrolowania stresu, interpretowania niewerbalnych komunikatów. Nie wiemy, jak mobilizować słabnącą energię fizyczną, jak sprawniej działać i radzić sobie z rozwiązywaniem problemu w sposób twórczy. Zaczęto więc szukać takich metod pracy, które pomogłyby człowiekowi w poznaniu samego siebie, wyzwoleniu w nim jego potencjału rozwojowego poprzez aktywność samowychowawczą. W tym celu zaczęto organizować pierwsze grupy treningowe i spotkania. Praca z grupami spotkaniowymi dała materiał, na którym opierają się uogólnienia reprezentantów psychologii humanistycznej na temat tego, jaki jest człowiek, jakie są jego potrzeby i rzeczywiste możliwości. Intencją tych spotkań była pomoc człowiekowi w lepszym rozumieniu samego siebie, swych autentycznych potrzeb, wyzwolenie działań na rzecz konstruktywnego rozwoju własnej osobowości. Na ten właśnie kierunek działań praktycznych w psychologii zwraca dużą uwagę A. Maslow: "[...] dotychczasowa psychologia bardziej zajmowała się badaniem minusów aniżeli plusów, więcej patologią aniżeli pozytywnym rozwojem, raczej frustracją aniżeli zadowoleniem człowieka, raczej tym, czym człowiek jest aniżeli tym, czym jest i czym może się stać dzięki własnej aktywności".⁴ Zagadnienie samoaktualizacji analizowane jest w pracach psychologów humanistycznych jako: 1) tendencja rozwojowa, 2) proces mający własną dynamikę oraz czynniki, które regulują jego przebieg i warunkują poziom osiągniętej samoaktualizacji, 3) wzorzec idealny optymalnego funkcjonowania osobowości.⁵

SAMOREALIZACJA JAKO WRODZONA DAŻNOŚĆ CZŁOWIEKA

Zasada zdrowego funkcjonowania, zakładająca, że organizm w naturalny sposób podąża w kierunku rozwoju i zaspokajania swoich rzeczywistych

⁴A. Maslow, Toward a Psychology of Being, New York 1968, s. 73.

⁵Z. Uchnaśt, Tendencja do samorealizacji w procesie dojrzewania osobowości, "Częstochowskie Studia Teologiczne" 1976.

potrzeb, jest jednym z podstawowych twierdzeń psychologii humanistycznej. Sprowadza się ona do twierdzenia, że organizm posiada wrodzoną zdolność rozpoznawania swoich potrzeb. W świetle obserwacji klinicznych C. Rogers uważa za sensowne przyjęcie założenia, że praktycznie każdą istotę ludzką, a z pewnością każdego noworodka, charakteryzuje dążenie do osiągnięcia zdrowia - impuls w kierunku rozwoju i realizacji możliwości stojących przed człowiekiem. Prawdą jest jednakże i to, - zauważa C. Rogers - że tylko część ludzi osiąga tożsamość, samoistność, tylko część ludzi potrafi zdobyć się na aktualizację samego siebie. Przyczyną tego stanu jest defekt w rozwoju osobowości, co według C. Rogersa jest równoznaczne z nerwicą albo raczej jest przyczyną powstawania nerwicy. Ten defekt to niespełnienie tego, czym człowiek mógłby być lub czym powinien być, gdyby nie napotkał przeszkód w rozwoju, rozumianych tu jako te wszystkie czynniki, które ograniczały aktywność jednostki bądź ją unieruchamiały, czy też ukierunkowywały na cele niezgodne z potrzebami lub z przyjętym przez jednostkę systemem wartości. Pamiętać należy, iż aktywność jest cechą specyficzną ludzką i nie jest możliwa zdrowa egzystencja bez aktywności ukierunkowanej na rozwój.

Tendencję do rozwoju (samoaktualizacji) uważał C. Rogers za centralne pojęcie swojej teorii. Jest to - pisze - tendencja rozwojowa (growth tendency), podstawowa dążność (basic striving), sprężyna życia (main spring of life), tendencja do pełnego rozwoju (tendency toward fulfilment), tendencja ukierunkowująca (directional tendency), skłonność ukierunkowująca (directional trend), podstawa motywacji (primary motivation), tendencja do aktualizacji siebie (tendency to actualize himself).⁶

Rogers stara się opisowo ukazać, jak przejawia się tendencja do samoaktualizacji, nie próbując definiować jej. Wyjaśnia, że w doświadczeniu z pacjentami doszedł do wniosku, iż wszyscy ludzie posiadają tendencje, które można by określać jako pozytywne, konstruktywne, zmierzające do rozwoju w kierunku dojrzałości i socjalizacji.⁷ Twierdzenie C. Rogersa, że samoaktualizacja to "wrodzona dążność organizmu do rozwoju wszystkich swoich

⁶C. R. R o g e r s, Client Centred Therapy JES Current Practice. Implications and Theory, Boston 1951, s. 489; i d., Toward Becoming a Fully Functioning Person [in:] A. W. C o m b s, Perceiving, Behaving, Becoming, Washington 1962, s. 4, 16, 19.

⁷I d., On Becoming ..., s. 26-27.

potencjalnych możliwości w sposób, który umożliwia podtrzymanie i ubogacenie organizmu⁸, można przyjąć za jej bliższe określenie. Tendencja do samoaktualizacji u C. Rogersa jest z natury swej pozytywna. Destrukcyjne zachowania człowieka są natomiast wyczone i nie należą do natury człowieka, są jej wypaczeniem.⁹ Potwierdzenie poglądów C. Rogersa znajdujemy w opiniach biologów, którzy stwierdzają, że w organizmie człowieka wszystkie procesy zacierają do jednego celu, do zapewnienia organizmowi życia i rozwoju. Do prawidłowego rozwoju konieczne są sprzyjające, naturalne warunki.¹⁰ To biologiczne prawo przeniósł C. Rogers na płaszczyznę funkcjonowania psychiki człowieka. Postawił hipotezę, że w sytuacji, w której nie zaistnieją czynniki uniemożliwiające proces rozwoju, jednostka tak będzie organizować swoje doświadczenia i tak wyrażać je w swoim zachowaniu, że powodować ono będzie racjonalny, obiektywnie skuteczny sposób bycia.¹¹ Tendencja ta może się oczywiście nie ujawnić. Dzieje się tak na skutek zablokowania rozwoju, spowodowanego przez czynniki zewnętrzne, jak również przez wewnętrzne mechanizmy obronne. Człowiek - powiada C. Rogers - posiada pewną formę tendencji rozwojowej, a mianowicie - tendencję do aktualizacji siebie (self actualizing tendency). Jest to "silna dynamiczna dążność oparta na świadomości i wolności do urzeczywistniania obrazu siebie".¹² Nie chodzi tutaj o to, co jest dla jednostki obiektywnie najlepsze, ale o to, co subiektywnie odbiera ona jako rozwijające ją. Ten subiektywny aspekt widzenia jest szczególnie podkreślony właśnie u C. Rogersa.¹³

Zdaniem C. Rogersa, pojęcie tendencji do samoaktualizacji ma szeroki zakres i wszystkie potrzeby człowieka są jej przejawem, jeśli prowadzą w kierunku zdobycia wyższego stopnia autonomii psychicznej i zbliżenia się dzięki temu do pewnego stanu dojrzałości osobowej. Dla A. Masłowa natomiast, dążność do samoaktualizacji stanowi jedną, najwyższą stojącą w

⁸I d., A Theory of Therapy Personality and Interpersonal ..., s. 196.

⁹I d., On Becoming ..., s. 23.

¹⁰L. B a r t a l a n f f y, The Problems of Life, New York 1960, s. 13.

¹¹C. R o g e r s, Pogląd terapeuty na to czym jest w pełni funkcjonująca osoba [w:] Psychologia humanistyczna, Wybór tekstów oprac. K. Starczewska, t. 1, s. 230-232.

¹²R o g e r s, A Theory of Therapy ..., s. 196.

¹³I d., On Becoming a Person ..., s. 18, 31.

hierarchii rozwoju potrzebę. Twierdzi on, że tendencja do aktualizacji różni się od pozostałych potrzeb, a więc potrzeb niższych, przede wszystkim tym, że jest to tendencja rozwojowo najpóźniejsza.¹⁴ Według A. Masłowa, tendencja do samoaktualizacji w miarę kształtowania się obrazu siebie u człowieka dorosłego winna być motywem funkcjonowania autonomicznym i dominującym oraz niezależnym od potrzeb podstawowych.¹⁵ Za jeden z najistotniejszych warunków, jakie muszą być spełnione, aby mogła się ujawnić najwyższa potrzeba człowieka jako osoby, a więc potrzeba samoaktualizacji, A. Masłow przyjmuje pewną już dojrzałość psychiczną i fizyczną człowieka.

Tendencja do samorealizacji, ujęta jako wrodzona dążność człowieka do rozwoju, jest tylko jednym z aspektów złożonej rzeczywistości, jaką jest rozwój osobowości. Wskazuje jednak wyraźnie na znaczenie nie tylko uwarunkowań wewnętrznych, ale i czynników zewnętrznych w rozwoju człowieka. Uznanie samorealizacji (aktywności ukierunkowanej na rozwój samego siebie) za wrodzoną dążność człowieka czy cechę specyficznie ludzką ma istotne znaczenie dla pedagogiki jako nauki stymulującej rozwój człowieka.

AKTYWNOŚĆ SAMOWYCHOWAWCZA (SAMOAKTUALIZACJA) JAKO PROCES ROZWOJU OSOBOWOŚCI

Drugim aspektem samoaktualizacji, obok wrodzonych, naturalnych tendencji rozwojowych, charakterystycznych dla człowieka, jest aktualizacja samego siebie rozumiana jako proces rozwoju osobowości. Istotnym warunkiem tak rozumianej aktualizacji jest własna aktywność podmiotu i tak określone pojęcie aktualizacji siebie jest równoznaczne z używanym w polskiej literaturze pedagogicznej pojęciem samowychowania czy samorealizacji. Dialektyczny sposób ujmowania człowieka charakterystyczny jest dla marksistowskiej koncepcji człowieka (J. P. Sartre do swojej wizji człowieka czerpał inspirację z dialektyki K. Marksa). Zasługą egzystencjalistów (głównie J. P. Sartre'a) jest twierdzenie, iż człowiek nie tylko "jest" ale "staje się".¹⁶ To J. P. Sartre wprowadził do pełnej tragizmu egzystencjalistycznej wizji człowieka aspekt optymalistyczny właśnie dzięki dowartościowaniu aktywności

¹⁴A. M a s ł o w, *Motivation and Personality*, New York 1970, s. 98.

¹⁵I b i d, s. 72.

¹⁶Podaję za: W. T a t a r k i e w i c z, *Historia filozofii*, t. 3, PWN Warszawa 1970, s. 347-355.

człowieka determinującej jego "stawanie się". Wspomniałam już, że jedną z przyczyn powstania teorii samoaktualizacji w psychologii była myśl egzystencjalna w filozofii. Pojęcie rozwoju i "stawania się" jako niezwykle złożonego procesu zostało przyjęte i opracowane przez zwolenników psychologii humanistycznej. Dla C. Rogersa jak i dla A. Masłowa pojęcie rozwoju jest pojęciem centralnym. Uwzględnienie aspektu dynamicznego w opisie i wyjaśnianiu funkcjonowania człowieka stało się powszechną prawidłowością myślenia psychologicznego. Pytania, jakie stawia sobie psychologia, nie ograniczają się do pytania "kim człowiek jest", ale "kim człowiek może się stać". Do pytania "kim człowiek może się stać" uprawnia przyjęcie twierdzenia, że możliwości, które człowiek ma w sobie, należą do jego natury. Teoretycy samoaktualizacji, głównie A. Masłowski, C. Rogers i E. L. Shostrom, starali się opisać cechy rozwoju rozumianego jako samoaktualizacja. Cechy tego rozwoju są następujące.

Rozwój człowieka jest z natury procesem pozytywnym.¹⁷ Jednakże w procesie rozwoju, w procesie stawania się, człowiek narażony jest na groźbę różnorodnych zniekształceń. Przybierają one na przykład formę projekcji czy introjekcji. W doświadczeniu własnych uczuć, w odsłanianiu swych autentycznych dążeń ograniczają człowieka maski, których on sam jest w pewnym sensie twórcą. Człowiek uruchamia mechanizm przeniesienia, gdy przeważa w nim lęk przed dążeniem do rozwoju, gdy przeważa w nim postawa obronna, gdy poczucie bezpieczeństwa staje się dla niego bardziej atrakcyjne niż poczucie satysfakcji płynącej z rozwoju. Skutkiem zablokowania pozytywnego kierunku rozwoju bądź też braku koniecznych warunków psychologicznych są zachowania niedojrzałe i w konsekwencji prospołeczne. Zaburzone stosunki interpersonalne w sposób wyraźny wpływają na zahamowanie rozwoju w kierunku pozytywnym. Słusznie zauważa E. Fromm, że jedną z cech natury ludzkiej jest właśnie fakt, iż człowiek może się spełnić i uzyskać poczucie szczęścia w relacji i solidarności z innymi.¹⁸ "Moje doświadczenia - mówią mi - stwierdza J. R. Gibb, że największe ludzkie możliwości ujawniają się w klimacie miłości i że rozwój uczucia miłości następuje tylko wskutek doświadczeń interpersonalnych i grupowych".¹⁹ W rozwoju osobowości nie bez znaczenia są więc pozytywne stosunki interpersonalne, a więc umiejętność nawiązywania

¹⁷R o g e r s, On Becoming a Person ..., Boston 1961, s. 27, 36.

¹⁸E. F r o m m, O sztuce miłości, Warszawa 1971, s. 39.

¹⁹J. R. G i b b, Doświadczenia grupowe a ludzkie możliwości [...]
Psychologia w działaniu, Warszawa 1981, s. 198.

otwartych, autentycznych związków z innymi ludźmi. Uświadomienie sobie znaczenia pozytywnych relacji interpersonalnych jest istotnym czynnikiem w procesie samowychowania.

Druga cecha rozwoju zawiera się w twierdzeniu, iż rozwój jest progresywnie postępujący, co oznacza, że rozwój przechodzi przez etapy i stadia.²⁰ Tempo i kierunek procesu samoaktualizacji zależy od aktywności samowychowawczej jednostki i jej chęci bycia sobą (autentyczności). C. Rogers w wyniku swej długoletniej praktyki przyznaje rację głębokiej, psychologicznej intuicji duńskiego filozofa i pisze:

"Soren Kierkegaard, ponad sto lat temu opisał dylemat jednostki. Podkreśla on, że najogólniejszą formą rozpaczy jest stan, kiedy nie chcemy, nie decydujemy się na bycie sobą [...]. Z drugiej strony: chcieć być tym, kim się naprawdę jest, w rzeczywistości jest przeciwieństwem rozpaczy i wybór ten jest najgłębszą odpowiedzialnością człowieka".²¹

Aktywność jednostki aktualizującej się, to głównie aktywność intrapsychiczna, polegająca na otwarciu się na nowe doświadczenia. D. Snygg i A. W. Combs twierdzą, że ostatecznym celem naszego wysiłku do stawania się jest właśnie to, co oni nazywają adekwatnością a C. Rogers zgodnością.²²

Człowiek żyje w ciągle zmieniającym się świecie doświadczeń, co wymaga zmian obrazu siebie. Jednostka winna w aktywny sposób zmierzać nie tylko do podtrzymania swego obrazu siebie, ale i do jego rozwoju, do względnej dojrzałości, która umożliwi konstruktywne funkcjonowanie jednostki. Rozwój jest procesem ciągłym. Pełnia dojrzałości ludzkiej nie jest stanem, który się osiąga na pewnym etapie życia, ale jest czymś, do czego człowiek zbliża się przez całe życie. "Pełne funkcjonowanie osobowości nie jest statystycznym stanem. To nie jest stan, w którym jednostka jest zawsze w pełni przystosowana, a wszystkie jej potrzeby są zaspokojone i wszelkie napięcia zredukowane".²³ Jest to pewien ideał, do którego jednostka może się w trakcie rozwoju asymptotycznie zbliżać, ale którego praktycznie nigdy nie

²⁰A. M a s l o w, Personality. Problems and Personality Growth. Moustakas the Self: Explorations in Personal Growth, New York 1956, s. 163; także: Various Meanings of Transcendence [in:] J. H. V e t t e r and B. D. S m i t h, Personality Theory. A Source Book, New York 1971, s. 71

²¹C. R. R o g e r s, Co to znaczy stać się sobą [w:] Psychologia w działaniu, Warszawa 1981, s. 99.

²²A. S n y g g, A. W. C o m b s, Individual Behavior, New York 1964, s. 45-46.

²³M a s l o w, Toward a Psychology of Being, s. 97.

osiąga.²⁴ Celem aktywności samowychowawczej jest maksymalny rozwój swoich możliwości. Ważne jest uświadomienie sobie, iż jest to proces nieskończony, a więc wysiłkom w pracy nad własnym rozwojem towarzyszyć muszą w sposób konieczny momenty dezintegracji i celem pracy samowychowawczej jest uczynienie tej dezintegracji pozytywną.²⁵

Następna z kolei istotna cecha rozwoju osobowości wiąże się z czynnikami społecznymi. Rola otoczenia polega na tym, by pozwolić człowiekowi ujawnić swoje możliwości, a nie zmuszać go jedynie do realizowania wymagań środowiska. Otoczenie nie daje jednostce potencjalności i zdolności - one są w niej, otoczenie ma pomóc im się rozwinąć. Kontakty społeczno-kulturowe pozwalają lub przeszkadzają, by to co istnieje w człowieku załazkowo, mogło się rozwinąć.²⁶ Znaczenie czynników społecznych w rozwoju podkreśla E.L.-Shostrom, stwierdzając, że samoaktualizacja zachodzi w społecznej interakcji z osobami z otoczenia.²⁷

Rozwój osobowości oparty jest na specyficznej motywacji. K. Goldstein, G. W. Allport, S. M. Jourard stwierdzili, że nie da się wyjaśnić całej motywacji ludzkiej w oparciu o model redukcji napięcia. W procesie aktualizacji nie chodzi o redukcję napięcia, ale o utrzymanie pewnego poziomu napięć wewnątrz osobowości. Napięcie to wytwarza stan przechodzenia w trakcie rozwoju poprzez procesy integracji i dezintegracji - konieczny warunek progresywności rozwoju.²⁸ Ten kierunek myślenia najpełniej rozwinięty został w pracach Kazimierza Dąbrowskiego, który dobitnie stwierdza:

" [...] nie może być rozwoju - a szczególnie rozwoju twórczego, przyspieszonego - bez przeżyć, wstrząsów psychicznych, konfliktów zewnętrznych i wewnętrznych, bez stanów nierównowagi psychicznej [...]. na podstawie badań klinicznych można powiedzieć, że każdy autentyczny proces rozwoju polega na rozluźnieniu, a nawet rozbijaniu już zintegrowanego stosunku do rzeczywistości zewnętrznej i wewnętrznej".²⁹

²⁴R o g e r s, On Becoming a Person ..., Boston 1961, s.185.

²⁵Por. prace K. Dąbrowskiego.

²⁶M a s l o w, Motivation and Personality, s.279.

²⁷E.L. S h o s t r o m, op. cit., s. 85-88.

²⁸M a s l o w, Toward a Psychology of Being, s. 47.

²⁹K. D ą b r o w s k i, Psychoterapia przez rozwój, Warszawa 1979, s. 18-19.

Również Irena Jundziłł uważa, że samowychowanie rodzi się pod wpływem braku równowagi między podmiotem a otaczającym światem, przede wszystkim zaś światem ludzi i stosunków zachodzących między nimi. Nierównowaga występuje wówczas, kiedy jednostka odczuwa konflikt między pragnieniami a powinnościami oraz normami regulującymi współżycie ludzkie.³⁰

W oparciu o prace teoretyków samoaktualizacji stwierdzić należy, że rozwój człowieka jest z natury procesem pozytywnym, progresywnym i uzależnionym społecznie. Wymienione czynniki wskazują, jak istotna dla konstruktywnego rozwoju jest świadoma aktywność samowychowawcza jednostki. Rozwój jest procesem, a więc prowadzi do zmiany. W samym pojęciu rozwój zawarty jest element pozytywny, inaczej mówiąc, przy uwzględnieniu aktywności ludzkiej, jest to zmienność ukierunkowana. Rozwojem nazywamy powstawanie zjawisk bardziej złożonych z mniej złożonych, proces zaś przeciwny - procesem degradacji. Podstawowym prawem życia jest zmiana, ruch, a więc rozwój lub degradacja. Od świadomej aktywności samowychowawczej samego człowieka zależeć będzie jego rozwój, kierunek i stopień tego rozwoju. Aktywność samowychowawcza jest więc koniecznym warunkiem procesu rozwoju osobowości.

CECHY OSOBOWOŚCI JEDNOSTEK AKTYWNYCH SAMOWYCHOWAWCZO (PROJEKCJA MODELOWA)

Podstawowym celem procesu wychowania jest pomoc człowiekowi w stawianiu się najwyższą wartością w rozszerzającym się świecie rzeczy. Człowiek nie może być niewolnikiem przedmiotów, które tworzy, ani niewolnikiem ludzi, którzy chcą nim dysponować. "Człowiek pełny - zauważa Tadeusz Kobierzycki - jest podmiotem i całością a nie przedmiotem lub częścią. Wychowanie do osobowości tkwi w istocie marksizmu, który ogłasza ludzi kierownikami własnego życia, rozwoju osobowości i wspólnoty [...]. Osobowość człowieka nie jest tylko inteligencją i wiedzą, ale także jego wolą i działaniem. Jest też jego moralnością i estetyką oraz wolnością".³¹ O takim to człowieku myślał Karol Marks, gdy pisał, iż miejsce "ekonomicznego bogactwa i nędzy zajmie bogaty człowiek i bogata potrzeba ludzka. Bogaty człowiek jest

³⁰I. J u n d z i ł ł, Aktywizacja wychowawcza młodzieży, Warszawa 1974, s. 97.

³¹T. K o b i e r z y c k i, Osobowość i wychowanie [w:] "Problemy Studenckiego Ruchu Naukowego", 1980, nr 2, s. 3.

zarazem człowiekiem potrzebującym pełni przejawów ludzkiego życia, człowiekiem, w którym jego własne urzeczywistnienie istnieje jako wewnętrzna konieczność, jako potrzeba".³²

W tych dwóch zdaniach K. Marksa zawarta jest definicja człowieka pełnego, dla którego samorzeczywistnienie (samorealizacja) jest wewnętrzną koniecznością, potrzebą dynamizującą jego aktywność. Zawarta jest tu więc myśl, będąca podstawą dla teorii psychologii humanistycznej, a mianowicie: tendencja do samorealizacji jest wrodzoną dążnością rozwojową człowieka oraz samorzeczywistnienie jest idealnym wzorcem dojrzałości osobowościowej. Zgodny jest też z K. Marksem A. Maslow, kiedy pisze:

"Jest już obecnie oczywiste, że aktualizacja najwyższych możliwości ludzkich jest możliwa na skalę masową tylko w <<dobrych warunkach>>. Czy też mówiąc wprost, dobre jednostki ludzkie wymagają dobrego społeczeństwa, w którym mogłyby się rozwijać [...]. Dobre jest takie społeczeństwo, które sprzyja najpełniejszemu rozwojowi możliwości ludzkich, osiągnięciu najpełniejszego człowieczeństwa".³³

Zgodnie twierdzą przedstawiciele nauk społecznych, iż największym wyzwaniem, z którym musi się zmierzyć każdy człowiek, jest realizacja i wyzwolenie jego własnych możliwości. Nie powinien bowiem człowiek akceptować poziomu, na którym aktualnie funkcjonuje, ale w sposób realistyczny dążyć do wzbogacenia, urozmaicenia i intensyfikowania tych doświadczeń życiowych, które mają pozytywny wpływ zarówno na jego własne, wewnętrzne możliwości, jak i na możliwości ludzi, z którymi jest związany. Możliwości ludzkie można rozpatrywać w rozmaitych aspektach: energii fizycznej i wytrzymałości, dojrzałości etycznej, zdobyczy intelektualnych, osiągnięć twórczych, ekspresji emocji, wyrobienia społecznego, itp. Obecnie na wielu uniwersytetach realizowane są projekty badań nad możliwościami ludzkimi. W ramach tych badań podejmowane są różnorodne próby i prace eksperymentalne, które mają pomóc w odpowiedzi na pytanie, jak działać, aby codzienne sytuacje, w których tkwimy, przekształcić i wykorzystać w taki sposób, by służyły rozwojowi człowieka, nie ulegając zakłóceniu. W tym celu opracowano wiele metod oddziaływań psychologicznych stosowanych w procesie wychowania.

Jakie cechy osobowości sprzyjają rozwojowi możliwości ludzkich, a tym samym jakie cechy należałoby rozwijać w procesie wychowania, aby ułatwić proces aktualizacji siebie - to problem, który nurtuje filozofów,

³²K. M a r k s, F. E n g e l s, Dzieła, t. 1, Warszawa 1960, s. 466.

³³M a s l o w, W kierunku humanistycznej biologii, s. 43.

socjologów, psychologów i pedagogów. Przez cechę osobowości rozumie się najczęściej bądź jakiś stały i względnie trwały sposób zachowania, jakim różni się jedna osoba od drugiej, bądź jakąś hipotetyczną siłę organizującą zespoły reakcji człowieka. Przykładem pierwszego sposobu traktowania cechy osobowości są prace J. P. Guilforda, dla którego cecha osobowości jest względnie trwałym, dającym się precyzyjnie określić sposobem zachowania, jakim jednostka różni się od innych.³⁴ W. Stern natomiast ujmuje cechę osobowości jako dyspozycję, czyli siłę celowo organizującą zjawiska psychiczne dla utrzymania jednostki przy życiu i w rozwoju.³⁵ Cytowany często w literaturze G. W. Allport ujmuje osobowość jako dynamiczną organizację tych psychofizycznych systemów jednostki, które determinują jej specyficzny sposób przystosowania do otoczenia.³⁶ Cecha osobowości jest neuropsychicznym systemem, który inicjuje spójne formy adaptacyjnego i ekspresyjnego zachowania i steruje nimi.³⁷ Na organizację osobowości składa się wiele różnych cech temperamentu i charakteru.³⁸

Problem struktury dojrzałej, dobrze przystosowanej osobowości i niedojrzałej, źle przystosowanej, jest w centrum zainteresowania badaczy uprawiających psychologię osobowości, higienę psychiczną, pedagogikę, socjologię, filozofię. Rozwiązanie tego problemu podjęto poprzez próbę ustalenia cech osób aktywnych samowychowawczo. W tym celu posłużono się różnymi sposobami badania. Badano biografie osób spełniających kryteria samoaktualizacji i to zarówno osób historycznych, jak i współczesnych. Prowadzono badania dynamiczne tych samych osób w odstępach czasowych. W celu ustalenia odpowiednich wskaźników różnicujących posłużono się badaniami porównawczymi różnych grup. Bogate badania cech osób aktywnych samowychowawczo zostały przeprowadzone przez A. Masłowa i K. Dąbrowskiego, którzy zastosowali do badań nad możliwościami ludzkimi metodę "wzrastającego wierzchołka". "Tego rodzaju projekt badań stwarza potrzebę zmiany naszych poglądów na statystykę, a szczególnie na teorię doboru prób. To czego staram się z całą tutaj otwartością bronić, to statystyka wzrastającego wierzchołka [...] Jeśli postawię

³⁴J. P. Guilford, *Personality*, New York 1959, s. 6.

³⁵W. Stern, *Differentielle Psychologie*, Barth, Leipzig 1921, s. 26.

³⁶G. W. Allport, *Personality, a Psychological Interpretation*, London 1949, s. 48.

³⁷Ibid., s. 295.

³⁸S. Siek, *Higiena psychiczna i autopsychoterapia*, Warszawa 1982, s. 18.

pytania: do czego zdolni są ludzie?, kierując je głównie do małej, wybranej, górującej nad innymi grupy, nie zaś do całej populacji [...] Jeśli chcemy odpowiedzieć na pytanie, jak daleko może zajść gatunek ludzki, jest oczywiste, że najlepiej wybrać tych, którzy aktualnie zaszli najdalej i badać ich".³⁹ Zgodnie też z tymi założeniami metodologicznymi A. Maslow przeprowadził dokładną analizę biografii historycznych oraz przebadął ponad trzy tysiące studentów dobranych według kryterium negatywnego, a więc braku nerwicy, psychozy, psychopatycznej osobowości, oraz kryterium pozytywnego, a więc zdobycia pewnych widocznych osiągnięć, zadowolenia, harmonii i równowagi wewnętrznej.

W wyniku tych badań A. Maslow podał cechy, jego zdaniem, charakterystyczne dla osób aktywnych samowychowawczo (aktualizujących się). Są one następujące:

- 1) adekwatna percepcja rzeczywistości, wrażliwość na brak autentyczności w stosunkach międzyludzkich,
- 2) wysoki stopień akceptacji siebie, innych ludzi i ułomności natury ludzkiej,
- 3) spontaniczność w myśleniu i życiu emocjonalnym,
- 4) umiejętność koncentracji na problemach i zadaniach,
- 5) potrzeba samotności,
- 6) wysoki stopień autonomii i zachowania integralności bez względu na konsekwencje,
- 7) stała świeżość w ocenie zjawisk,
- 8) przeżywanie w sposób głęboki, "mistyczny" pewnych sytuacji życiowych,
- 9) poczucie wspólnoty ogólnoludzkiej, tożsamości z całą ludzkością,
- 10) umiejętność nawiązywania bliskich kontaktów emocjonalnych,
- 11) demokratyczna struktura charakteru: uwzględnianie w stosunkach z innymi indywidualności,
- 12) silnie rozwinięty zmysł etyczny: w postępowaniu zawsze kieruje się względami etycznymi,
- 13) poczucie humoru,
- 14) zdolności twórcze i inwencja w wielu dziedzinach życia: nienaśladowanie powszechnych sposobów myślenia i działania,
- 15) krytyczna postawa wobec niekonsekwencji wzorów kultury i niesprawiedliwości społecznej⁴⁰,

³⁹ M a s l o w, W kierunku humanistycznej biologii ..., s. 42-43.

⁴⁰ M a s l o w, Motivation and Personality.

16) zdolność do przekraczania dychotomii.

Z wymienionych cech A. Maslow za najważniejsze i za najbardziej charakterystyczne dla osób o wysokim poziomie aktualizacji siebie uznał pięć:

- 1) realistyczna percepcja rzeczywistości,
- 2) spontaniczność,
- 3) nastawienie na zadania i cele a nie na siebie,
- 4) twórczość rozumiana nie tylko jako wynik w formie konkretnych osiągnięć, ale jako twórcza osobowość,
- 5) zdolność do przekraczania dychotomii.

A. Maslow wyraźnie podkreśla, że do realizacji własnego "ja" nie można dążyć jako do celu samego w sobie: jest ono raczej ubocznym efektem aktywnego zaangażowania zdolności jednostki w jakiś cel zewnętrzny. Gdy człowiek znajdzie cel lub cele, może poświęcić ich realizacji swoją energię i zdolności. Skoro zmierzy się z zadaniami, które napotyka na swej drodze, zapewni sobie sprzyjające warunki do rozwoju i samourzeczywistnienia.

Podobny zestaw cech w oparciu o badanie zmian pełnego rozwoju wśród studentów poprzez uczestnictwo w specjalnych grupach przedstawili S. A. Culbert i J. V. Clark. Zdaniem tych autorów, osoba aktualizująca się posiada następujące cechy:

- 1) względną autonomię i niezależność,
- 2) prawidłowo lokalizuje siebie w czasie - dążąc do życia w teraźniejszości,
- 3) jest otwarta na kontakt emocjonalny, dążąc jednocześnie do utrzymywania trwałych kontaktów międzypersonalnych,
- 4) jest nastawiona na realizowanie zadań i określonych celów, wykazując równocześnie coraz skuteczniejszy sposób wykorzystywania swoich uzdolnień i możliwości,
- 5) dąży do wypracowania pozytywnego spojrzenia na życie i naturę człowieka,
- 6) akceptuje siebie i innych.⁴¹

Rogers przeprowadził badania porównawcze wielu grup w celu ustalenia odpowiednich czynników różnicujących. W wyniku badań wymienia trzy cechy charakterystyczne dla osób aktualizujących się. Są to:

- 1) otwartość na nowe doświadczenia,
- 2) egzystencjalne przeżywanie teraźniejszości,

⁴¹S. A. Culbert, J. V. Clark, Measures of Change Toward Self Actualization in Two Sensitivity Training Groups, "Journal of Counseling Psychology" 1968, nr 5.

3) zaufanie pokładane w samym sobie.⁴²

Istotny jest wkład E. Shostroma nad badaniem osób aktualizujących się.⁴³ Optymalny poziom rozwoju osiągnąć może według niego osoba, która potrafi zachować właściwe proporcje między poleganiem na sobie (sterowanie wewnętrzne) a realizowaniem oczekiwań i wymagań otoczenia (sterowanie zewnętrzne). Osiąganie zatem optymalnego funkcjonowania jest możliwe wówczas, gdy jednostka będąc przede wszystkim w zgodzie z sobą, będzie pozostawać równocześnie w zgodzie z otoczeniem, z innymi ludźmi, poprzez respektowanie z empatią praw innych osób i wymagań środowiska społecznego.

W oparciu o analizę życia osób aktualizujących się E. L. Shostrom wymienia pięć cech ujawniających się u tych osób w stopniu znacznie wyższym niż u przeciętnych jednostek:

- 1) mają pozytywną koncepcję odnośnie do natury ludzkiej,
- 2) odznaczają się twórczością, rozwijając własną osobowość w stopniu więcej niż przeciętnym,
- 3) decydują się raczej na kierowanie swym życiem, niż na to by być kierowanym przez innych lub przez nieprzewidziane zbiegi okoliczności,
- 4) doświadczają poważnych frustracji i dążą do osiągnięcia nowego, osobowego sensu swego istnienia i działania poprzez rozwiązywanie przeżywanich kryzysów,
- 5) akceptują napotymane konflikty i kryzysy, ale nie dają się opanować przez nie.⁴⁴

Allport, jeden z czołowych psychologów amerykańskich dokonał wielu odkryć w dziedzinie teorii osobowości. Próbując zdefiniować modalną osobowość, zaproponował następujące kryteria:

- 1) rozciągłość "ego", tj. zdolność do przejawiania zainteresowania czymś więcej niż własnym ciałem i dobrami materialnymi,
- 2) obiektywna ocena własnej osoby,
- 3) nadrzędna filozofia życia, stanowiąca system znaczeniowy i etyczny,
- 4) zdolność do serdecznego, głębokiego kontaktu z innymi,
- 5) dysponowanie praktycznymi umiejętnościami, zdolnościami i spostrzeżeniami, dzięki którym można sobie radzić z praktycznymi problemami życia,

⁴²Rogers, On Becoming ..., s. 183-199.

⁴³Shostrom, op. cit.

⁴⁴Ibid.

6) postawa współczucia wobec wszystkich istot żywych.⁴⁵

Warto podkreślić, że amerykańska psychologia humanistyczna czerpała inspirację z wielu prac Kazimierza Dąbrowskiego. Bez wątpienia też K. Dąbrowski w wyniku licznych obserwacji i badań klinicznych stworzył w miarę wyrazisty obraz osoby samowychowującej się. K. Dąbrowski stwierdza, iż proces rozwoju psychicznego człowieka, a szczególnie rozwoju przyspieszonego, opiera się na dezintegracji pozytywnej i integracji wtórnej. Proces ten wiąże się ściśle z rozluźnieniem struktur i funkcji psychicznych niższych. Ten proces rozluźnienia, a nawet rozbicia bierze udział w uruchomieniu dynamizmów wyższych przyspieszających rozwój człowieka. Dezintegracja jest w większości przypadków siłą pozytywną w rozwoju. Różne formy niepokoju i niezadowolenia z siebie pozwalają na odkrycie i rozwój samowychowania.

K. Dąbrowski charakteryzuje 5 poziomów rozwoju osobowości, a więc: integrację pierwotną, dezintegrację jednopoziomową, dezintegrację wielopoziomową spontaniczną, dezintegrację wielopoziomową zorganizowaną i piąty poziom - integrację wtórną. Osoby aktywne samowychowawczo (aktualizujące się) osiągają zwykle ten poziom. Dochodzi tu do scalenia wszystkich dynamizmów na najwyższym poziomie. Jednostka jest w stopniu dla niej najwyższym: autonomiczna, autentyczna, odpowiedzialna, empatyczna, zdolna do przyjaźni i miłości.

Osobowość na tym poziomie można zdefiniować jako: "samouświadomioną, samopotwierdzoną i samowychowującą się jedność podstawowych esencji indywidualnych i wspólnych na poziomie integracji wtórnej. Dla integracji wtórnej charakterystyczny jest najwyższy poziom empatii. Ustosunkowanie do innych jest niepowtarzalne, zróżnicowane. Rozwija się stosunek między <<ja>> i <<ty>> i ofiarowanie się innemu z zachowaniem esencji własnej, charakterystyczny jest więc stosunkowo niski poziom egocentryzmu."⁴⁶

Przedstawione charakterystyki uznać można, w świetle dotychczasowych badań, za hipotetyczny model osób aktywnych samowychowawczo, pozostających w procesie samoaktualizacji samego siebie. W związku z tym problemem, otwarty pozostaje sam proces wychowania, a tym samym i metody oddziaływań pedagogicznych i psychologicznych, które miałyby wpływ na uwrażliwienie potencjału rozwojowego jednostki i ukształtowanie osobowości w pełni rozwijającej swoje możliwości.

⁴⁵K. J a n k o w s k i, Przełom w psychologii, Warszawa 1978, s. 360-361.

⁴⁶D a b r o w s k i, Psychoterapia przez rozwój, s. 14-29.

Odpowiedź bowiem na pytanie, jak oddziaływać na człowieka, zależy od przyjętej teorii osobowości. "Współcześni pedagodzy - pisze Kozielski - z reguły nie opierają się na żadnej teorii osobowości. Tymczasem nie można kształcić osobowości, nie znając jej struktury i funkcji".⁴⁷ Warto podkreślić, że nie są możliwe konstrukttywne wpływy wychowawcze bez określenia podstawy aksjologicznej, która jest punktem odniesienia dla wszelkich działań pedagogicznych. "Bliższa analiza problematyki wychowawczej ukazuje bowiem, iż człowiek jako podmiot i przedmiot wychowania posiada swoistą charakterystykę aksjologiczną. Wszelki ideał czy model wychowawczy musi wyrastać ze zrozumienia aksjologicznej specyfiki natury ludzkiej".⁴⁸ Pedagog wychowawca nie może podejmować swej działalności bez uświadomienia sobie tej podstawy aksjologicznej, która stanowić będzie oparcie dla jego działań pedagogicznych. Wartości są bowiem zarówno tym, w imię czego wychowawca w ogóle powinien podejmować swą działalność, jak i tym, co stara się kształtować w wychowaniu. Wartości są również tym, co - z jednej strony rodzi ludzkie rozterki i konflikty, z drugiej zaś - umożliwia ich przezwyciężenie i daje podstawę umiejętności życia pełnego i twórczego, a więc życia na miarę człowieka. Ten aksjologiczny aspekt wychowania w pełni uwzględnia psychologia humanistyczna. Z tego też względu teoria ta stanowi wielką wartość dla pedagogiki.

РЕЗЮМЕ

Самоактуализация является необходимым условием конструктивного развития личности. Значительным вдохновением для этих поисков служит гуманитарная психология. Гуманитарные психологи начали исследовать динамизм развития и мотивировки заключенные в личности и старались определить факторы способствующие положительному развитию индивидуальности в человеке.

Теоретические основы концепции самоактуализации создали С. Rogers и А. Маслоу, зато Э.Л. Шостром обработал метод определения уровня самоактуализации.

Вопрос самоактуализации представлен в работах гуманитарных психологов как: 1) тенденция развития; 2) процесс обладающий собственной динамикой и факторами регулирующими его ход и обуславливающими уровень достигнутой самоактуализации, 3) идеальный образец оптимального функционирования личности.

⁴⁷J. K o z i e l e c k i, *Koncepcje psychologiczne człowieka*, Warszawa 1980, s. 245.

⁴⁸W. C i c h o Ń, *Aksjologiczne podstawy teorii wychowania*, Rozprawy habilitacyjne nr 38, Kraków 1980, s. 6.

Тенденция к самоактуализации является в своем естестве положительной. Деструктивное поведение человека вытекает из обучения и не принадлежит к естеству человека, это его извращение. В деструктивном поведении человека можно обнаружить сильные положительные тенденции, которые являются ядром его личности.

Второй аспект самоактуализации — это актуализация самого себя, понимаемая как процесс развития личности. Это положительное развитие прогрессивно поступающее и эндогенное.

Гуманитарные психологи пытались дать ответ на вопрос: какие черты личности способствуют развитию человеческих возможностей, т.е. какие черты следовало бы развивать в воспитательном процессе, чтобы облегчить процесс самоактуализации. Чтобы решить этот вопрос была сделана попытка определения черт у людей самовоспитательно активных, используя разные методы исследований. А. Маслоу нр. применил т.наз. метод "возрастающей вершины" Исследования в этой области вели также С. Rogers, E. Shostrom, G. Allport, S. A. Culbert, J. V. Clark.

Эти исследования показали, что самые характерные для лиц с высоким уровнем самоактуализации являются следующие черты: реалистическое восприятие действительности, направление к заданию и к цели, а не оборонное направление к себе, творчество понимаемое не как результат конкретных достижений, а как творческая личность, восприимчивость новых опытов, экзистенциальное переживание действительности, внутреннее управление.

S U M M A R Y

Self-actualization is a necessary condition for constructive development of personality. Humanistic psychology provides an important source of inspiration in this respect. Humanistic psychologists have undertaken research on developmental-motivational dynamics which are inherent in an individual himself, and on distinguishing the factors conditioning a positive development of one's personality.

The theoretical concept of self-actualization was advanced by C. Rogers and A. Maslov while E. L. Shostrom devised a method for measuring the level of self-actualization.

The concept of self-realization is analysed in the works of humanist psychologists as: 1/ a developmental tendency, 2/ a process having its own dynamics and factors which regulate its course and determine the level of self-actualization achieved, 3/ an ideal pattern of optimum functioning of the personality.

The tendency towards self-actualization (i.e. to develop) is by its nature positive, whereas destructive human behaviour is alien to human nature and it is an acquired distortion. Beneath a man's destructive forms of behaviour one may discern strong positive tendencies which constitute a nucleus of his personality.

The second aspect of self-actualisation is the actualisation of oneself in the sense of the process of developing one's personality. It is a positive endogenic process, progressing accumulatively.

Humanist psychologists have been trying to answer the question of what features of personality favour the development of human potential and thus which of them should be enhanced in the process of self-actualization. The solution to this problem has been attempted by establishing the features of persons who are active in self-discipline. For this purpose various methods have been developed, as A. Maslov's method of so-called ascending peak. Other research in this field is by C. Rogers, E. Shostrom, G. Allport, S. A. Culbert and J. V. Clark.

This research confirms that the features of people with high level of self-realization are: a pragmatic perception of reality; task and aim orientation, and not definite orientation towards themselves; creativity understood not as merely concrete achievements but as creative personality; openness to new experiences; existential experiencing of reality and self-discipline.