

## **Тема 5. Психология смысла жизни и профессионального самоопределения. Психология здоровья личности.**

План:

5.1. Понятия «самоактуализация» и «самореализация».

5.2. Профессиональное самоопределение.

5.3. Психология здоровья личности.

Цель лекции: научное изучение психологии смысла жизни, профессионального самоопределения, здоровья личности.

Задачи:

- рассмотреть понятия «самоактуализация» и «самореализация»;
  - определить сущность профессионального самоопределения;
  - изучить «психологию здоровья» как новое научное направление;
  - перечислить главные критерии психологического здоровья.
- 

### **5.1. Самоактуализация и самореализация.**

Завершающие этапы образовательной деятельности и профессионального самоопределения образуют определенный потенциал желаний и возможностей, требующий для своего использования, реализации, осуществления целого ряда внешних и внутренних условий. Появляется новая, высшая потребность в самоосуществлении, которая выражается в известных вопросах: кем быть и каким быть? Один из лидеров гуманистической психологии А. Маслоу это стремление к самоосуществлению (или тенденцию актуализировать то, что содержится в человеке в качестве потенций) называет самоактуализацией.

Самоактуализация – это стремление человека реализовать свои возможности; выражать, проявлять себя в значимом для себя деле, самоутверждаться, совершенствоваться. В силу этого самоактуализация рассматривается многими исследователями как врожденное свойство (А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм и др.), при этом в одном случае она связывается с потребностью самовыражения в деятельности, независимо от степени ее общественной значимости; в другом случае подчеркивается, что самоактуализация предусматривает высокую общественную значимость деятельности индивида.

Идея самореализации имеет давнюю историю. Впервые этот термин появился в лондонских словарях по философии и психологии еще в 1902 г. и трактовался либо как осуществление возможностей развития «Я», либо как реализация собственных усилий человека, либо как сбалансированное и гармоничное раскрытие всех аспектов личности; развитие генетических и личностных возможностей.

Понятие самореализации является интегральным: оно включает в себя адекватное восприятие окружающего мира и людей, своего места в нем, богатство эмоциональной сферы и духовной жизни, высокий уровень психического здоровья и нравственности, разностороннего и непрерывного развития творческого и духовного потенциала человека, максимальную реализацию всех его возможностей. Самореализация – это процесс, заключающийся в осознании собственных задатков, потенциала, таланта и в их грядущем воплощении в каком-нибудь выбранном виде деятельности. Потребность в самореализации была изначально

заложена природой в каждом конкретно взятом индивидууме. Возможность самореализации заложена в личности с самого рождения. Она играет практически основополагающую роль в жизни каждого индивида. Ведь самореализация представляет собой механизм выявления и раскрытия неявных задатков и талантов личности, способствующих дальнейшей успешной и счастливой жизни. Самым большим врагом самореализации служат стереотипы, навязанные обществом. Поэтому первым этапом на пути к личностной самореализации будет избавление от навязанных социумом стандартов и шаблонов. Личность представляет одновременно и объект, и субъект социальной взаимосвязи. Поэтому в ходе личностной социализации огромным значением обладает активная позиция самой личности, ее склонность к определенной деятельности, общая стратегия поведения. Целеустремленная деятельная личность, стремящаяся к наиболее эффективной самореализации, чаще всего, добивается большего успеха в жизни, нежели индивидуум, шагающий на поводу у происходящих обстоятельств.

Личностная самореализация заключается в стремлении индивидуума к наиболее эффективному применению объективных условий социализации и своих субъективных способностей и потенциала с целью достижения поставленных стратегических целей. Целью в процессе самореализации именуют идеальное, мысленное предугадывание итогов деятельности, а также способы и механизмы ее достижения. Под стратегической целью понимается ориентирование личности на продолжительную перспективу.

Как правило, возможность самореализации появляется у индивида в нескольких разных видах деятельности, а не в одном. Так, например, кроме профессиональной реализации, большинство индивидов стремятся создать крепкие семейные отношения, иметь верных друзей, занимательные увлечения, хобби и др. Все виды деятельности в совокупности с целями создают так называемую систему ориентирования индивида на долгосрочную перспективу. Опираясь на эту перспективу, человек планирует соответствующую жизненную стратегию, т.е. общую устремленность жизненного пути. Такие стратегии следует условно разделить на несколько основных типов.

Первый тип - это стратегия жизненного благополучия, заключающаяся в стремлении построить благоприятные условия для жизни.

Второй тип - это стратегия жизненной успешности, которая заключается в стремлении к карьерному росту, покорению очередной «вершины» и др.

Третий тип - это стратегия жизненной реализации, которая охватывает стремление предельно развить собственные способности в выбранных видах деятельности.

Выбор жизненной стратегии может иметь зависимость от нескольких факторов:

- объективных общественных условий, которые социум может предложить индивидууму для его самореализации;
- принадлежности личности к определенному социальному единству, этносу, социальному слою;
- социально-психологических характеристик самой личности.

Например, в традиционном или кризисном социуме, в котором актуальной является проблема выживания, большинство его членов вынуждены выбирать стратегию жизненного благополучия. А в социуме со сформированными рыночными отношениями более популярной будет стратегия жизненного успеха.

Стремление к самореализации, свойственное каждому индивиду, по сути представляет собой отражение более базовой потребности – стремление к самоутверждению, которое выражается, в свой черед, в движении «Я» реального к «Я» идеальному.

Самореализация личности зависит от ряда факторов. Факторы самореализации могут быть единичными и всеобщими, воздействующими на выработку в сознании индивида его собственного сценария жизненного пути.

Блага цивилизации и творения культуры, которыми люди пользуются ежедневно в обыденной жизни, они воспринимают в качестве чего-то вполне естественного, как итог развития производственных и социальных взаимоотношений. Однако за таким безликим видением скрыто огромное множество научных деятелей и величайших мастеров, познающих вселенную в процессе своей персональной деятельности. Ведь именно творческая деятельность предшественников и современников является базисом прогресса материального производства и духовных творений.

Творчество - это неизменный атрибут деятельности индивида. Оно подразумевает под собой исторически сложившуюся эволюционную форму активности субъектов, которая выражается в различной деятельности и ведет к формированию личности. Базисным критерием духовно развитой личности считается ее овладение полным процессом творчества.

Творческая деятельность представляет собой производную реализации субъектом уникальных возможностей в конкретной области. Именно поэтому наблюдается прямая связь между творческим процессом и воплощением в жизнь способностей субъекта в социально значимом виде деятельности, имеющей признаки самореализации.

Давно установлен факт, наиболее полноценное раскрытие задатков и талантов личности возможно только через выполнение общественно значимой деятельности. При этом довольно важным является то, чтобы осуществление такой деятельности обуславливалось не только внешними факторами (социума), но и внутренними потребностями личности. При таких условиях деятельность личности трансформируется в самодеятельность, а реализация способностей в выбранной деятельности приобретает черты самореализации. Отсюда выходит, что творческая деятельность является самодеятельностью, охватывающей трансформации реальности и личностную самореализацию в ходе создания материальных благ и духовных ценностей. Творческая самореализация личности позволяет расширить границы человеческого потенциала.

Вдобавок, следует отметить, что не столь важно, в чем конкретно выражается творческий аспект, в умении искусно управляться с ткацким станком или же в виртуозной игре на рояле, в способности грамотно и быстро решать различные изобретательские задачи или организационные вопросы. Ведь ни к одному виду деятельности не далек творческий подход.

Совсем не обязательно, чтобы каждый член социума умел слагать стихи или писать картины. Сочетание всех природных сил индивида, выражение всех его особенностей личности в деле благоприятствуют формированию индивидуальности, акцентируют его неординарные качества и неповторимые черты.

В полной мере освоенное творчество личностью означает, что она идет по пути развития духовной составляющей личностного роста.

Творческая самореализация личности представляет собой область применения индивидуального творческого потенциала субъекта и выработки у него рефлексивного отношения к собственной личности. Любой вид творчества - это своеобразный процесс становления личностного мировоззрения. Через творческую деятельность индивиды самостоятельно приобретают новые знания и приемы деятельности. Вследствие приобретенного опыта через такую деятельность у индивида происходит формирование к собственной личности и к действительности, которая его окружает, эмоционально-ценностного

отношения. Индивид достигает определенной степени творческой самореализации личности, применяя творческий потенциал и выражая свою творческую суть.

Существующее же различие в интерпретации терминов «самореализация» и «самоактуализация» связано с разными акцентами – на субъективном, внутреннем, или объективном, внешнем, плане существования личности. В этом смысле термин «самоактуализация» отражает данный процесс в большей степени как бы во внутреннем плане личности, а «самореализация» – в большей степени во внешнем плане. Подобно тому как самоактуализация – это всегда актуализация, т.е. выражение себя, своей истинной природы вовне, так и самореализация – всегда реализация своего подлинного «Я». По мнению Маслоу, самореализация личности – это тяжелый труд, поскольку помимо внутреннего стремления она предполагает некий приходящий извне призыв к служению.

Правила самореализации Л.Толстого «Мудрый человек требует всего только от себя, ничтожный же человек требует от других».