

MODUŁ II

Problemy rozwoju i samorealizacji człowieka

SAMOREALIZACJA

Zagadnienie samorealizacji człowieka pojawiło się już w pismach starożytnych myślicieli, ale dopiero w XX wieku samorealizacja stała się przedmiotem studiów filozofów, a potem psychologów i pedagogów.

Samorealizacja związana jest z kategorią ludzkiego „Ja”. Jest to proces, w którym ludzie niejako przeglądają się w sobie samym. Można mówić o dwóch procesach psychicznych: samorealizacji prawdziwej i pseudosamorealizacji.

Samorealizacja prawdziwa:

- występuje wówczas, kiedy człowiek, aktualizując potencjalne zdolności, łączy je z ideą czynienia dobra.

Pseudosamorealizacja:

- wykorzystywanie potencjalnych zdolności w czynieniu zła.
- zło to może wynikać z intencji człowieka (robi coś właśnie po to, aby krzywdzić innych) albo wypływa z nieadekwatnej oceny samego siebie.
- Jest traktowana jako droga do budowania pozycji, prestiżu społecznego kosztem innych ludzi.

Samorealizacja dotyczy najbardziej tajemniczych sił człowieka, jego potencjalnych zdolności, złożonego charakteru i tego wszystkiego, co wydaje się w nim niesamowite. Struktura „Ja” kształtuje się w toku przebywania z innymi ludźmi.

Pojęcie samorealizacji

Termin „samorealizacja” pochodzi z języka angielskiego („selfrealization”) i dosłownie oznacza realizowanie samego siebie.

Termin ten wskazuje na udział własny jednostki w wyzwalaniu pewnej formy aktywności życiowej. Odnosi się równocześnie do dwóch rzeczywistości: do tego, czym jednostka dysponuje jako źródło potencjalnych zdolności i całość doświadczenia życiowego, jak i do tego, co jest subiektywną skalą oceny, miarą osiągniętych wyników podejmowanych działań. Samorealizacja jest zarazem wyrażeniem tego, co tkwi w człowieku jako sfera jego najskrytszych marzeń, oraz nadawaniem znaczenia temu działaniu i osiąganiem poczucia satysfakcji z tak powziętych działań, czyli samorealizacja to proces aktualizowania potencjalnych zdolności człowieka i osiągania w toku tego procesu poczucia szczęśliwości. Samorealizacja jest procesem subiektywnie odczuwanego poczucia zadowolenia z podejmowanych przez siebie działań, które stanowią wyraz najgłębszych pragnień człowieka i trafiają jeszcze w jego potencjalne zdolności twórcze. Każdy człowiek dysponuje takimi zasobami, ale nie każdy potrafi je odkryć i z siebie wydobyć. Jeśli jednak taki zabieg mu się uda, wówczas można mówić o zaistnieniu procesu samorealizacji.

Teorie samorealizacji

Dopiero Kierkegaard nadał problemowi samorealizacji konkretny wyraz w postaci odrębnego terminu i teorii. Zaproponował on teorie samorealizacji stanowiącą jeden z wielu obszarów funkcjonowania człowieka w rzeczywistości społecznej.

Samorealizacja w tej teorii należy rozumieć w kategorii egzystencjalnej, bowiem odpowiada na potrzebę osiągania satysfakcji z własnych działań w świecie materialnym. Człowiek konstruuje różnorodne plany dotyczące własnego życia, często zresztą nieświadomie, tak by unikać cierpienia, wyzbywać się obaw o własną tożsamość w zmiennej rzeczywistości, czy też przeciwstawiać się sile upływającego czasu. Wewnętrznym motywem takich działań jest właśnie samorealizacja.

Inaczej ujmują ten problem materialiści. Klasycy marksizmu postrzegali samorealizację jako mechanizm samowzmacniania człowieka w świecie rzeczy materialnych. To ciągłe przekształcanie tego świata niesie wzbogacanie swej osobowości i przynosi w tym procesie

zadowolenie. Człowiek osiąga poczucie sensu życia w działalności społecznej. Jednym z wymiarów tego poczucia jest właśnie samorealizacja (W. Łukaszewski 1984). Materialistyczna koncepcja samorealizacji podkreśla społeczny kontekst funkcjonowania człowieka. Każda jednostka potrzebuje innych ludzi w różnych zakresach swego życia. Przebywanie z innymi ludźmi kształtuje jej osobowość, niekiedy wyznacza cele i kierunki działania, inni są też odniesieniem, swoistą skalą porównawczą własnych osiągnięć, postępów. Czasami służą też jako środki do realizacji własnych celów. Mimo że, samorealizacja jest indywidualną potrzebą, to pojawia się w każdym człowieku dzięki innym ludziom i inni są często przedmiotem działań, samorealizacji. Proces ten jest więc zakorzeniony w środowisku. W materialistycznych koncepcjach samorealizacji podkreśla się, zatem społeczną bazę indywidualnych egzystencji. Poczucie spełnienia się w działaniach, działalności, poczucie satysfakcji z życia pojawia się w wyniku oceny innych osób. To właśnie inni ludzie stanowią tło naszych ocen, inni wyzwalają w nas potrzebę różnych aktywności, która realizacja prowadzi właśnie do samorealizacji.

Trzecia teoria problemu samorealizacji wynika z analizy prac tzw. Frankfurckiej Szkoły Krytycznej w filozofii. Samorealizacja w ujęciu H. Marcusego, jest mechanizmem psychologicznym regulującym proces kreowania siebie kontekście odtwarzania i tworzenia kultury. Każdy człowiek wzrasta w świecie wartości danej kultury, wchłania ją i jednocześnie podejmuje bezustanne próby przewyciężenia owego uświadamianego osaczenia kulturowego poprzez twórczy akt wprowadzania zmian, skierowany ku przyszłości. Ten wysiłek odkrywania siebie w kulturze i naznaczeniu w niej własnego znaku nazywa ten autor właśnie samorealizacją.

Człowiek samorealizujący się nie wtapia się w tło społeczne, lecz próbuje odcisnąć ślad w świadomości innych ludzi, próbuje zaznaczyć, wyróżnić swoje miejsce w społeczeństwie. Inne jeszcze stanowisko prezentuje w filozofii personalizm chrześcijański. Człowiek jako osoba zakorzeniona równocześnie w dwóch porządkach rzeczywistości: materialnej i duchowej, podejmuje wysiłek uduchowienia życia materialnego i własnej psychiki. Sfera ducha to świat wartości, idei, świat kreatywnych mocy człowieka, który podlega ciągłemu rozszerzaniu w wyniku wysiłków jednostki. Właśnie ten wysiłek pogłębiania życia duchowego bezustannego rozwoju samego siebie personaliści nazywają samorealizacją. Celem życia ludzi na ziemi jest zasłużenie sobie na wieczny pobyt w niebie poprzez czynienie dobra. Do samorealizacji prowadzi życie zgodne ze wskazaniami religii.

W literaturze naukowej prezentowane są też koncepcje przedstawiające samorealizację w kategoriach społecznego zaangażowania w celu przekształcania świata społecznego, na rzecz konstruowania świata humanistycznego. Idee takie głosili między innymi Dewey, Znaniecki i Suchodolski. Człowiek żyje wśród ludzi, z ludźmi, ale też dla ludzi. Człowiek potrzebuje innych do kształtowania swojej osobowości. Jednocześnie staje się również częścią środowiska dla innych, budujących również własną osobowość i w tej działalności poszukujących tożsamości. Podstawowym warunkiem zaistnienia takiego procesu jest poczucie wolności, zdolność do wyrażania siebie, do tworzenia, do angażowania się by następowały przemiany świata społecznego w świat humanistyczny, świat ducha, wspólnoty ludzkiej.

Człowiek wzrastając w społecznym kontekście podejmuje działania zmierzające do wyodrębnienia się z niego poprzez tworzenie i niszczenie, poprzez stwarzanie faktów świadczących o jego istnieniu w danym momencie i danym środowisku. Wysiłek włożony w to działanie to właśnie samorealizacja.

Nurt egzystencjalny, zwłaszcza w ujęciu Victora Franka, dostrzega związek człowieka samorealizującego się z jego nastawieniem ku wzrostowi duszy (nastawieniem

transcendentnym). Według tego autora, występują dwie generalne orientacje rozwoju jednostki. Pierwsza związana jest z dążeniem do życia w świecie realiów - rzeczy, stanowisk, postaw. Każdorazowe przeskoczenie w hierarchii społecznej, pokonanie przeciwników na drodze kariery zawodowej i życiowej, podniesienie poziomu, stylu życia uznawane bywa za sukces. Taka orientacja ma charakter horyzontalny.

Niektórzy ludzie nie dążą jednak za wszelką cenę do zdobycia jak największej ilości dóbr materialnych, nastawieni są na kształtowanie siebie samego. Pracę nad sobą uznają za główny cel własnej życiowej aktywności. Cele takiego rozwoju nie są nakreślane przez innych ludzi, stawia je sobie samemu człowiek, a taka orientacja życiowa ma wymiar wertykalny. Właśnie w tym kontekście autor rozpatruje problem samorealizacji. Jest ona efektem wysiłku włożonego przez człowieka w pracę nad sobą samym.

Inne jeszcze stanowisko prezentuje Carl Rogers. Dostrzega on pierwiastki doskonalenia potencjalnych zdolności u człowieka w każdym wieku i w niemal każdej sytuacji, o ile osoba ta podejmuje jakąkolwiek aktywność.

Najpełniej problem samorealizacji ujął w swej twórczości naukowej Abraham Maslow. Ujmuje ten problem w trojaki sposób:

- mechanizmu motywacyjnego człowieka - znajduje samorealizację na samym szczycie hierarchicznej struktury potrzeb ludzkich,
- teorii osobowości - samorealizacja jest jednym z mechanizmów regulujących funkcjonowanie wszystkich struktur psychicznych jednostki,
- z analizy samorealizacji jako kategorii egzystencjalnej.

Maslow nakreślił 15 cech osobowości, jakie muszą być choćby częściowo spełnione, aby orzec, że występuje proces samorealizacji. Są to:

- bardzo sprawna percepcja rzeczywistości, wyrażająca się w zdolności trafego oceniania ludzi,
- akceptacja siebie, innych ludzi i zjawisk przyrody,
- spontaniczność i prostota wyrażania uczuć,
- zdolność absolutnej koncentracji na problemie,
- umiejętność dystansowania się od otoczenia i potrzeba prywatności,
- ciągła świeżość ocen w stosunku do rzeczywistości,
- przeżywanie doświadczeń mistycznych i doznań szczytowych,
- poczucie wspólnoty z innymi ludźmi,
- głębokie związki interpersonalne z innymi osobami,
- umiejętność rozróżniania dobra i zła, celów od środków,
- filozoficzne, niezłośliwe poczucie humoru,
- spontaniczna ekspresja twórcza,
- przeżywanie skrajnych nastrojów,
- holistyczne funkcjonowanie w rzeczywistości i nie dzielenie swego życia na pracę i przyjemności.

To człowiek w pełni sił duchowych jest podmiotem samorealizacji, lecz do spełnienia jest jeszcze drugi warunek, że samorealizuje się tylko ten człowiek, który czyni dobro wobec drugich. Czynienie dobra traktowane jako swoje moralne powinności oraz w powiązaniu z procesem aktualizowania potencjalnych zdolności jest właśnie samorealizacją.

Pedagogiczne koncepcje samorealizacji.

Pedagodzy inspirowani teoriami filozoficznymi i psychologicznymi, samorealizację najczęściej traktowali jako jeden z celów w procesie edukacji młodego pokolenia i rozwoju

jednostkowego.

W pedagogice samorealizację ujmuje się jako cel wychowania i kształcenia oraz jako pewną właściwość człowieka, dzięki której może on osiągać poczucie szczęścia, spełnienia swoich pragnień, marzeń, zdolności, odczuwa radość z życia.

Proces wychowania - przygotowania do samorealizacji dokonuje się w toku całego życia człowieka. Zarówno w dzieciństwie, kiedy rodzice stymulują jednostkę do twórczych zachowań, jak w edukacji szkolnej, kiedy nauczyciele wyzwalały potencjalne zdolności ucznia i wzbogacają jego osobowość.

Potrzeby człowieka

Potrzebę najogólniej można zdefiniować jako odczuwanie braku, pozbawienie czegoś co organizm stara się w określony sposób zaspokajać. Silnie związana jest z motywacją, ukierunkowaniem myśli działań na niwelowanie braku zarówno w zakresie biologicznym jak i psychicznym.

Różna jest klasyfikacja potrzeb:

1. W. I. Thomas utożsamia je z czterema "pragnieniami" bezpieczeństwa, uznania, przyjaźni oraz zdobywania nowych doświadczeń.
2. A.H. Maslow jest autorem „piramidy potrzeb” – jej podstawą są potrzeby fizjologiczne, dalej potrzeby bezpieczeństwa, afiliacji, społeczne: szacunku i uznania, na szczycie piramidy umieścił potrzeby samorealizacji
3. J. E. Murray wymieni 12 potrzeb fizjologicznych i 27 psychogennych (psychicznych), dzieli się je na grupy:
 - połączone z przedmiotami lub zjawiskami nieożywionymi,
 - te będące wyrazem ambicji, wysokich aspiracji i planów na przyszłość,
 - dotyczące ustępowania lub oporu wobec władzy,
 - mające na celu zaszkodzenie innym lub samounicestwienie
 - związane z uczuciami,
 - potrzeby prospołeczne.

W literaturze oprócz wyżej wymienionej typologii odnajdujemy jeszcze podział na potrzeby kontrolowane oraz bezwarunkowe. Potrzeby bezwarunkowe zaspokajane są najwcześniej, odruchowo np. fizjologiczne jak oddychanie, natomiast dopiero po nich przychodzi kolej na zaspokojenie się potrzebami kontrolowanymi.

Najbardziej elementarna jest **potrzeba przetrwania**, czyli utrzymania się przy życiu: potrzeba pożywienia, schronienia i ubrania. Druga w hierarchii, **potrzeba bezpieczeństwa**, staje się istotna dopiero, kiedy pierwsza jest w miarę zaspokojona. Człowiek w stanie skrajnego głodu (potrzeba przetrwania) będzie myślał przede wszystkim o jedzeniu i dopiero po jego zaspokojeniu może zająć się wyższą potrzebą bezpieczeństwa. Kiedy zapewnione jest bezpieczeństwo: fizyczne, finansowe, jak również emocjonalne, pojawia się **potrzeba przynależności i miłości**. Człowiek jest istotą socjalną i potrzebuje być kochany, lubiany i uznawany przez innych. Czwartą w hierarchii jest **potrzeba poczucia własnej wartości**, wiążąca się z szacunkiem dla samego siebie.

Zgodnie z teorią Masłowa, ludzie którzy nie mają zapewnionego bezpieczeństwa emocjonalnego oraz odpowiedniej dawki miłości, nie są w stanie zaspokoić potrzeby poczucia własnej wartości. Mimo olbrzymiej ilości osób i instytucji zawodowo oferujących poczucie bezpieczeństwa i miłości (duchowni, psychologowie, psychoanalitycy, wróżbici,

itd.) wiele osób jest wciąż zagubionych na etapie rozumienia samego siebie. Stanowi to silny hamulec w rozwoju osobowości i praktycznie nie pozwala na zaspokajanie następnej w hierarchii: **potrzeby samorealizacji**.

Bez względu na klasyfikację jaką przyjmiemy rozwój i samorealizacja człowieka jest możliwa dopiero po zaspokojeniu takich potrzeb jak bezpieczeństwo, czułość, miłość, przynależność.

Rozwijanie umiejętności poznawczych sprzyja kształtowaniu zainteresowań, pojawianiu się potrzeby osiągnięć. Podstawą do realizacji potrzeb społecznych są grupy społeczne. Począwszy od rodziny poszerzają się one na grupy przedszkolne, szkolne, środowiskowe. Według przeprowadzonych badań przynależność, utożsamianie się z daną grupą jest fundamentalnym mechanizmem czynności prospołecznych, czyli czynności, które dążą do lepszego funkcjonowania jednostek oraz grup. Działania prospołeczne kształtują obraz własnego „Ja”. Są wyrazem identyfikacji z pewnymi normami, regułami, zdarza się, że łączą się z egoistyczną chęcią zaspokojenia własnych potrzeb. Sposobem na zaspokojenie jest działanie na rzecz innych. I chociaż początkowo taka była nasza motywacja, bywa, że ludzie, zdarzenia nabierają dla nas nowego znaczenia i nabierają nowej wartości.

Nowonarodzony człowiek nosi w sobie zbiór pewnych uwarunkowań i cech potrzebnych do ukształtowania własnej osobowości. Jednak jej rozwój nie jest tylko i wyłącznie zależny od genetycznych i biologicznych czynników. Rozwój człowieka zależy też od społecznych warunków, w jakich znajduje się jednostka.

J. Reykowski wymienił podstawowe sytuacje wychowawcze i elementy, od których zależny jest kształt osobowości:

- nauczyciel tworzy system postaw poznawczych wychowanka, poprzez powtarzalność określonych oddziaływań wychowawczych,
- nastawienia ogólne powstają dzięki powtarzalności sposobów, w jaki odnosimy się do społeczeństwa; wychowawca formuje czynnościowe nastawienia dziecięce za pomocą odpowiedniej organizacji uwarunkowań wywołujących pożądane reakcje, a tłumiących niewłaściwe.
- najważniejsze potrzeby i role życiowe rodzą się pod warunkiem internalizacji wymagań stawianych przez otoczenie; nauczyciel modeluje hierarchię wartości potrzeb wychowanka dzięki stawianym mu obowiązkom i wymaganiom.

Jednak sytuacje wychowawcze muszą być konstruowane w odniesieniu do indywidualności każdego dziecka. Działanie nie uwzględniające potrzeb dziecka, ignorujące je mogą wywołać deprivacje jego zachowań. Te perturbacje są wynikiem odmienności ludzkich doświadczeń i cech, co powoduje zróżnicowany odbiór i wpływ tej samej sytuacji wychowawczej.

Istotną funkcję pełnią też wynikające ze struktury własności człowieka, a w szczególności temperament oraz posiadane zdolności.

Systemy wartości

Analizując systemy wartości społeczeństw należy rozróżnić i analizować trzy następujące warstwy:

- a) warstwę przekonań i wierzeń tworzących ich światopogląd;
- b) warstwę ideałów i wzorców tworzących wizje i modele optymalnych rozstrzygnięć społecznych;
- c) warstwę preferencji i upodobań - wartości realizowanych w praktycznej sferze życia.

System wartości może być rozdarty sprzecznościami i konfliktami. Wewnętrzna spójność systemów wartości społeczeństw pozwala na dynamiczne i pomyślne ich funkcjonowanie, jest również bardzo ważna dla kondycji moralnej, poczucia tożsamości, sensu istnienia i funkcjonowania ludzi żyjących w tych społeczeństwach.

System wartości społeczeństw konsumpcyjnych

(Tabelę skonstruowano w oparciu o: F. Capra, dz. cyt.; J. K. Galbraith, *Ekonomia a świat wartości (wywiad)*, w: W. Osiatyński, H. Marcuse, *Człowiek jednowymiarowy. Badania nad ideologią rozwiniętego społeczeństwa przemysłowego*, PWN, Warszawa 1991; K. P. Zieliński, *Systemy wartości społeczeństw konsumpcyjnych - przegląd niektórych stanowisk*, w: „Prace Naukowe: Filozofia, Socjologia III”, WSP, Częstochowa 1995;)

przekonania i wierzenia	<ul style="list-style-type: none"> – świat jest systemem mechanistycznym, – człowiek porównywany z maszyną, – natura niekompetentna, – życie w społeczeństwie jest poprzez współzawodnictwo walką o byt, – szczęście osiągalne przez gromadzenie rzeczy materialnych, – nieograniczony postęp materialny osiągalny przez wzrost gospodarczy i technologiczny jest głównym celem rozwoju społeczeństw – stanowisko autoekologiczne – państwo i wielkie korporacje dysponują bogactwami naturalnymi, to one powinny o nie dbać
ideały i wzorce	<ul style="list-style-type: none"> – wartości chrześcijańskie i demokratyczne, np. miłość bliźniego, zbawienie, wolność, równość...
preferencje i upodobania	<ul style="list-style-type: none"> – sukces materialny, towarzyski, emocjonalny, władza - osiągalne przez rywalizację i walkę o prestiż – jednowymiarowy materialny świat wartości

Sprzeczność są zauważalne np.:

- między rywalizacją i dążeniami do osiągnięcia sukcesów, a chrześcijańskim nakazem miłości bliźniego i pokory,
- między ciągle rozbudowywanymi potrzebami, a trudnościami w ich zaspokajaniu,
- między postępem technicznym, a zagrożeniem pokoju i kryzysem ekologicznym,
- między zapowiedziami dobrobytu, a niedostatkiem dotyczącym dużą ilość ludzi.

Wciąż podsyca się w społeczeństwach potrzeby posiadania rozmaitych dóbr materialnych oraz wspiera działania oraz zachowania społeczne temu służące, tj. rywalizowanie ze sobą oraz walkę o prestiż, który jest określany przez ilość i jakość konsumowanych przez ludzi dóbr. To konsumpcyjno-prestiżowe nastawienie pochłania główną część aktywności społecznej ludzi reprezentujący zbliżony system wartości, akcentujący wartości ekonomiczne.

Teorie osobowości

Teorie osobowości Freuda i jego spadkobierców, teorie behawioralne i neobehawioralne, a nawet poznawcze, według których ludzkie zachowanie zależy od rozumienia bodźca środowiskowego, a nie od jego siły, są egzemplifikacjami koncepcji, że rozwój człowieka oraz jego funkcjonowanie są zdeterminowane przez czynniki środowiskowe i społeczne lub czynniki wewnętrzne. Jest to koncepcja człowieka, którego osobowość jest zdominowana przez jedną ze sfer, np. rozumowi podporządkowane są emocje i uczucia oraz sfera instynktoidalna. Inne koncepcje zakładają, że rozwój i funkcjonowanie człowieka są związane z czynnikami środowiskowymi i społecznymi oraz wewnętrznymi, ale nie są przez nie w pełni zdeterminowane. Jest to koncepcja człowieka wyzwającego się i wolnego, którego osobowość rozwija się harmonijnie we wszystkich sferach: intelektualnej, emocjonalnej, intuicyjnej oraz fizycznej.

Egzemplifikacją tej koncepcji są następujące teorie osobowości:

- egzystencjalne, według których człowiek jest osobą, a nie zbiorem ról społecznych lub narzędziem w rękach innych sił, np. państwa czy własnych popędów. Osoba posiada świadomość własnego istnienia oraz jego kresu, jest odpowiedzialna za własne wybory oraz kształtowanie własnej osobowości;
- jungowska, według której pełny rozwój ludzkiej osobowości dokonuje się w procesie indywidualizacji, która jest rozumiana jako inicjacja najpierw w świat zewnętrzny, a potem w wewnętrzny, w obszary najgłębszej nieświadomości, co ma doprowadzić do samourzeczywistnienia czyli zintegrowania konfliktowych elementów osobowości w niepowtarzalną całość;
- rogersowska koncepcja człowieka wolnego, który jest osobą funkcjonującą w sposób optymalny, ponieważ udało mu się zintegrować „ja” z doświadczającym organizmem, będącym żywym, rozwijającym się holistycznym systemem;
- maslowowska, według której osoba będąca w procesie samorealizacji zaspakaja swoje podstawowe potrzeby oraz rozwija tkwiące w sobie potencjalne zdolności i możliwości. Osoby będące w procesie samorealizacji posiadają charakterystyczne cechy, które w większości występują u każdej z nich, m. in. demokratyczną strukturę charakteru, prostotę i naturalność w zachowaniu, rozróżnianie środków i celów, dobra i zła.

Istnieją jeszcze inne teorie osobowości zgodne z opisywaną koncepcją człowieka, np. frommowska teoria charakterów ludzkich.

Człowiek samorealizujący się

Zazwyczaj o samorealizacji mówimy w kontekście wykonywanej przez nas pracy zawodowej. Praca nie jest tu traktowana jako działanie samo w sobie przynoszące satysfakcję, lecz jako pole coraz większych sukcesów i wpływów. W myśl tego „realizuję się”, o ile dobrze zarabiam, zajmuję znaczące stanowisko, doświadczam uznania, mam rozległe kontakty zawodowe. Tak rozumiany sukces życiowy niejednokrotnie staje się motorem naszego dalszego działania, narzucając nam określone cele i kanony życia. Koncentrując się na zewnętrznym atrybutach, nie zostawiamy miejsca na sferę wewnętrznych odczuć, wartości, sferę duchowości. Często zapominamy o tym, że można odnosić „sukcesy” na wielu płaszczyznach, jednak nie realizować się w pełni, można również nie odnosić tych „sukcesów”, a czuć się człowiekiem zadowolonym i spełnionym.

W naturę człowieka wpisane jest odkrywanie swoich potencjalnych możliwości i zdolności, dążenie do poznania siebie, świata, poszukiwanie celu i sensu życia, dążenie do wewnętrznego zadowolenia.

Psychologowie przedstawiają nam obraz człowieka samorealizującego się, jako:

- wewnętrznym wolnym,
- nie ulegającym zewnętrznym wpływom,
- otwartego na własne doświadczenia, niezależnie od ich charakteru,
- kierującego własnym życiem,
- biorącego odpowiedzialność za swoje działania i wybory,
- akceptującego siebie i innych,
- świadomego własnych doznań i pragnień,
- znającego swoje mocne i słabe strony,
- posiadającego spójny system wartości, stosowany nie w sposób sztywny, schematyczny - „bo tak należy”, ale zgodny z własnymi wewnętrznymi przekonaniem i normami,
- aktywnego, ambitnego, chętnie współpracującego z innymi.
- otwarcie wyrażającego swoje opinie, jednak nie narzucającego ich innym.
- w relacjach spontanicznego, otwartego i autentycznego.
- związki, które tworzy z innymi, mają głęboki indywidualny charakter.

Warto jednak pamiętać, że zarówno nasz rozwój psychiczny, jak i odkrywanie naszego potencjału, możliwości oraz doskonalenie zdolności i talentów, trwa przez całe życie i może stać się udziałem większości z nas. Samorealizacja jest katalizatorem pobudzającym do podejmowania różnorodnych form aktywności. Istnieje jednak z ryzykiem nadmiernej koncentracji na realizacji własnych potrzeb oraz bezkompromisowym dążeniem do realizacji wyznaczonych celów. Dbajmy zatem o własny rozwój, wykorzystując swój potencjał najlepiej jak tylko potrafimy. Pamiętajmy przy tym, że nasza wartość jako człowieka nie jest uzależniona wyłącznie od naszych zewnętrznych osiągnięć, ale przede wszystkim od tego, jacy jesteśmy w stosunku do siebie, innych i świata. Samorealizacja jest tendencją twórczą natury ludzkiej. Naturalnym więc powinno być, aby tendencja do samorealizacji działała od wewnątrz, i aby zakłócenia wywołane zderzeniem ze światem przewyższać nie z lęku, lecz dla satysfakcji, radości, jaką daje zwycięstwo.

Samorealizacja to pragnienie „[...] stawania się coraz bardziej tym, czym człowiek na swój własny sposób jest i czym potrafi się stać. Należy sobie uświadomić, że samorealizacja nie wiąże się z niedoborem czy brakiem czegoś zewnętrznego: „[...] to wewnętrzny rozwój tego,

co jest już w organizmie” rozwój, który „[...] wywodzi się z wewnątrz, a nie z zewnątrz [...] (A.Maslow, za Lindzey, Hall, 2004)

Podstawowe postulaty psychologii humanistycznej dotyczące człowieka, który:

Jest czymś więcej niż sumą swoich części – „człowieka należy rozpatrywać jako coś więcej niż sumę jego różnych funkcji cząstkowych. Wiedza o funkcjach cząstkowych stanowi ważną dziedzinę nauki, ale nie jest to wiedza o człowieku jako takim. Jest to wiedza o funkcjonowaniu poszczególnych części organizmu”. · Człowiek istnieje w środowisku ludzkim – „swoista natura człowieka wyraża się poprzez jego ciągłe pozostawanie w związkach z innymi ludźmi [...] mówimy o człowieku w kontekście społecznym.” Człowiek jest świadomy - „ośrodkiem doświadczenia ludzkiego jest świadomość człowieka. [...] nie wszystkie aspekty doświadczenia człowieka są mu w równym stopniu dostępne, ale niezależnie od jej zakresu, świadomość jest podstawowym składnikiem ludzkiego istnienia.” Człowiek dysponuje wyborem – „Człowiek będąc świadomy, jest też świadomy, że jego wybór ma wpływ na strumień jego świadomości oraz, że nie jest widzem, ale uczestnikiem własnego doświadczenia. [...] i z tego założenia wnioskujemy również o zdolności człowieka do zmian.” · Człowiek działa celowo- „Wybór człowieka świadczy o celowości jego działania. [...] Człowiek działa intencjonalnie poprzez stawianie sobie celów, poprzez wartościowanie, tworzenie oraz nadawanie sensu swej działalności. Intencjonalność człowieka stanowi podstawę, na której buduje on swoją tożsamość, co odróżnia go od innych gatunków.”(J. Bugental, 1978)

Podział motywacji w ramach teorii autodeterminacji E. Deciego i R.Ryana

- 1) Motywacja wewnętrzna – działanie jest podejmowane wyłącznie ze względu na satysfakcję, zadowolenie i zainteresowanie jednostki. Takie działanie jest w najwyższym stopniu autonomiczne.
- 2) Motywacja zewnętrzna – działanie jest podejmowane ze względu na zewnętrzne wymagania, w celu uzyskania nagrody, czy uniknięcia kary.
- 3) Motywacja zewnętrzna o charakterze introjekcji - działania co prawda wypływają z Ja jednostki, ale podejmowane są po to, aby uniknąć poczucia winy, lęku i niepokoju lub też, aby pozyskać poczucie szacunku dla własnej osoby.
- 4) Motywacja zewnętrzna o charakterze identyfikacji - jednostka podejmuje działanie, ponieważ uważa je za osobiście ważne i wartościowe.
- 5) Motywacja zewnętrzna o charakterze integracji – działania wypływają z spójnego systemu ja, w ramach którego funkcjonują określone wartości i normy. Ten rodzaj motywacji jest w zasadzie zbliżony do motywacji wewnętrznej Osoby często doświadczające przepływu w sytuacji kiedy:
 - a) poziom ich umiejętności jest niższy niż wymaga tego określone zadanie, radzą sobie z niepokojem i próbują osiągnąć równowagę nabywając nowe umiejętności, które pomogą im poradzić sobie z danym wyzwaniem;
 - b) jeżeli poziom ich umiejętności jest wyższy niż trudność zadania, wówczas takie osoby uciekają przed nudą i próbują uzyskać równowagę, przeformułując zadanie tak, aby stało się większym wyzwaniem albo angażując się w nowe, stanowiące rzeczywiste wyzwanie zadanie.

„Bez satysfakcji można przeżyć życie i może ono nawet być dość przyjemne. Przyjemność ta jednak będzie przypadkowa, będzie zależała od szczęścia i otaczającego środowiska”
(Csikszentmihalyi, 1996)

Warunki przepływu:

- 1) Doświadczenie to na ogół występuje, kiedy zabieramy się do zadań, które mamy szansę ukończyć;
- 2) Musimy być w stanie skoncentrować się na swoich czynnościach;
- 3) Zadanie musi wyznaczać jasne cele i dostarczać natychmiastowej informacji zwrotnej;
- 4) Należy działać w stanie głębokiego - lecz nie wymagającego wysiłku - zaangażowania, który eliminuje ze świadomości problemy i niepokoje codziennego życia;
- 5) Doświadczenia sprawiające satysfakcję dające jednocześnie poczucie kontrolowania własnych działań;
- 6) Znika niepokój i zastanawianie się nad sobą, (Csikszentmihalyi, 1996)

Duże wyzwanie – wysokie umiejętności – przepływ

Małe wyzwanie – wysokie umiejętności - nuda

Małe wyzwanie- niskie umiejętności - apatia

Duże wyzwanie- niskie umiejętności – lęk

Lęk egzystencjalny wynika ze zrozumienia, iż zagrożona jest pewna wartość, którą jednostka uznaje za esencjalną dla swej podmiotowej egzystencji. Wartością tą może być oczywiście życie, równie dobrze jest nią możliwość samorealizacji.

Wina egzystencjalna człowieka polega na tym, że nie udaje się mu się w pełni wywiązać z nakazu urzeczywistnienia wszystkich swych możliwości. Niekiedy wina egzystencjalna przybiera postać silnego lęku, jest sygnałem niewykorzystania szans i niepełnego lub nieautentycznego istnienia. U niektórych ludzi wina egzystencjalna przybiera postać trwogi. Ma to miejsce wtedy, gdy człowiek poprzez własne wybory zmierza ku śmierci psychologicznej, zaprzeczając autentyczności.

„Zapytany o zwięzłe wyjaśnienie, powiedziałbym, że pustka egzystencjalna wypływa z następujących warunków. W odróżnieniu od zwierząt, popędy i instynkty nie mówią już człowiekowi, co musi robić. A w odróżnieniu od czasów dawniejszych, tradycja i wartości nie mówią mu już, co powinien robić. Otóż nie wiedząc co musi robić, ani co powinien robić, niekiedy nie wie nawet, co właściwie chce robić. Zamiast tego chce robić to, co robią inni, co jest konformizmem, lub robić to, co inni chcą by robił, co jest totalitaryzmem..” (Frankl, 1978)

Wyniki badań prowadzonych w ramach teorii opanowania trwogi:

- Zagrożenie dla samooceny wywołuje lęk
- Lęk motywuje do obrony poczucia własnej wartości
- Skuteczna obrona poczucia własnej wartości redukuje lęk
- Wzrastająca samoświadomość motywuje do postępowania zgodnego ze standardami kultury
- Przypominanie o śmierci wiąże się ze zwiększonym nasileniem negatywnych reakcji wobec tych, których zachowanie odbiega od wartości kulturowych, oraz ze zwiększonym nasileniem pozytywnych reakcji wobec tych, których zachowanie jest zgodne z wartościami.

Bibliografia

1. H. Marcuse, Człowiek jednowymiarowy. Badania nad ideologią rozwiniętego społeczeństwa przemysłowego, PWN, Warszawa 1991;
2. P. Zieliński, Systemy wartości społeczeństw konsumpcyjnych - przegląd niektórych stanowisk, w: „Prace Naukowe: Filozofia, Socjologia III”, WSP, Częstochowa 1995;
3. Th. Kuhn, Struktura rewolucji naukowych, PWN, Warszawa 1978
4. H. Maslow, Motywacja i osobowość, PAX, Warszawa 1990
5. W. Osiatyński, Poznać świat. Rozmowy o nauce, Czytelnik, Warszawa 1989
6. Prigogine, I. Stengers, Z chaosu ku porządkowi, PIW, Warszawa 1990.
7. K. Horney, Neurotyczna osobowość naszych czasów, PWN, Warszawa 1982;
8. D.C. R. Rogers, Terapia nastawiona na klienta. Grupy spotkaniowe, Thesaurus-Press, Wrocław 1991;
9. P. Zieliński, Alternatywne metody samowychowania, w: Edukacja alternatywna. Dylematy teorii i praktyki, red. B. Śliwerski, Impuls, Kraków 1992
10. C. Hall, G. Lindzey, Teorie osobowości, PWN, Warszawa 1990,
11. T J. K. Galbraith, Ekonomia a świat wartości (wywiad w: W. Osiatyński),
12. F. Littauer, M. Littauer, Układanka osobowości, Oficyna Wydawnicza „Logos” Warszawa 1996
13. W. Eichelberger, Twoja droga do sukcesu, Wydawnictwo: Jacek Santorski Co Agencja Wydawnicza, Warszawa 2007
I. Stanley, Rozwój umysłu, Dom Wydawniczy Rebis, 2000
14. Bugental J., Psychotherapy and Process, Wydawnictwo Moderator, Warszawa 2005

Scenariusz zajęć

Problemy rozwoju i samorealizacji człowieka

Cel ogólny:

zdobycie wiedzy na temat podstawowych teorii dotyczących funkcjonowania człowieka, koncepcji samorealizacji i mechanizmów uruchamiania procesu samorealizacji. Zdobycie umiejętności wzmacniania procesu rozwoju i samorealizacji u uczniów, wychowanków.

Cele szczegółowe:

Po ukończeniu szkolenia uczestnik potrafi:

- przedstawić rozwój myśli pedagogiczno-psychologicznej w obrębie koncepcji samorealizacji człowieka,
- rozpoznać własne potrzeby i stany emocjonalne,
- dokonać autodiagnozy własnego rozwoju i samorealizacji,
- konstruować programy autokreacji, wyznaczać cele życiowe,
- rozpoznać specyficzne dla ucznia motywy działania w kierunku samorealizacji,
- zaplanować działania wobec ucznia o obniżonej motywacji do uruchomienia procesu rozwoju i samorealizacji,
- realizować i modyfikować program działań wychowawczo-dydaktycznych w obszarze indywidualnego rozwoju ucznia.

Metody: wykład, praca w parach, praca w grupach, gry symulacyjne, plakat, dyskusja

Środki dydaktyczne: rzutnik multimedialny, instrukcje do scenek, puzzle, duże arkusze papieru

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Temat: Koncepcje filozoficzno-psychologiczne dotyczące istoty rozwoju i samorealizacji człowieka (Czas trwania 4 godziny)

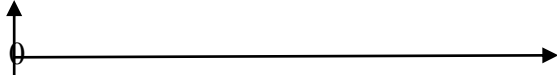
1. Wykład prezentujący koncepcje rozwoju i samorealizacji człowieka. Krótka dyskusja dotycząca poszczególnych koncepcji z odwołaniem się do własnej wiedzy i doświadczeń.
2. Uczestnicy dobierają się w pary, prowadzą krótką rozmowę prezentując swoje ostatnie osiągnięcie, zdarzenie, jakie uważają za sukces. Zadaniem słuchacza jest określenie cech, które warunkowały efektywne działanie drugiej osoby, zapisują je na kartkach. Po wykonaniu ćwiczenia każdy uczestnik prezentuje swoje cechy – tzw. gorące krzesło.
3. W omówieniu ćwiczenia należy zwrócić uwagę na emocje, które towarzyszyły uczestnikom.

Temat: Określanie własnego potencjału

Czas trwania 4 godziny

1. Uczestnicy dokonują analizy różnych etapów z wybranych obszarów swojego życia (praca, przyjaźnie, rodzina, zainteresowania ...) na wykresie współrzędnych.

Satysfakcja



Niepowodzenie

Punkt 0 jest miejscem startu w dowolnym etapie życia.

Po wykonaniu zadania prezentują swoje refleksje pod kątem:

- jaki był mój wpływ na przebieg tych doświadczeń?
 - które zachowania sprzyjały sukcesom?
 - które zachowania utrudniały realizację zadań, stawianych celów?
2. Indywidualnie na kartach wykonują swoją „mapę życia” – zaznaczają obszary z których składa się ich życie (rodzina, realizacja zainteresowań, praca....). Ujmują to ilościowo – wielkościowo. Analiza pod kątem osiągnięcia satysfakcji – realizowania swoich pragnień, potrzeb w danym obszarze oraz czynników, które wpływają na podejmowanie przez nich decyzji i dokonywania wyborów. Sporządzają listę umiejętności, które są im potrzebne w zakresie każdego obszaru.
 3. W zespołach dokonują analizy czynników sprzyjających ich rozwojowi prezentacja i omówienie prac na forum, zapisanie wniosków na dużym arkuszu papieru.
 4. Każdy uczestnik indywidualnie wypełnia tabelkę:

Moje zasoby (talenty)	Co mogę dzięki temu osiągnąć?	Na co muszę uważać?	Jak mogę to rozwijać?

Uczestnicy odczytują swoje przemyślenia – ci którzy chcą. Warto tutaj zachęć uczestników do dawania informacji zwrotnej.

Temat: Potrzeby człowieka

Czas trwania 4 godziny

1. Ćwiczenie „Kto kupi szczeniaka” – analiza powodów ludzkich działań.
2. Wykład prezentujący różne klasyfikacje potrzeb. Dyskusja na forum grupy.
3. Uczestnicy otrzymują na kartkach różne zachowania człowieka – przypisują z jakich mogą wynikać potrzeby.

4. Rozpoznawanie rozwojowych i indywidualnych potrzeb uczniów – praca w 2-3 osobowych zespołach, analiza przypadku, kiedy są niezaspokojone potrzeby ucznia. Konsekwencje.
5. Systemy wartości.

Temat: Teorie osobowości (Czas trwania 4 godziny)

Wykład prezentujący teorie osobowości. Dyskusja ujmująca podstawowe sytuacje wychowawcze i elementy, od których zależy kształt osobowości.

1. Kształtowanie samooceny i poczucia własnej wartości – podstawowe warunki. W zespołach planowanie doświadczeń i sposobów pracy z uczniem nad kształtowaniem samooceny i poczucia własnej wartości.
2. Udzielanie informacji zwrotnej – indywidualne ćwiczenie zamiany oceny i krytyki na konstruktywną informację zwrotną.
3. Kształtowanie u uczniów cech osobowości koniecznych do uruchomienia procesu samorealizacji – możliwości działań nauczyciela.

Temat: Mechanizmy motywacyjne (Czas trwania 4 godziny)

1. Po krótkiej prezentacji dot. mechanizmów motywacyjnych przez prowadzącego w grupach otrzymują paski z motywatorami – należy je ułożyć wg (ich zdaniem) stopnia efektywności. Dyskusja.
2. Formy i metody motywowania ucznia do rozwoju –plakat.
3. Określanie celów. Ćwiczenia indywidualne i grupowe w wyznaczaniu celów – z zachowaniem podstawowych kryteriów formułowania celów.

Temat: Planowanie działań wobec ucznia o obniżonej motywacji do uruchomienia procesu rozwoju i samorealizacji (Czas trwania 4 godziny).

1. Planowanie czasu adekwatnie do określonych działań zmierzających do realizacji celu. Historyjka „Zagubiony czas Marka”. W grupach analiza zasad efektywnego gospodarowania czasem. Podczas prezentacji pracy grup zwrócić uwagę na wartość kształtowania u uczniów umiejętności planowania czasu.
2. Formy i metody pracy służące wzmacnianiu samorealizacji u uczniów – praca w grupach i weryfikacja pomysłów podczas prezentacji na forum grupy.
3. Konstruowanie planów wobec konkretnych uczniów, zmierzających do zaktywizowania ucznia. Prezentacja i omówienie planów na forum.

Temat: Umiejętności interpersonalne służące odpowiadaniu na potrzeby uczniów (Czas trwania 8 godzin)

1. Sporządzenie listy cech i umiejętności niezbędnych w pracy nauczyciela, aby mógł wpływać na motywację ucznia do rozwoju.
2. Skuteczna komunikacja podstawą budowania pozytywnych relacji z uczniem i otoczeniem. Prezentacja narzędzi efektywnej komunikacji. Uczestnicy sprawdzają skuteczność poszczególnych narzędzi w bezpośrednich, praktycznych sytuacjach – odgrywanie scenek, praca w parach, wypełnianie arkuszy ćwiczeniowych.
3. Radzenie sobie ze stresem. Omówienie źródeł, skutków stresu. Wymiana doświadczeń związanych z ich sposobami radzenia sobie ze stresem. Sporządzenie listy skutecznych zachowań w sytuacjach stresu.
4. Wykorzystanie poznanych narzędzi w bezpośrednich sytuacjach pracy z uczniem.