

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

## **Психология здоровья личности**

### **5.1. Понятия «самоактуализация» и «самореализация»**

Бекенжан Жанилаш Бексиыққызы  
магистр педагогических наук  
старший преподаватель кафедры «Педагогика»



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

**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. Понятия «самоактуализация» и «самореализация»

Кем быть и каким быть?

Самоактуализация — это стремление человека реализовать свои возможности



Абрахам Маслоу — американский психолог, основатель гуманистической психологии

## 5.1. Понятия «самоактуализация» и «самореализация»

Самоактуализация рассматривается как врожденное свойство (А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм и др.)

Самореализация.

1902 г. словарь по философии и психологии.

Личность и объект, и субъект социальной взаимосвязи.



## 5.1. Понятия «самоактуализация» и «самореализация»

Типы стратегии:

I тип - это стратегия жизненного благополучия

II тип - стратегия жизненной успешности

III тип - стратегия жизненной реализации



## 5.1. Понятия «самоактуализация» и «самореализация»

Факторы выбора жизненной стратегии:

- объективные общественные условия
- принадлежность личности
- социально-психологическая характеристика личности



## 5.1. Понятия «самоактуализация» и «самореализация»

Творчество.

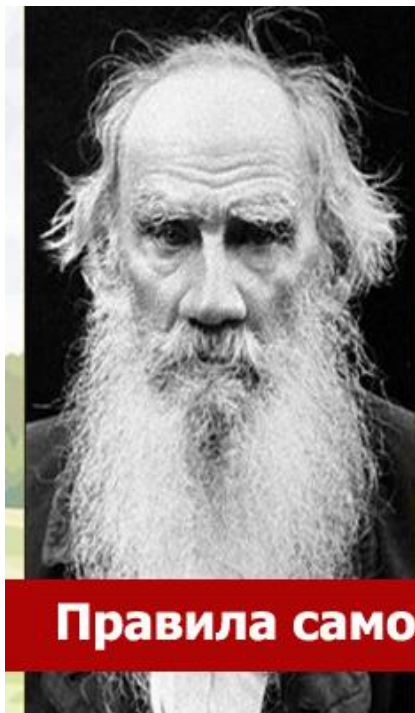
Творческая деятельность.

Внешние факторы социума.

Внутренние потребности личности.

Творческая самореализация личности.

## 5.1. Понятия «самоактуализация» и «самореализация»



Мудрый человек требует  
всего только от себя,  
ничтожный же человек  
требует всего от других.

Лев Толстой

**Правила самореализации от Льва Толстого**