

## **\*\* 自己実現している人の特徴 \*\***

マズロウは、自己の可能性を十分に発揮し、実現した人たちは、精神的に健康な人たちであり、次のような特徴をもっていることを見出した。つまり「自己実現を果たしている人たち」の特徴である。

1. 現実をより適切に認知し、現実と好ましい関係を持っている。
2. 自己自身を受容し、他者を受け入れ、人間性を許容している。
3. 思考、感情、行動などが自発的である。
4. 課題中心的である。
5. 孤独を楽しみ、興味のあることに集中でき、黙想することなど、プライバシーを大切にしている。
6. 高度の自立性をもっている。
7. 絶えず新鮮な気持ちで生活上の様々なものを鑑賞できる。
8. 自分が全人類の一部であると感じるような神秘的な経験を時折もつ。
9. 全人類に対する社会協同感をもつ。
10. 深く親密な人間関係をもつ。
11. 人種、地位、宗教、その他の特性に関わりなく、他者と友好関係をもつような民主的な性格構造をもつ。
12. 手段と目的を混同せず、識別できる。
13. 哲学的で敵意のないユーモアをもつ。
14. 多大の創造性をもっている。
15. 文化の規範に抵抗する力をもっている。