



Мотивация - это **способность** человека
удовлетворять свои потребности посредством
какой-либо деятельности.



Мотивация

- это динамический

психофизиологический процесс,

который управляет поведением человека

и определяет его организованность,

направленность, устойчивость и активность.



Абрахам Маслоу,
известный американский психолог,
определил **пирамиду потребностей**

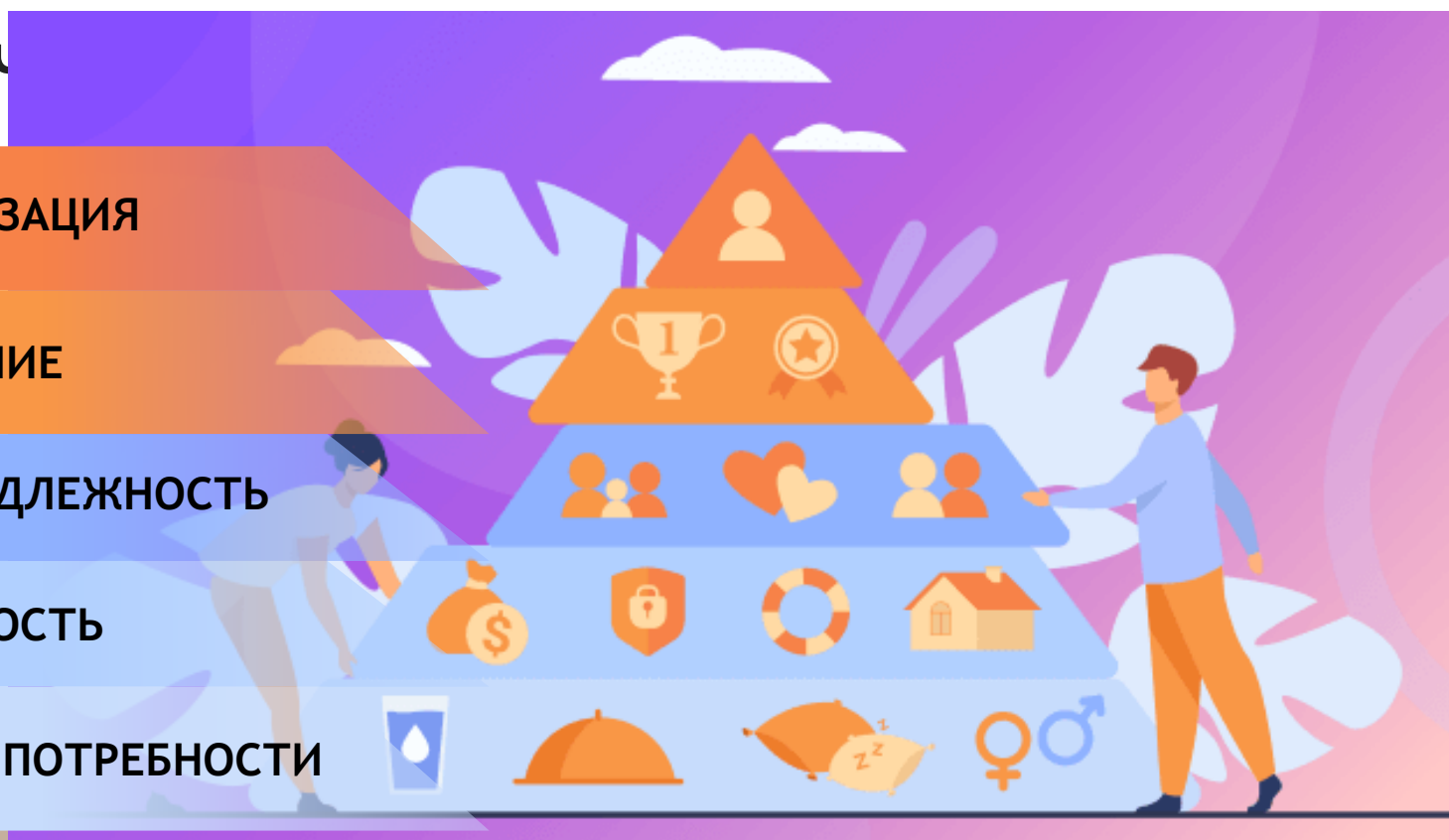
САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

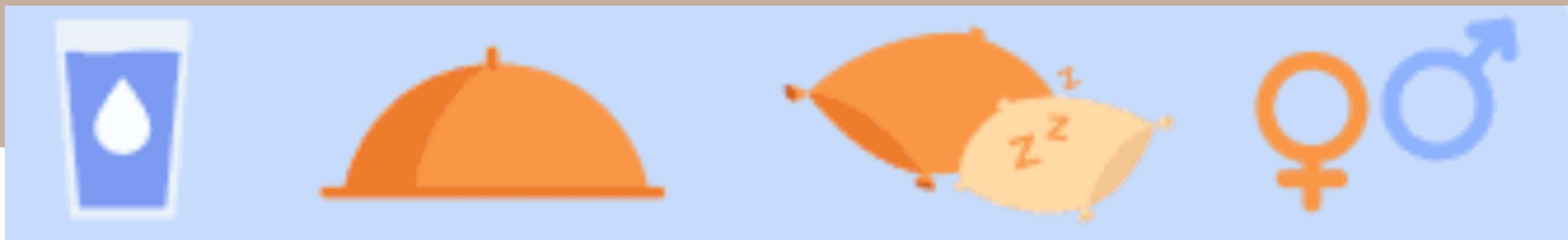
ПРИЗНАНИЕ

ЛЮБОВЬ И ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ

БЕЗОПАСНОСТЬ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ





ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ (ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ ПИРАМИДЫ)

Физиологические потребности свойственны абсолютно всем существующим на нашей планете живым организмам, соответственно, и каждому человеку. И если человек не будет их удовлетворять, то он просто не сможет существовать, а также не сможет полноценно развиваться. Например, если человек сильно хочет в туалет, он наверняка не будет увлечённо читать книгу или спокойно прогуливаться по красивой местности, наслаждаясь удивительным пейзажем. Естественно, что, не удовлетворив физиологические потребности, человек не сможет и нормально работать, заниматься бизнесом и любой другой деятельностью. Такими потребностями являются дыхание, питание, сон и т.п.



БЕЗОПАСНОСТЬ **(ВТОРАЯ СТУПЕНЬ ПИРАМИДЫ)**

К этой группе относятся потребности в безопасности и стабильности. Чтобы понять суть, можно рассмотреть пример с младенцами - ещё будучи неосознанными, они на подсознательном уровне стремятся, после того как удовлетворили жажду и голод, к тому чтобы быть защищёнными. И дать им это ощущение может только любящая мать. Аналогично, но уже в другой, более мягкой форме, обстоит ситуация и со взрослыми людьми: из соображений безопасности они стремятся, например, застраховать свою жизнь, устанавливают прочные двери, ставят замки т.д.



ЛЮБОВЬ И ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ (ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ ПИРАМИДЫ)

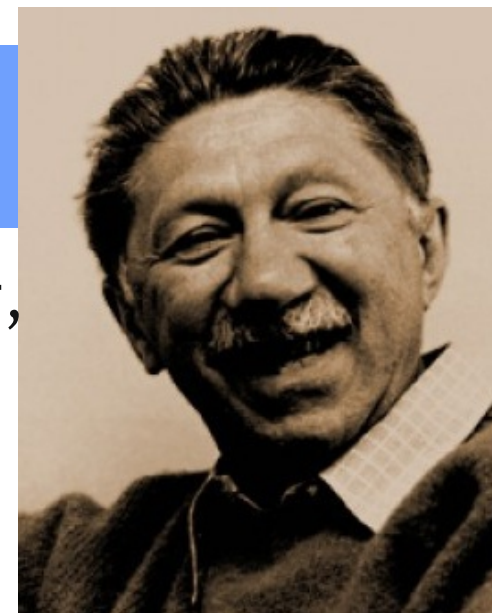
Здесь речь идёт о социальных потребностях. Своё отражение они находят в таких стремлениях, как завести новые знакомства, обрести друзей и спутника жизни, быть причастными к какой-либо группе людей. Человек нуждается в том, чтобы проявлять любовь и получать её по отношению к себе. В социальной среде человек может почувствовать свою полезность и значимость. И именно это мотивирует людей удовлетворять социальные потребности.

УДОВЛЕТВОРЁННАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ПЕРЕСТАЁТ МОТИВИРОВАТЬ

Здесь главным является вопрос об **актуальности потребностей** для человека. К примеру, самодостаточный человек, безразлично относящийся к общению, не нуждается в нём и не будет к нему стремиться. Тот, кто чувствует себя защищённым, не станет ещё больше стремиться к тому, чтобы защититься. Говоря проще, удовлетворённая потребность теряет свою актуальность и переходит на другую ступень. И чтобы определить актуальные потребности, достаточно лишь определить неудовлетворённые.



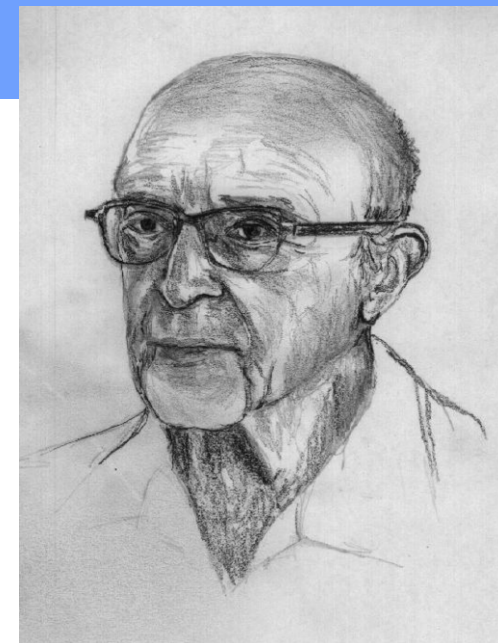
Абрахам Маслоу, известный американский психолог, поставил самоактуализацию на вершину своей пирамиды потребностей и дал ей следующее определение:



« Человек должен быть тем, кем он может быть .
Эту потребность мы и не можем назвать потребностью
в самоактуализации... Она относится к желанию
самореализоваться, а именно, к стремлению воплотить
в действительность те возможности, что ему присущи.
Определение для этой тенденции можно сформулировать
также как стремление все больше и больше становится собой,
стать тем, кем человек вообще способен стать».

Американский психолог Карл Роджерс считал самоактуализацию той великой движущей силой, которая толкает человека на постоянное развитие. Полное раскрытие личности, по Роджерсу, характеризует:

- ОТКРЫТОСТЬ ОПЫТУ;
- СПОСОБНОСТЬ ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СЕБЕ, А НЕ ИДТИ НА ПОВОДУ У ОКРУЖАЮЩИХ;
- СТРЕМЛЕНИЕ ЖИТЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ;
- ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ТВОРЧЕСТВА;
- ОЩУЩЕНИЕ СВОБОДЫ.





РОССИЙСКИЙ ПСИХОЛОГ **ДМИТРИЙ АЛЕКСЕЕВИЧ ЛЕОНТЬЕВ**
УТВЕРЖДАЕТ, ЧТО САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ – ПРОЦЕСС
РАЗВЕРТЫВАНИЯ И СОЗРЕВАНИЯ ИЗНАЧАЛЬНО ЗАЛОЖЕННЫХ
В ОРГАНИЗМЕ И ЛИЧНОСТИ ЗАДАТКОВ, ПОТЕНЦИЙ,
ВОЗМОЖНОСТЕЙ.

Таким образом, самоактуализация рассматривается в двух смыслах:

- **Мотив для реализации своих возможностей**, полноценного становления личности. То есть самоактуализация - это мотивация к развитию.
- **Финальный этап этого становления.** Вершина пирамиды, то, к чему приходят после удовлетворения всех насущных потребностей.

Что такое самоактуализация теперь понятно, но как её достичь?

ПУТИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ

Абрахам Маслоу выделяет следующие пути, ведущие к самоактуализации личности:

- Полное погружение в текущий момент, его переживание. Для самоактуализации необходима осознанность.
- Самоактуализация - это выбор. Это не то, что происходит само собой. Чтобы стать тем, кем вы потенциально можете стать, нужно принять соответствующее решение. Примите его.

- Прислушивайтесь к самому себе.
Чего хотите от жизни именно вы?
Кем вы являетесь на самом деле,
а не в представлении других?
Научитесь слышать себя и иногда
игнорировать то, что говорят другие.

- **Будьте в состоянии принять ответственность.
Хотя бы за себя и своё развитие.**

По Маслоу, каждый акт принятия ответственности -
это шаг к самоактуализации.

- **СТАНЬТЕ НЕЗАВИСИМЫМ.**

**УМЕЙТЕ ОТСТАИВАТЬ СВОИ ИДЕИ
И УБЕЖДЕНИЯ, УМЕЙТЕ ДЕЙСТВОВАТЬ
БЕЗ СТОРОННЕГО ВЛИЯНИЯ.**

- СТРЕМИТЕСЬ НЕ ТОЛЬКО К РЕЗУЛЬТАТУ
САМОАКТУАЛИЗАЦИИ,
НО И К САМОМУ ПРОЦЕССУ.**
- ПОЛУЧАЙТЕ ИСТИННОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ
ОТ РЕАЛИЗАЦИИ СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.**

• **НАУЧИТЕСЬ ВЫЯВЛЯТЬ СВОИ**

ПСИХОПАТОЛОГИИ:

НЕВРОЗЫ, КОМПЛЕКСЫ, ДЕСТРУКТИВНЫЕ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ И Т.Д.

**И, КОНЕЧНО ЖЕ, УДЕЛИТЕ ВНИМАНИЕ
УДОВЛЕТВОРЕНИЮ БАЗОВЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ,
ОБОЗНАЧЕННЫХ В ПИРАМИДЕ МАСЛОУ.
ЕСЛИ ВАМ НЕЧЕГО ЕСТЬ, ВЫ ВРЯД ЛИ
БУДЕТЕ ДУМАТЬ О СВОЕЙ
САМОАКТУАЛИЗАЦИИ.**

Будет полезно поставить цели

КЕМ вы хотите стать?

Какие возможности дремлют и ждут реализации?

**Ответьте на эти вопросы,
чтобы знать, к чему стремиться.**

Также имеет смысл разделить свою жизнь на сферы: карьера, семья, творчество и т.д. - то, что для вас действительно важно, и определить, чего вы хотите добиться в каждой из этих сфер.

Можете даже составить список того, чего вам необходимо достичь в каждой области, чтобы считать себя самоактуализированным.

Это немного формальный подход, но это гораздо эффективнее, чем идти к самореализации без каких-либо ориентиров.

Главное помнить, что самоактуализация -
вещь индивидуальная.

Вы должны добиваться именно своих целей
и реализовывать именно свои возможности.

Не гонитесь за общественными идеалами,
а поймите, чего хотите именно вы,
и добивайтесь этого.

Желаем успехов!