

# Жизненная навигация

**Тема 5. Каким я хочу стать  
или мое «идеальное Я»**

- Учебные вопросы:

- 1. Кто «Я»?
- 2. Как формируется образ «Я»?
- 3. Жизненный путь и понимание смысла жизни.
- 4. Личностный рост

- Каждый из нас с самого рождения является **ИНДИВИДОМ**.
- Индивид - это отдельный представитель человеческого вида «человек разумный».
- Человек – это биологическое существо, принадлежащее классу млекопитающих и характеризующийся прямохождением, приспособленностью рук к трудовой деятельности, высоко организованным мозгом, возможностью общения и мышления посредством речи.

- Личность – это общественное существо, обладающее сознанием и имеющее активную жизненную позицию.

- Каждый из нас в своей жизни может по-своему распорядиться своими внешними данными, возможностями, способностями, изменяться и развиваться. Из этого складывается наша индивидуальность – это совокупность психологических особенностей человека, которые определяют его уникальность, своеобразие, отличие от других людей.

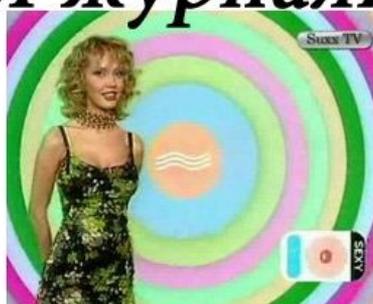
- На протяжении жизни у человека складываются образ «Я» - система представлений индивида о самом себе.
- Он включает в себя ряд аспектов:
- физическое Я – представления о своем теле, внешности, физических возможностях;
- социальное Я – представление о себе, как участнике общественных отношений, своих ролях;
- умственное Я – представления о своих умственных возможностях и способностях;
- эмоциональное Я – представления о спектре собственных переживаний, эмоциональных реакций.

- Психологи различают:
- «реальное Я» - представление о себе в момент самого переживания;
- «зеркальное Я» - представления о том, как его воспринимают другие люди;
- «идеальное Я» - представления о том, каким он должен был быть, чтобы соответствовать социальным нормам и ожиданиям окружающих.

# *Я журналист*



*как меня видят  
люди*



*как меня видят  
друзья*



*как меня видят  
родители*



*как меня видят  
преподаватели*



*как себя вижу я*



*как все выглядит*

- Американские психологи Джозеф Лафт и Гарри Ингем разработали модель формирования образа «Я», которую назвали, объединив свои имена в одно слово «**ОКНО ДЖОХАРИ**».
- Они полагают, что образ Я строится на основе обратной связи – той информации, которую человек получает о себе от окружающих.

# Окно Джохари

Я знаю о себе

Я не знаю о себе

Другие знают  
обо мне

1. «Открытая»  
зона

3. «Слепая»  
зона

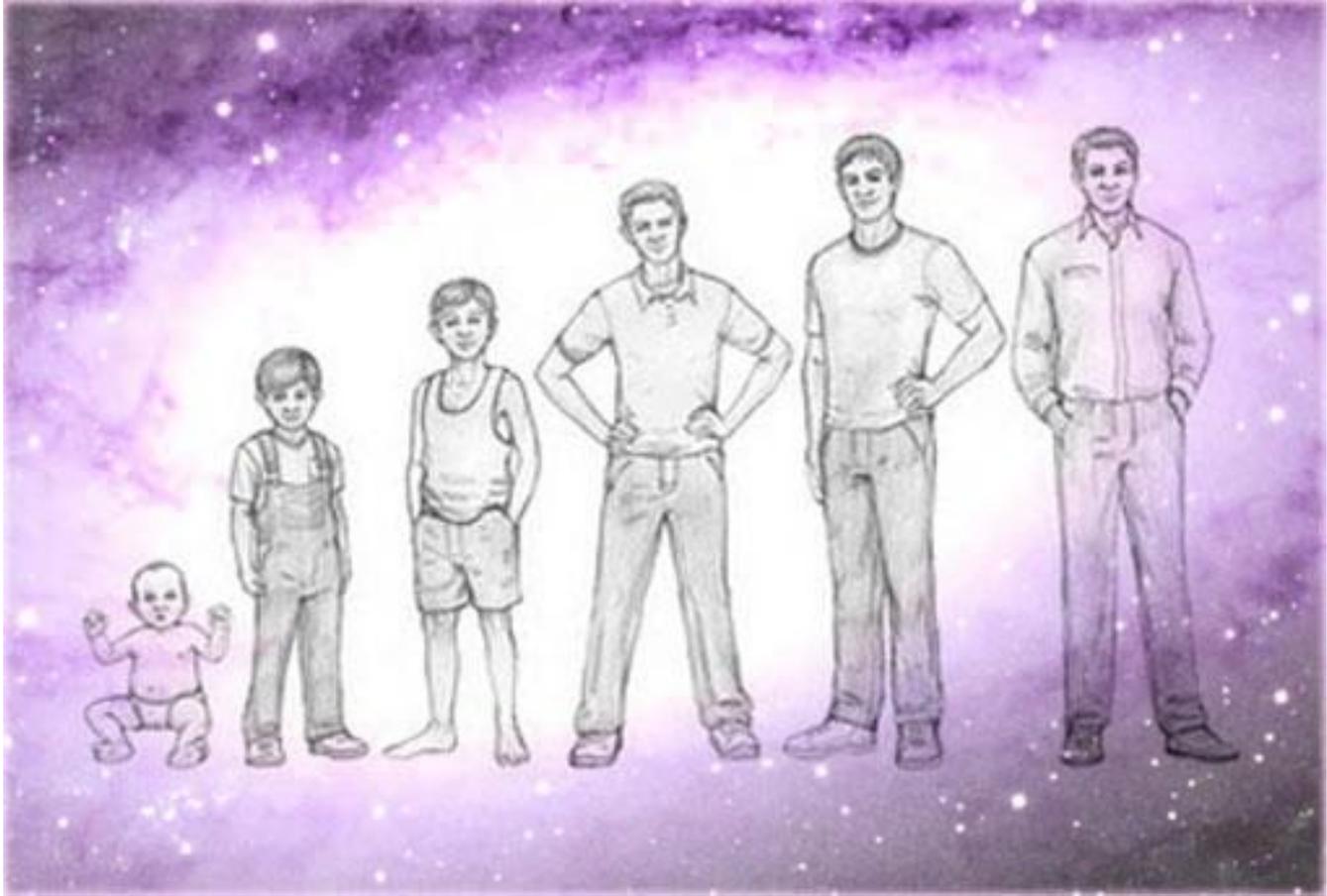
Другие не  
знают обо мне

2. «Скрытая»  
зона»

4. «Черный»  
ящик

- 1. **«Открытая зона»** - сведения об индивиду, известные ему о самом себе и окружающим.
- 2. **«Слепая зона»** - содержит информацию об индивиду, которая есть у других людей, но не известна ему самому.
- 3. **«Скрытая зона»** - информация об индивиду, которая ему о себе известна, но скрыта от окружающих.
- 4. **«Неизвестная зона»** - сведения об индивиду, которые не ему самому, ни окружающим не известны.

- Жизненный путь личности – это индивидуальная история личности, ее содержание, мировоззренческая суть.



- Как определяется жизненный путь?
- 1. Начинается определение жизненного пути с концентрации подростковых мечтаний и нечетких желаний, замыслов, в которых возникает *идея собственного будущего*.
- 2. Через выбор профессии и конкретные жизненные планы *реализуется жизненная программа*, в которую человек воплощает свое призвание, конкретную доминирующую цель и предназначение своей жизни.
- 3. *Активное отношение к себе и к своей жизненной практике* дает возможность человеку в значительной мере сознательно определять сюжет и направленность жизненного пути в физических, социальных и духовных пространственно-временных координатах.
- 4. Реализуя свои потребности и мотивы, удовлетворяя интересы, человек в ходе учебы, общения и труда определяет свой жизненный путь.

- **Смысл жизни – это то, ради чего проживается человеком его индивидуальная жизнь, мотив жизни человека.**
- **Психолог К.В. Карпинский занимался изучением понимания смысла жизни в юности и выделил следующие основные виды понимания личностью смысла жизни:**

- 1. Терминальный вид. В целом личность смысл своей жизни видит в конечной реализации жизненных целей, осуществлении сокровенных мечтаний и покорении определенных жизненных высот.



- 2. Процессуальный вид. Специфику понимания смысла жизни, присущую данному виду, метко передают крылатое выражение: «Смысл жизни не в достижении цели, а в ее преследовании».
- 3. Нигилистический вид. Личность с таким видом понимания обесценивает значение смысла жизни лично для себя и для других людей («смысл жизни не представляет никакой ценности для человека», «понимание человеком смысла своей жизни ничего в ней не меняет», «потеря человеком смысла жизни может быть легко пережита»).
- 4. Аксиологический вид. Это такое понимание личностью смысла жизни, когда сам смысл жизни выступает в качестве одной из главных человеческих ценностей («смысл жизни можно считать одной из величайших ценностей человека»).



**ФОРУМ ГРАД**

- 5. Гедонистический вид. Общая логика, присущая данному виду понимания, заключается в осмыслении личностью своей жизни через категории удовлетворения - неудовлетворения личных потребностей. Смысл жизни для такой личности заключается в «получении удовольствий», «пользовании жизненными благами», «удовлетворении желаний». В свою очередь осмысленность жизни обуславливается притоком, «валом» всяческих благ.



- 7. Эвдемонический вид. В данном случае понимание личностью смысла жизни сводится к стремлению обрести и сохранить счастье

- 8. Глористический вид. Существование личности в данном случае наполнено смыслом при условии осознания своей значимости и почтенности.
- 9. Деонтологический вид. Деонтологическое понимание смысла жизни основано на твердом убеждении о наличии тесной связи между предназначением личности и ее жизненным смыслом.
- 10. Гуманистический вид. Прямым источником гуманистического понимания смысла жизни явилась направленность жизненного пути личности на благо конкретных «значимых других» («ребенок», «родители», «семья») или более общая ориентация на принесение пользы другим

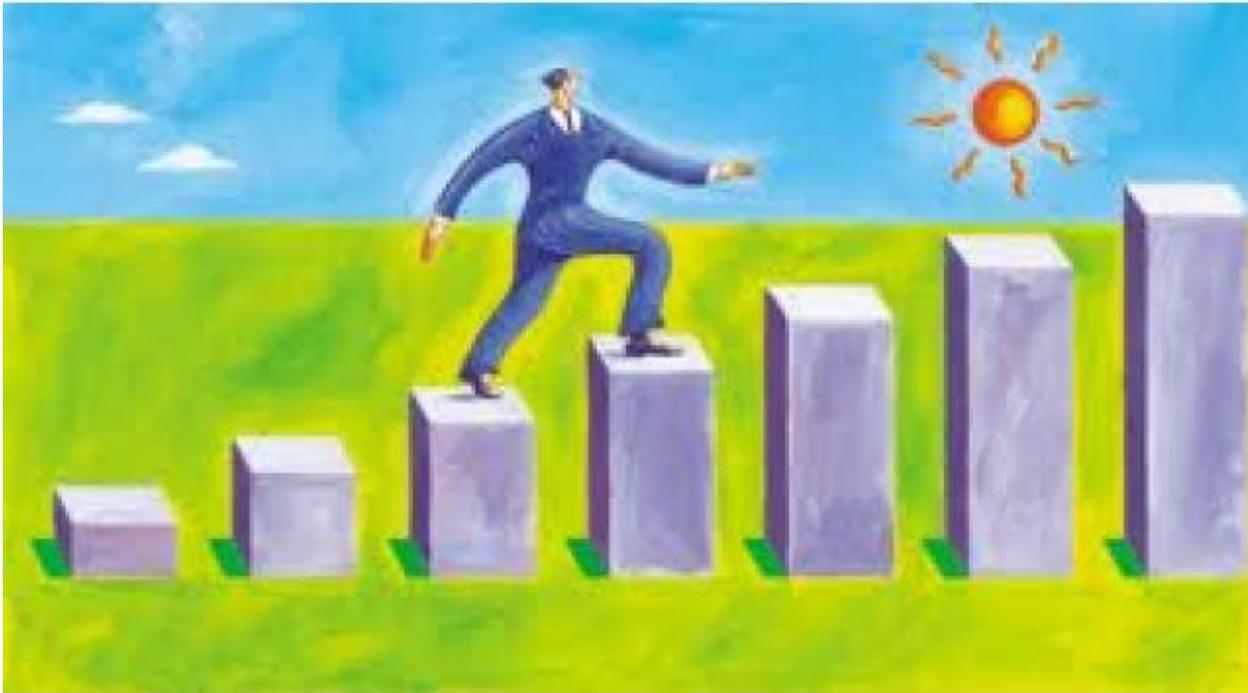
- 11. Виталистический вид. При таком понимании смысл жизни вкладывается в «борьбу за выживание», «конкуренцию». Необходимым фоном для насыщения жизни смыслом выступают «жизненные невзгоды», «трудности», «препятствия» и «преграды», которые необходимо превозмогать.



Трудности порождают в человеке  
способности, необходимые для их преодоления.

- 12. Фаталистический вид. Понятие судьбы чаще всего опредмечивается в неустранимых жизненных обстоятельствах («рок», «предназначение», «доля») либо в неопределенной группе жизненных обстоятельств, на которые индивид не способен повлиять («тяжелая жизненная ситуация»).

- Отечественный психолог и философ С.Л. Рубинштейн сказал, что жизненный путь – это движение к совершенству (эстетическому, социальному и психологическому).



- Личностный рост – это изменения, которые происходят во внутреннем мире человека и выражаются в конструктивном овладении средой, социально-полезном развитии и сотрудничестве с людьми.
- 
- Личностный рост предполагает:
  - расширение зон самоосознания;
  - полное осознание настоящей жизни «здесь и сейчас»;
  - выбор решения как жить в настоящем моменте;
  - принятие ответственности за свой выбор.

- Спасибо за внимание!