

Жизненная навигация

**Тема 1. Что наполняет
жизнь смыслом?**

- **Учебные вопросы:**

- 1. Сущность мечты.
- 2. Содержание мечтаний





- Если перед человеком стоит задача – создать новый образ, то мы говорим о **преднамеренном воображении**. При этом задача создать новый образ может быть намечена им самим или задана ему со стороны.
- К типам преднамеренного воображения можно отнести воссоздающее воображение, творческое воображение, мечту и грезы.

- **Образы воссоздающего воображения** – это те образы, которые мы создаем на основе шаблона, описания или изначально заданной инструкции.

- Для создания образов **творческого воображения** – не нужны никакие инструкции или шаблоны. Процесс его создания и содержание этого образа – уникальны. Человек сам намечает контуры создаваемого образа и выбирает необходимые материалы.

- Мечта как воображение, направленное на желаемое будущее, является активным и преднамеренным процессом. Т.е. когда человек мечтает, он делает это целенаправленно, намеренно, совершая для продумывания содержания нового образа желаемого будущего определенные волевые усилия, проявляет определенного рода активность.

- Образ, формируемый мечтой, имеет ряд характерных признаков:
- конкретность желаемого (человек продумывает многие детали и частности в образе желаемого будущего);
- эмоциональная насыщенность образа;
- творческий характер образа;
- чувство определенной уверенности в ее осуществимости;
- слабая выраженность конкретных путей к ее реализации.

- От образов мечты следует отличать грезы – уход от реальности в выдуманный мир. Грезы, являясь разновидностью преднамеренного воображения, не связаны с волей – способностью человека сознательно регулировать свое поведение и эмоции.



- Образы воображения могут создаваться у человека непреднамеренно и непроизвольно. Примером этого могут служить сновидения, в которых образы рождаются непреднамеренно и в самых неожиданных, причудливых и даже нереальных сочетаниях.

- Непроизвольной также является деятельность воображения, осуществляемая в **дремотном состоянии** – состоянии полусна, например, перед засыпанием или при галлюцинациях, когда у человека непроизвольно всплывают образы, воспринимаемые им как реально существующие предметы, явления, люди, как находящиеся в непосредственной близости с ним.

- Фрустрация – это психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой неудачи, при реальной или мнимой невозможности удовлетворить свои потребности, когда возникает несоответствие между желаниями и имеющимися возможностями.

- Американский психолог и психотерапевт Саул Розенцвейг выделил три типа ситуаций, которые могут вызывать фрустрацию.
- К первому типу ситуаций он отнёс лишения, т.е. **отсутствие необходимых средств для достижения цели или удовлетворения потребности**. Нехватка или отсутствие средств может быть по причине самого человека, так и по независящим от него причинам. Например, человек впустую вчера потратил деньги, а сегодня ему не хватает их, чтобы приобрести необходимую книгу или диск. Несмотря на то, что он понимает собственную вину, его терзают переживания по поводу невозможности сделать желаемое приобретение. Или другая ситуация: молодой человек хочет познакомиться с красивой девушкой, но боится получить отказ, считая себя несимпатичным.

- Второй тип ситуаций, вызывающих фрустрацию, составляют **потери**. Примеры: украли кошелек, а надо срочно оплатить что-либо, ссора с близким другом, смерть близкого человека; сгорел дом, в котором долго жили и т.д.
- Третий тип ситуации, вызывающей фрустрацию, – это внутриличностный конфликт – отсутствие внутреннего психологического согласия и столкновение различных психологических факторов внутреннего мира личности: потребностей, мотивов, ценностей и чувств.

- Мечта может играть функцию своеобразного «защитного механизма», ограждая психику от травмирующей ситуации. При этом в процессе мечтания происходит сложнейший процесс синтеза и накопления опыта, полученного во фрустрирующей ситуации.

- Мечта также может являться способом «отыгрывания» агрессии. Эмоции, пережитые в воображении, не выплёскиваются наружу. Этот механизм подробно описан отечественным психологом Львом Семеновичем Выготским

- Мечтание может стать способом «насыщения» желанными переживаниями, способом совладать со скукой, расцветить и наполнить собственную жизнь в ситуациях «эмоционального голода» – недостатком эмоционально насыщенных событий в жизни. Таким образом, ограниченность внешних впечатлений способна компенсироваться погружением в мечты.



- Одной из наиболее значительных функций мечты становится её способность «проектировать» желаемое будущее и моделировать себя в нем. В мечтах создается образ желаемого потребного будущего, который даёт стимул для развития самого человека и его деятельности.

- Ребенок в мечтах проецирует свое отношение к окружающему миру и осваивает окружающий мир.





- С возрастом мечты становятся все более рациональными и значение «проектирующей» функции мечты возрастает. В юношеском возрасте эта функция мечты наиболее значима. Именно в юношеском возрасте в процесс профессионального и жизненного самоопределения человек разрабатывает и приступает к самостоятельной реализации своего главного проекта под названием «Жизнь».

- Можно выделить разную направленность мечтаний:
- утилитарная (дом, машина, деньги и т.д.);
- социальная (семья, друзья и т.д.);
- профессиональная (интересная работа, карьера, свое дело, высокий статус и т.д.);
- альтруистическая (благополучие России, создание семейного детского дома, реализация какого-либо социального проекта и т.д.).

- Спасибо за внимание!