

Тема:

# «Самоактуализация – что это?»



- **Самоактуализация** (от лат. *actualis* — действительный, настоящий) — стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей.



# Определение целей в жизни

- **Самореализация** — высшее желание человека реализовать свои таланты и способности. Стремление человека проявить себя в обществе, отразив свои положительные стороны.



# Самоактуализация

- Проблематику самоактуализации активно разрабатывал А. Маслоу.
- **Абрахам Маслóу** (англ. Abraham Maslow; 1 апреля; 1 апреля 1908; 1 апреля 1908), Нью-Йорк; 1 апреля 1908), Нью-Йорк — 8 июня; 1 апреля 1908), Нью-Йорк — 8 июня 1970; 1 апреля 1908), Нью-Йорк — 8 июня 1970) — видный американский психолог; 1 апреля 1908) Нью-Йорк — 8 июня

# Самоактуализация

- **Самоактуализация** — это непрерывная реализация потенциальных возможностей, способностей и талантов, как свершение своей миссии, или призвания, судьбы и т. п., как более полное познание и, стало быть, принятие своей собственной изначальной природы, как неустанное стремление к единству, интеграции, или внутренней синергии личности.

# Самоактуализация

- самоактуализация является наивысшей потребностью человека, в соответствии с «пирамидой потребностей». Следовательно, чтобы человек смог самоактуализироваться, ему сначала необходимо удовлетворить все остальные потребности в соответствии с пирамидой.


## Маслоу выделил 5 основных групп потребностей, которые образуют иерархию:

- 1. физиологическая - потребность жизнеобеспечения (в еде, во сне, в материальной обеспеченности)
- 2. потребность в безопасности (уверенность в завтрашнем дне, социальная защищенность)
- 3. потребность социальных контактов (потребность в любви, дружбе, создании семьи, принадлежности к группе)
- 4. потребность в признании – уровень самооценки (в уважении со стороны окружающих и самоуважении)
- 5. **потребность в самоактуализации**

# Самоактуализация

- Самоактуализация - это полное раскрытие талантов и способностей личности; это реализация творческого потенциала личности:

**каждый** человек **талантлив**  
**и способен.**

A silhouette of a sprinter in a starting crouch on a track, positioned in the lower-left area of the slide. The background features a warm orange gradient with curved lines.

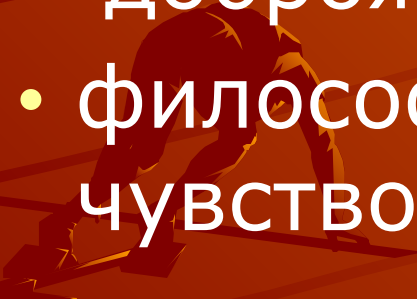


# Самоактуализация

- это постоянный труд человека над собой во имя реализации своего потенциала
- «учиться на протяжении всей жизни – от колыбели и до самой старости» – принципы Болонской системы образования

# Самоактуализированные люди

- Их черты:
- стремление к реализации своего творческого потенциала;
- доброжелательность;
- философское, невраждебное чувство юмора;
- адекватная самооценка;
- опыт внешних переживаний.



# Пути достижения самоактуализации:

- 1. равнодушие к себе, самопознание.
- 2. умение самонастраиваться со своей внутренней природой; способность к самоуправлению - умение управлять собой.
- 3. умение делать адекватный жизненный выбор.
- 4. умение нести ответственность за свой жизненный путь, за свое природное становление.
- 5. отношение к самоактуализации как к мировоззрению, образу жизни.

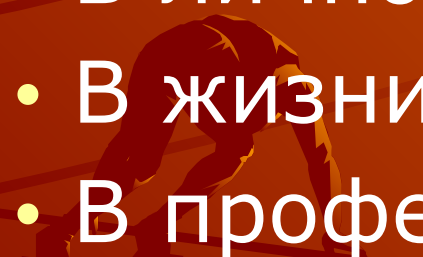
# Определение уровня самоактуализации

- Шкала Э.Шострома
- <http://www.hr-portal.ru/tool/samoaktualizatsionnyi-test-sat>
- <http://www.brunner.kgu.edu.ua/index.php/psy-metodiks/20/330-sat>
- Он-лайн-тест
- <http://vikrob.narod.ru/samoal.htm>

# Самоактуализационный тест (САТ)

- **Измеряемые параметры:** компетентность во времени; самоподдержка; ценность самоактуализации; гибкость поведения; реактивная чувствительность; спонтанность; самоуважение; самопринятие; принятие природы человека; синергия; принятие собственной агрессии; контактность; познавательные потребности; креативность.
- САТ измеряет самоактуализацию по двум независимым друг от друга базовым шкалам (ориентации во времени и поддержки) и 12-ти дополнительным.

# План саморазвития старшеклассника – будущего выпускника школы

- От самоактуализации, через самосовершенствование – к самореализации:
  - В личной жизни;
  - В жизни среди людей, в обществе;
  - В профессиональной жизни.
- 
- A silhouette of a person in a starting crouch on a track, positioned in the lower-left area of the slide. The person is leaning forward with their hands on the ground and feet in starting blocks, ready to begin a race. The background is a warm orange gradient with curved lines.