Seberealizace str. 37

Pojem vychází z humanistické psychologie a teorie motivace, který do psychologie zavedl především Abraham H. Maslow a dále ho rozpracoval Carl R. Rogers. Tímto pojmem se rozumí potřeba rozvíjení všech aspektů lidského potenciálu na fyzické, psychické i sociální úrovni. Projevuje se jako schopnost rozšiřovat své poznání, rozvíjet své dovednosti a sebeuplatňovat se, seberozvíjet se.

Seberealizace je v psychologii považována za jeden ze základních úkolů každého jednotlivce. Základním předpokladem pro dosažení seberealizace je hluboké sebepoznání všech aspektů lidské osobnosti. Seberealizovaná osoba se stává lidsky autonomní, otevřenou vůči zkušenosti a vytvářející harmonické vztahy.

MASLOW, ABRAHAM: Motivation and personality, Harper, New York, 1954

NAKONEČNÝ, Milan: Lexikon psychologie, Vodnář, Praha, 1995, str. 397

NAKONEČNÝ, Milan: Úvod do psychologie, Academia, Praha, 2003, str. 465

VÝROST, Josef, SLAMĚNÍK, Ivan: Aplikovaná sociální psychologie III, Portál, Praha, 2001, str. 304