

Р. Р. Ишмухаметов

**ПРОБЛЕМЫ
САМО-
РЕАЛИЗАЦИИ
ЛИЧНОСТИ**



URSS

Забайкальский государственный гуманитарно-педагогический
университет им. Н. Г. Чернышевского

Р. Р. Ишмухаметов

ПРОБЛЕМЫ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

10 м.



URSS

МОСКВА

Тверской государственный университет



Научная библиотека 00295043

Р. Р.

Оглавление

Введение	5
Глава 1	
Понимание самореализации.	
Самореализация как потребность личности.....	9
1.1. Трактовка понятия «самореализация» в различных теоретических контекстах: краткий обзор	9
1.1.1. Понятие самореализации в зарубежной психологии.....	9
1.1.2. Понятие самореализации в отечественной психологии	15
1.1.3. Понимание самореализации личности в теории психологических систем (ТПС)	23
Выводы.....	25
Вопросы и задания для контроля.....	27
Литература	28
Глава 2	
Самореализация и психологическое здоровье личности	32
2.1. Понятие здоровья.....	32
2.2. Понятия психического и психологического здоровья	34
2.3. Качества психологически здоровой личности.....	36
2.4. Признаки нарушения психологического здоровья человека.....	39
Выводы.....	41
Вопросы и задания для контроля.....	43
Литература	43
Глава 3	
Факторы самореализации личности.....	45
3.1. Многообразие мнений.	45
3.2. Проблема детерминации самореализации личности в теории психологических систем	49

3.3. Итоги анализа вопроса	51
Выводы.....	54
Вопросы и задания для контроля.....	56
Литература.....	57
Глава 4	
Барьеры в самореализации личности	59
4.1. Понятие психологического барьера	59
4.2. Виды барьеров.....	60
4.3. Характеристика внутренних психологических барьеров.....	62
Выводы.....	69
Вопросы и задания для контроля.....	70
Литература.....	71
Глава 5	
О путях самореализации личности	72
5.1. Жизненные стратегии и направления самореализации личности.....	72
5.2. Базовые ценности по В. Франклу и пути самореализации. Путь деятельности, творчества.....	74
5.2.1. Самореализация личности в профессиональной деятельности	75
5.2.2. Создание и сохранение семьи, воспитание детей — путь эффективной самореализации	78
5.2.3. Досуговая деятельность, хобби человека как путь его самореализации.	79
5.2.4. Деятельность в сфере самосовершенствования.....	80
5.3. Ценности переживаний — путь к смыслу жизни и самореализации личности.....	81
5.4. Позиции, которые человек занимает по отношению к событиям своей жизни, — путь самореализации личности	84
5.5. Об успешности самореализации личности	86
Выводы.....	88
Вопросы и задания для контроля.....	91
Литература.....	92
Общий список литературы.....	94