

# Жизненная навигация

**Тема 2. Чем я должен  
располагать для  
реализации замыслов?**

- Учебные вопросы:
  1. Счастье.
  2. Цель.
  3. Ресурсы



- Инна Аршавириовна Джидарьян – отечественная ученый и психолог, в истории науки и в искусстве много места уделялось осмыслению не феномена счастья как такового, а феномена несчастья. И такая тенденция сохранялась до 60-70-х годов XX века, когда появились отечественные и многочисленные зарубежные работы по психологии счастья

- Образ жизни – это устоявшаяся форма бытия человека в мире, находящая своё выражение в его деятельности, интересах и убеждениях. Основными параметрами образа жизни являются труд (учёба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления.

- В исследованиях образа жизни доминирующее значение придавалось ценностям общественного бытия, связанным с системой общественных отношений, социально-экономической жизнью людей, способами их практической деятельности.

- Вопрос «Как стать счастливым?» стал одной из важнейших тем исследований американского психолога Мартина Селигмана.
- Он основал позитивную психологию – науку о благополучии и процветании человека.

- М. Селигман в своих работах по позитивной психологии вместо понятия счастья часто применяет термин «благополучие». Благополучие – это состояние человека или объективная ситуация, когда у него есть все то, что благоприятно характеризует его жизнь в глазах окружающих, его близких и его самого.

- М. Селигман выделяет пять аспектов благополучия, которые легли в основу его теории «PERMA» (Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment):
  - 1. Позитивные эмоции: хорошее настроение и удовлетворенность жизнью.
  - 2. Увлеченность: поглощенность чем-то, известная как состояние «потока».

- Американский психолог венгерского происхождения Михай Чиксентмихай
- полагает, что пика счастья мы достигаем тогда; когда увлекаемся чем-то настолько, что забываем о себе и о времени. Такие занятия должны полностью поглощать ваше внимание и соответствовать вашим способностям. Ощущение потока может возникнуть при погружении в любую деятельность - в спорт, игры, музыку, искусство и работу, или, например, волонтерскую деятельность.

- 3. Отношения: в основном приятные вещи происходят именно в контексте отношений с другими людьми. Как говорит Селигман: «Позитивное редко бывает одиноким».
- 4. Смысл: ощущение того, что ваша жизнь посвящена чему-то большему, чем вы сами, например, стремлению к истине или созданию чего-либо стоящего, заботе о людях.
- 5. Достижения: любимое занятие или занятие, которым вы хотите овладеть ради него самого, при этом оно не обязательно несет в себе великий смысл: например, Мартин Селигман любит играть в бридж.

- В Большом энциклопедическом словаре дано следующее определение: **Счастье** (праславянское *\*szčęstŭ ĵe* объясняют из *\*sz-* «хороший» и *\*čęstŭ* «часть», то есть «хороший удел») – состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворённости условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения.

- В своих исследованиях ступеней развития представлений человека о собственном счастье отечественный ученый-психолог Б.С. Братусь обнаружил, что одни люди счастливы независимо от того – счастливы и вокруг другие. Б.С. Братусь обозначил эту ступень как эгоцентрическую (люди сосредоточены исключительно на себе) ступень развития представлений о счастье.

- Цель – это осознанный образ предвосхищаемого результата. Сформулированная цель делает каждый последующий шаг осмысленным и придаёт уверенность. Реализовать цель – значит претворить ее в жизнь, сделать ее реальностью. Цель – это сознательный образ. Выполняя определенную деятельность, человек постоянно держит этот образ у себя в сознании.

- Каковы ключевые отличия мечты и цели?
- Во-первых, мечты находятся внутри нашего сознания, в мире воображаемом, виртуальном, в зоне комфорта, где все идеально. Мечтая, человек создает образ желаемого объекта или ситуации, которых ему не хватает для того чтобы почувствовать себя по-настоящему счастливым. Цель более конкретна и реалистична. При постановке цели мы понимаем, что реально, а что нет, учитываем свои возможности и вероятные помехи и ограничения на пути ее реализации, и понимаем, что цель – это тот желаемый результат, для достижения которого требуется совершить определенные действия.

- Во-вторых, в мечтах практически не учитывается временной компонент. В то время как цель подразумевает определенные срок реализации. Согласно высказыванию американского писателя, философа и психолога Наполеона Хилла «Цель – это мечта со сроком действия».

- В третьих, при постановке цели мы предполагаем, что на ее реализацию требуются помимо времени и другие ресурсы (деньги, материалы и др.). Мечта – есть мечта, она остается в воображении и ни к чему не обязывает.

- Процесс определения и постановки целей в какой-либо деятельности называется целеполаганием.
- На основе чего осуществляется целеполагание?
- Постановка цели на основе мечты – относится к категории *ценностного целеполагания*.

- Целеполаганию может предшествовать сравнение своего нынешнего положения с положением своего окружения или борьба собственных интересов. Такое целеполагание называется *конкурентным или состязательным*.

- Существует также заданное или *пассивное* *целеполагание*, предполагающее, что человек имеет намерение действовать, т.к. обострилась проблема, есть угрозы потери, неудовлетворенная потребность или задача была поставлена нам со стороны окружения. Например, перед человеком могут ставиться уже сформулированные цели, например, руководством на работе, учителем в школе.

## *Типология целей*

Заданное (пассивное) целеполагание		Конкурентное (состязательное) целеполагание		Ценностное целеполагание	
I		II		III	
от проблем	а	от взаимного сравнения	а	от миссии	а
от угроз	б			от борьбы интересов	б
от потребностей	в	от заданий	г		
от заданий	г				

- Откуда берутся цели? Для того чтобы ответить на этот вопрос, необходимо обратиться к таким понятиям, как потребности и мотивы.
- Потребность – это состояние нужды организма в чем-то, что лежит вне его и составляет необходимое условие для его нормального функционирования.

- При возникновении потребности, которая переживается как состояние напряжения, человеку необходимо найти и определиться с предметом ее удовлетворения. Психологи говорят, что должен произойти процесс «опредмечивания потребности» - рождение мотива. Через мотив потребность получает свою конкретизацию, человеку становится понятно, что именно может его потребность удовлетворить. Таким образом, мотив – это внутреннее побуждение к действию. Это то, ради чего совершается действие.

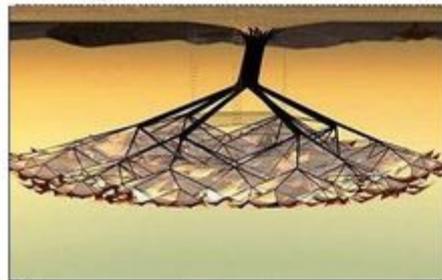
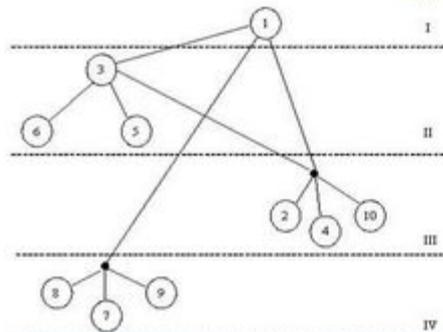
- Из множества мотивов один мотив становится ведущим, в нем заложен личностный смысл как переживание повышенной субъективной значимости предмета, действия или события, оказавшихся в поле действия ведущего мотива. Остальные мотивы выполняют стимулирующую функцию, играют роль дополнительных побудителей к деятельности.

- Каким параметрам должна соответствовать цель? Оценку качества цели можно провести с помощью SMART-теста.

- Название этого теста – SMART – образовано первыми буквами английских слов, обозначающих следующие критерии оценки формулировки цели(ей) проекта:
- конкретность (specific),
- измеримость (measurable),
- достижимость (achievable),
- выгодность (rewarding),
- временные рамки (time bound).

- «Дерево целей» представляет собой структурированную, построенную по иерархическому принципу (распределенная по уровням, т.е. ранжированная) совокупность целей проекта. В нем также выделены генеральная цель проекта («вершина дерева») и подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»).

# ДЕРЕВО ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ



- «Дерево целей» связывает между собой перспективные цели и конкретные задачи на каждом уровне иерархии. При этом цель высшего порядка соответствует вершине дерева. Нижние ярусы «дерева целей» образуют локальные цели (задачи), с помощью которых обеспечивается достижение целей верхнего уровня.

- Видение – это то, что представляется наиболее желанным итогом реализации проекта. Это внушающий доверие образ будущего, которое наступит в случае успешного завершения проекта. Видение выполняет роль путеводной звезды, придавая смысл настоящему и стимулируя команду проекта к преодолению трудностей в их работе. Далее следует миссия как ответы на вопросы: «Зачем нужно воплотить в жизнь мою мечту?».

**ВИДЕНИЕ СВОЕЙ МЕЧТЫ**  
**ВДОХНОВЛЯЮЩИЙ ОБРАЗ ЖЕЛАЕМОГО**  
**БУДУЩЕГО**



- Каковы функции видения?
- 1. Видение побуждает: генерирует смысл, вызывает гордость, энтузиазм;
- 2. Видение направляет, позволяет определиться со своими намерениями, поставить цель;
- 3. Видение стабилизирует: мотивирует, стимулирует человека.

- 1) Вдохновляющий архетип, символ.  
Например, алые паруса – символ надежды и веры в осуществлении мечты



- 2) Красочный образ будущего. Видение вызывает позитивные эмоции.



- Прошлое как основа грядущего. Видение должно вызывать гордость



- Задача – это заданная в определенных условиях (например, в проблемной ситуации) цель деятельности, которая должна быть достигнута путем преобразования этих условий согласно определенной процедуре. Любая задача всегда включает в себя требования к результату, который надо получить и условия задачи. В сложных видах деятельности чаще всего задачи выступают как частные цели, без достижения которых нельзя достичь главной цели.

- субъектность – способность выступать первопричиной собственной активности.
- Категория субъекта в настоящее время рассматривается как высший уровень развития личности, а непрерывное развитие и совершенствование является отличительной особенностью субъектного образа жизни.
- 
- Процесс становления субъекта носит названия субъектогенеза.

А. Огнев

## Стадии субъектогенеза



# Характеристика личности как субъекта жизнедеятельности



А. Огнев

## Процессуальный подход к описанию личности как субъекта активности

### Функциональные части

### Психологическая сущность

<b><u>Подготовка</u></b>	→	<i>Построение схемы ориентировки в плане психического образа</i>
Целеполагание	→	<i>Формирование образа желаемого результата</i>
Определение условий	→	<i>Ориентировка в условиях</i>
Постановка задачи	→	<i>Мысленное сопоставление цели и условий</i>
Планирование	→	<i>Составление системы операций</i>
<b><u>Исполнение</u></b>	→	<i>Выбор "здесь и теперь" между альтернативными вариантами</i>
<b><u>Контроль</u></b>	→	<i>Сопоставление результатов и замыслов</i>
<b><u>Коррекция</u></b>	→	<i>Доведение результатов до удовлетворительного уровня совпадения с замыслом</i>
<b><u>Завершение</u></b>	→	<i>Принятие окончательного решения о прекращении действия</i>

(1)

- SWOT-анализ как метод был введен профессором Гарвардского университета Кэннетом Эндрюсом в 1963 году для разработки стратегии поведения фирмы. Название метода образовано первыми буквами английских терминов, отражающих основные блоки анализа:
  - сила (strength),
  - слабость (weakness),
  - возможности (opportunities),
  - угрозы (threats).

- Спасибо за внимание!