***От самоопределения к самоактуализации.***

***или***

***Отыщите клад внутри себя.***

***Педагог-психолог Н.В. Полякова.***

Человек на протяжении всего своего жизненного пути постоянно сталкивается с выбором, с необходимостью определяться, а значит и самоопределяться. Самоопределение - это неотъемлемая часть сознательной жизни человека. Пока ты себя осознаешь, ты вынужден делать выбор во всех сферах своей жизни. С процессом взросления вопрос самоопределения становится более важным и актуальным, поскольку, с приобретением все большей самостоятельности и зрелости, человек осознает ответственность за собственную жизнь в социальном, личностном и духовном измерении. Самоактуализация (т.е. раскрытие и реализация способностей, талантов и индивидуальности) подтверждает правильность самоопределения, является показателем правильности выбранного пути. Если человек реализуется в той или иной сфере и испытывает чувство удовлетворения, вдохновения и радости от того, где он находится, чем занимается и сколько сил вкладывает, то, вероятнее всего, шаги в самоопределении были сделаны в правильном направлении. Речь, конечно же, не идет о тех периодических трудностях и препятствиях, которые встречаются и на верно выбранном пути, жизнь, абсолютно лишенная препятствий, бессмысленна и является иллюзией. Вопрос только в том, видна ли за препятствиями та истинная цель, в которой реализуется твой индивидуальный потенциал.

Новейший философский словарь трактует понятие «самоопределение» так: ***самоопределение*** – (англ. self-determination) - процесс и результат выбора личностью своей позиции, целей и средств самоосуществления в конкретных обстоятельствах жизни; основной механизм обретения и проявления человеком свободы.

В словаре [Г. Крайга, Д. Бокум](http://vocabulary.ru/dictionary/791)а находим следующую трактовку «самоопределению»: ***самоопределение*** - сложный и продолжительный процесс формирования индивидуальной идентичности.

Словарь по профориентации и психологической поддержке дает следующее понимание «жизненному самоопределению»: ***жизненное самоопределение*** - это определение себя относительно общечеловеческих критериев смысла жизни и реализация себя на основе этого самоопределения.

В статье у современного автора находим Яруллиной Л.Р. следующее понимание понятия «самоопределение»: ***самоопределение*** - это установление человеком своих собственных особенностей, возможностей, способностей, выбор человеком критериев, норм оценивания себя, «планки» для себя, ценностей, исходя из требований социума и к самому себе. Самоопределение - активный процесс понимания себя, своего места в обществе и своего назначения в жизни. Самоопределение - это сложный, многоступенчатый процесс развития человека.

В словаре М. Кашапова встречаем такое понятие самореализации: ***самореализация*** - означает реализацию своих возможностей, стремление человека стать тем, кем он способен стать. Кроме того, это понятие включает в себя развитие творческого и духовного потенциала, адекватное восприятие окружающих, мира и своего места в нем, богатство эмоциональной сферы и духовной жизни, высокий уровень психического здоровья и нравственности. В других словарях понятие самореализации трактуется как реализации собственного потенциала.

По определению А. Маслоу, ***самоактуализация*** - это становление человека тем, кем он хочет и может стать, это полное раскрытие талантов и способностей личности, это реализация творческого потенциала личности (каждый по своему творчески одарён), это постоянный труд человека над собой во имя реализации своего потенциала.

Большой психологический словарь дает определение понятию «самосознание»: ***самосознание*** - англ. self-consciousness) - осознание человеком себя как индивидуальности. Сознание человека может быть направлено либо на внешний мир, окружающий человека (внешняя направленность), либо на самого субъекта (это и есть самосознание) - тело, поведение, потребности, чувства, характер, в том числе само сознание (интроспекция, рефлексия).

Можно с уверенностью утверждать, что самоопределение (постоянный процесс познания и направления себя), самореализация (как процесс вотворения понятого и осознанного в свою жизнь) и самоактуализация (результат самораскрытия и самореализации) определяют меру ***человеческого счастья***, поскольку эти явления всеобъемлющи и сопровождают человека на всем жизненном пути и охватывают все сферы человеческой жизни. Базовую значимость этих явлений подчеркивали многие психологи, в частности известный психолог в области гуманистической психологии А. Маслоу утверждал: «[Если вы намерено собираетесь стать менее значительной личностью, чем позволяют ваши способности, я предупреждаю, что вы будете глубоко несчастной личностью](http://cpsy.ru/cit1021.htm)». Определенно, что приставка "Само" понимается не с позиции Эго, но с позиции субъекта, человека деятельного и активного, стремящегося к реализации заложенного потенциала, поскольку само стремление человека к реализации своего потенциала является неотъемлемой частью его человеческой сущности и, прямо сказать, при игнорировании и нереализации своего предназначения делает его несчастливым.

Можно сказать, что процесс активной внутренней работы по самоопределении выражается во внешних видимых результатах самоактуализации.

Все эти процессы могут проходить длинною в жизнь, поочередно сменяя, углубляя и конкретизируя друг друга, становясь то средством, то целью, то фоном, то фигурой. Человек всегда обращается к источнику внутри себя, оценивает собственное движение по жизни, иногда переоценивает, осознает нечто новое, порой противоположное прежнему. Последнее может стать причиной изменения курса направления и принести большие результаты и большее удовлетворение, и стать подтверждением правильности смены курса. Либо наоборот, будучи ведомым неосознанными мотивами или страхами, свернуть с верного пути, и вновь задаться вопросом о самоопределении и переоценке мотивов, ценностей и выбора курса.

Так мы видим, что критерий выбора человеком обнаруживается не всегда легко и просто, и часто человеку приходится пройти долгие запутанные пути, что бы очутиться на Своем месте. Однако эти долгие поиски и скитания, испытанные надеждами, терпением и временем часто становятся мерой заслуженного счастья, радости и удовлетворения от найденного клада.

Можно понять, что определяющим фактором достоверности выбора чего-либо является степень осознанности своего внутреннего мира, уровень самоосознавания.

А. Н. Леонтьев указывал на необходимость различать 1) знание о себе (познание себя) и 2) ***осознание себя***. В общем случае первое не может называться самосознанием, т. к. "знания, представления о себе накапливаются уже в раннем детстве; в несознаваемых чувственных формах они, по-видимому, существуют и у животных" (Леонтьев). К осознанию ведет представление (выражение) знания в знаково-опосредствованной и социально-нормированной форме. Так, индивидуальный опыт (восприятия, мышления, эмоционального переживания и т. п.) выражается в значениях, благодаря чему субъект и может осознать его. Таким образом, самосознание - это один из уровней (процессов и результатов) познания человеком самого себя как индивидуальности, в том числе своего положения в мире и своих отношений к разнообразным явлениям и объектам. [1] Рост самостоятельности означает не что иное, как переход от системы внешнего управления к *самоуправлению.* Но всякое самоуправление требует информации об объекте. При самоуправлении это должна быть информация объекта о самом себе, т.е. *самосознание.*

Периодом активного формирования самосознания является юношеский возраст, где главными новобразованиями становятся самоопрделение, в частности самая первая и начальная его ступень – профессиональное самоопределение. Несмотря на то, что профессиональное самоопределение является начальным этапом относительно самоопределения в самом широком его понимании, где имеет место духовный аспект, однако от выбора сделанного юношей в направлении профессионального пути, во многом зависит то, как сложится его дальнейшая жизнь во всех ее проявлениях. Поэтому очень важно сделать максимально возможное в отношении достоверности выбора своего профессионального пути. Тем и сложен процесс самоопределения на данном этапе, что юноши, возможно, недостаточно понимают пока еще себя, но тем он и легок, что в них еще достаточно искренности и им в чем-то легче обратиться к своим интересам, увлечениям и мечтам, а впереди целая жизнь, что бы вотворить все это в реальность.

Самосознание и самоопределение являются вынужденными и взаимозависимыми процессами и начинают активно развиваться и функционировать в юношеском возрасте. Юноша начинает делать первые серьезные жизненные выборы и необходимым критерием достоверности этих выборов является самосознание, его широта, глубина, аутентичность. В основе него лежит процесс ***самоосознавания***.

Явление ***осознанности*** все чаще и громче звучит в современном психологическом пространстве. А все потому, что оно есть ключ к бытийности, к настоящему человеческому счастью, к способности понимать причинно-следственные связи, отличать свои истинные от навязанных мотивов, страхи от настоящих препятствий, иллюзии и забвения от реальности. Осознанность учит жить в единстве мышления, чувств, действий и внешнего пространства. Осознанность возвращает человека самому себе, его духовному началу. В результате у человека налаживается контакт с самим собой, что в повседневной жизни часто называют «слышать свое сердце». Ведь часто современный человек просто не способен «услышать свое сердце», поскольку не может отличить голос сердца от голоса головы, навязанных мотивов, установок, страхов, умственных формул, сценарных действий, вымышленных самим собой ситуаций и т.д.

Основой, с позиции которой подходят к решению проблемы самоопределения является представление о ценностно-смысловой природе личностного самоопределения. Ценностные ориентации - это элементы структуры личности, которые характеризуют содержательную сторону ее направленности.

Ниже мною предложена методика для самоанализа, показывающая ваши искренние ориентиры в жизни, в основе которых могут лежать ваши задатки, индивидуальные темпераментологические и другие особенности. Данная методика поможет Вам пересмотреть, переоценить Ваши выборы в самоопределении и, как следствие, приблизить Вас к Вашей самореализации и самоактуализации. Эта информация может быть полезна для любого возраста, на разных этапах самоопределения, учитывая что этот процесс происходит длинною в жизнь. Проделывая методику в разные периоды Вашей жизни, Вы можете замечать углубление и конкретизацию Ваших ответов, которые определенно будут зависеть от Вашего ревностного стремления к самоанализу. Ориентация при анализе на те сферы, которые легли в основу нижерасположенных пунктов являются наиболее достоверным источником о самом себе, способном наиболее приближенно к Вашей уникальной индивидуальности сориентировать в выборе пути и собственного места в мире.

Возьмите лист бумаги и ручку. Выберите спокойную уединенную обстановку. Ответьте на ниже предложенные вопросы.

1. Опишите свои ценности, то есть то, что обязательно должно присутствовать в Вашей жизни. Формулируйте свободно, так, как чувствуете внутри себя (например – красота природы, искусство, здоровье, крепкая семья, возможность заниматься творчеством, чтение книг и др.).
2. Расположите их в порядке значимости, где первая – самая значимая, последняя - наименее значимая (данный список является перечнем ваших требований и стандартов к себе, людям и жизни в целом);
3. Обратите особое внимание на первые 4 пункта. Это те пункты от которых может зависеть Ваше внутреннее благополучие и гармония;
4. Напишите, кем Вы мечтали стать в детстве;
5. Напишите, что у Вас всегда получается лучше других и Вы сами замечаете, что Вам это действительно хорошо удается;
6. Напишите, какое занятие Вам приносит настоящую радость?
7. Выберите, что Вы больше любите: создавать новое; украшать; разгадывать и решать; очищать от лишнего; структурировать, упорядочивать; оказывать помощь; дарить радость;
8. Что для Вас важнее: уют и тепло в доме; творческость и свобода мысли в любимом деле; активная жизненная позиция и общественная значимость; пространство красоты, тишины вневременного существования;
9. Представь, что за абсолютно все виды деятельности платили бы одинаковую заработную плату (любая работа и форма деятельности приносила бы одинаковый доход), чем бы ты занимался?
10. Все ли пункты соответствуют твоему настоящему?
11. Делаешь ли ты свои выборы в соответствие с полученной картиной
12. Если нет – то, что Вы делаете для исполнения этого. На каком этапе Вы находитесь? (если движетесь в этом направлении и делаете что-либо) или же Вы движетесь в другом направлении?
13. Если движетесь в другом направлении, то каковы причины этому? Объективны ли эти причины, зависит ли их устранение от внешних обстоятельств или именно от Вас?
14. Эти причины можно назвать продуктом собственного воображения?
15. Какие важные приобретения дал Вам нынешний путь?
16. Может ли нынешний путь быть этапом или частью пути, ведущим к описанным Вами выше критериям и самореализации?
17. Каким наиболее оптимальным может быть вариант гармоничного сочетания в себе полученные выше результаты и настоящее положение дел?
18. Объедините полученные ответы по всем пунктам в общий текст;
19. Проанализируйте полученный результат в тексте: какое все-таки послание скрыто в нем для Вас, где все-таки Ваше место, каков все-таки Ваш путь, каково все-таки Ваше окружение, какие все-таки Ваши задачи в этом мире, в чем оно, ***Ваше предназначение***?

Анализ проводится в свободной форме. Здесь важен творческий подход. Вы можете расширять, конкретизировать, углублять мысль при ответе. Возможно, при ответе на следующие вопросы для Вас приобретут большую ясность предыдущие ответы, или при выполнении 18, 19 пунктов, соединяя все воедино, для Вас откроется нечто новое в ответах и в понимании себя. Важно, что бы эта работа шла на одном дыхании, интересе к своему внутреннему миру и творческом подъеме. Данный анализ бесконечен и позволяет осознать самые тонкие и подробные моменты предназначения. Удачи в поиске клада!

Желаю вдохновения и счастья!

И, помните, что «[желание стать самим собой – подлинное призвание человека](http://cpsy.ru/cit1340.htm)». Р. Мэй

Литература.

1. [Большой психологический словарь. Сост. Мещеряков Б., Зинченко В. Олма-пресс. 2004.](http://vocabulary.ru/dictionary/30)
2. Вопросы психологии. М.И. Гинзбург. Личностное самоопредление как психологическая проблема».
3. Сафин В. Ф., Ников Г. П. Психология самоопределения личности, 1986г.
4. Сборник статей. Проблемы сознания: разные ракурсы. Л.Р. Яруллина. Профессиональное и личностное самоопределение как поиск смысла в выбираемой профессии.
5. Маслоу Абрахам Гарольд.Дальние пределы человеческой психики, 1999.
6. Словарь по профориентации и психологической поддержке **-** [**http://vocabulary.ru/dictionary/27**](http://vocabulary.ru/dictionary/27)
7. [Кашапов М. Теория и практика решения конфликтных ситуаций. Краткий словарь, 2003 г.](http://vocabulary.ru/dictionary/819)
8. [Грэйс Крайг, Дон Бокум. Психология развития, 9-е издание. Словарь по книге.](http://vocabulary.ru/dictionary/791)