

Дмитриева М.В.

г. Екатеринбург, Российский
государственный профессионально-
педагогический университет

Самоактуализация личности как результат совершенствования межличностных умений

В связи с гуманизацией общества в целом, с изменением социально-экономической ситуации в различных сферах жизнедеятельности человека возрастает интерес к сфере межличностных отношений, где главное внимание уделяется условиям, способствующим продуктивному взаимодействию. Успешная карьера, семейное благополучие, дружба и сотрудничество - всё это зависит от создания и развития отношений с другими людьми. Межличностные отношения придают жизни значимость и разнообразие. От качества отношений, которые человек создает с другими людьми, зависит его удовлетворенность жизнью, реализация собственного потенциала.

Каждый человек стремится реализовать свой внутренний потенциал самоактуализироваться. *Самоактуализация* представляет собой *желание человека стать тем, кем он может стать за счет использования своих талантов, способностей и потенциала личности.*

Проблема самоактуализации имеет не только важное личностное, но и общественное значение для сферы образования, политики, бизнеса и т.д. Важность анализа этой проблемы подчеркивают и зарубежные исследователи (К. Goldstein, А. Maslow, С. Rogers, С. Buchler, К. Horney, G. Allport, E. Shostrom, R. May, S. Brehm, M. Hannush, D. Johnson и др.) и отечественные (П.Д. Успенский, А.Г. Асмолов, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев, В.Н. Мясищев, Ю.Б. Гатанов, Е.Б. Лисовская, Л.А. Коростылева, И.Б. Дерманова и др.)

В данной работе, на основе анализа зарубежных источников, предлагается рассматривать *самоактуализацию как результат совершенствования межличностных умений*, которые наиболее важны и необходимы для эффективного общения людей друг с другом: *доверие, самораскрытие, вербальная и невербальная передача информации, её понимание и принятие, умение слушать и адекватно реагировать.*

Самораскрытие может быть определено как раскрытие реакций человека на текущий момент и предоставление любой информации относительно прошлого, которое является уместным при понимании реакций в настоящем. Реакции на людей и события – не столько – факты, сколько – чувства. Для того чтобы раскрыться, необходимо разделить с другим свои чувства относительно событий, которые происходят. Но при этом самораскрытие не подразумевает, что человек должен открывать близкие подробности своего прошлого опыта. Если человек скрывается от других людей, то это «затаивание» может вызвать неприязнь в отношениях. Нежелание делиться своими чувствами с другими основано, преимущественно, на страхе получить отказ, вступить в конфликт или испытать чувство позора и вины. Всё это ведет к одиночеству. Являющийся тихим не силен; сила – готовность рисковать в отношениях, раскрывая себя с намерением создания лучших отношений.

Кроме того, чтобы создать хорошие отношения, каждый человек должен уметь создать «**климат доверия**». «Климат доверия» уменьшает собственные и другого страхи относительно предательства, измены и отказа, и способствует благожелательности в отношениях, поддержке и одобрению. Важно понять, что доверие в отношениях не является чем-то устойчивым и постоянно изменяется. Ключевыми аспектами для создания доверия в межличностных отношениях является выражение принятия, поддержки и сопричастности, а также обмен соответствующими самораскрытиями.

Для того чтобы передать свои чувства существует два способа: **вербальный** и **невербальный**. Многие из трудностей, которые возникают в процессе коммуникации, связаны с противоречивостью сообщений, адресованных другим людям, указывая на один вид чувств – словами, на другой – действиями в сочетании с жестами, мимикой и пантомимикой. Люди не имеют возможности учиться выражать свои чувства точно и ясно, для того чтобы другие люди могли их понять и не возникло недоразумение. Образование, прежде всего, сфокусировано на передаче идей ясно и однозначно, но все же мало внимания уделяется передаче чувств таким же способом.

Слушание и ответная реакция являются способами, которые помогают одному человеку понять перспективу другого. В то время как один разъясняет своё собственное понимание перспективы другого, он будет также помогать другому человеку понять себя лучше.

Главный барьер к взаимному пониманию – самая естественная тенденция, свойственная всем людям – судить, оценивать, одобрять, или не одобрять сообщения других людей. По этой причине люди должны стараться избегать давать оценочные ответы на этапе формирования отношений или в процессе беседы о проблемах другого. Оценочные ответы, однако, могут быть полезны, только тогда, когда человека определенно просят что-то оценить или когда он желает раскрыть свои собственные ценности и отношения.

Следует отметить, что независимо от пола, возраста, цвета кожи, способность каждого человека строить эффективные отношения будет определяться тем, насколько он реализовал свой внутренний потенциал и насколько он счастлив [6].

Подобно тому, что личностью не рождаются – личностью становятся, люди не рождаются с определенными умениями, для того чтобы эффективно взаимодействовать с другими людьми. Необходимо изучать, формировать и развивать эти умения. Те, у кого отсутствуют соответствующие социальные умения и навыки, становятся «одиночками», полностью изолированными от общества и испытывают большие трудности (в школе, в институте, на работе и т.д.). Для того чтобы избежать «социального одиночества» необходимо постоянное совершенствование межличностных умений.

Обучение умению правильно строить фразы, для того чтобы человека легко можно было понять, подобно обучению игре на фортепиано, игре в футбол. Все умения формируются одинаково, проходя через следующие этапы:

- Осознание важности и ценности умения для определенного человека. Для того чтобы формировать и развивать какое-то умение, человек должен чувствовать, что оно ему необходимо, это его актуальная потребность.

- Понимание взаимосвязи умения и компонентов поведения, которые включены в реализацию данного умения. Для того чтобы изучить какое-либо умение необходимо иметь точное и ясное представление о том, что оно собой представляет и в какой сфере реализуется.

- Поиск ситуации, в которой можно использовать умение. Для закрепления умения необходимо практиковаться снова и снова.

- Поручить кому-то (другу, подруге и т.д.) наблюдать и рассказывать о том, насколько хорошо умение реализуется. Обратная связь (отклик) необходима для того, чтобы устранить ошибки в обучении и для выяснения проблемной области при реализации умения. Посредством отклика человек может судить о том, насколько он продвинулся вперед в изучении какого-то умения, а также сравнить полученный результат с тем, чего он действительно хотел добиться [1;5].

Улучшая свои межличностные умения человек способен осознавать свои мысли, чувства, эмоции, действия; принимать их или пытаться изменить; способен открываться другим, так как самораскрытие способствует укреплению отношений между людьми; кроме того, человек учиться доверять другим людям, что также важно при установлении контактов. Совершенствуя все эти умения, человек приобретает разнообразный опыт, как с позитивным оттенком (удачное применение умения в какой-то ситуации и получение одобрения со стороны других), так и с негативным (неудача в применении умения на практике и неодобрение окружающих). Но, тем не менее, опыт, в комплексном его понимании очень полезен для будущего, а особенно для настоящего.

В настоящем, преимущественно на основе прошлого опыта, у каждого человека складывается определенная система ценностей и целей. Несовпадение, а иногда и противоречивость этой системы у разных людей может служить барьером для эффективного взаимодействия. В этом случае, в рамках личностно ориентированного подхода, необходимо формировать и развивать у участников образовательного процесса следующие умения: слушать и слышать, адекватно реагировать на сообщения других, а также толерантно относиться к окружающим людям и, прежде всего, к самому себе.

Brehm S.S. Intimate relationships. McGraw-Hill, Inc., 1995.

Hannush M. J. The Development of the self in the light of the existential-humanistic psychology of R. May // Review of Existential Psychology & Psychiatry. 1999. Vol. XXIV. P. 73-103.

Hannush M. J. Truth & the comedic art // J. of phenomenological Psychology. 2003. Vol. 34, N. 1. P.131-137.

Houtz J.C., Selby E., Esguivel G.B., Okoye R.A., & Pcters K.M. Creativity styles & Personal Type // Creativity Research J. 2003. Vol. 15, N. 4. P. 321-330.

Johnson D.W. Reaching Out interpersonal effectiveness & self-actualization. Prentice – Hall, Englewood Cliffs, New Jersey, 1996.

Kirkcaldy B., Furnham A., Siefen G. The Relationship Between Health Efficacy, Educational Attainment, & Well-being Among 30 Nations // European Psychologist. 2004. Vol. 9, N. 2. P. 107-119.

Кондратенко О.А.

г. Челябинск,

Челябинский государственный
педагогический университет

Психологический анализ проективного рисунка как метод исследования потребностей студента

В психолого-педагогической литературе студент как представитель определенной возрастной категории характеризуется с трех сторон: биологической, социальной и психологической. Основное, что отличает студента от других возрастов, – это учебная деятельность, овладение будущей профессией. Психологи утверждают, что на успешность любой деятельности, в том числе и учебной, влияет направленность личности. В основе направленности личности лежат её потребности. Потребности представляют собой то исходное явление, из которого происходят желания, стремления, интересы, цели, ценности. Словом, всё то, что побуждает человека к ак-