

Тема 7. Психология смысла жизни и профессионального самоопределения

1. Смысл жизни, жизненные цели и программы
2. Барьеры профессионального роста, пути их профилактики и преодоления

Цель жизни и смысл жизни - разные вещи. Цель жизни дает ей стержень, целостность и направленность. Смысл жизни говорит о том, что то, что делаешь, кому-то действительно нужно.

О смысле жизни можно говорить, когда индивидуальная жизнь человека имеет целостность и внутренний стержень. Жизнь, не организованная целью, смысла сама по себе не имеет. Если человек всю жизнь жил бездумно, без руля и ветрил, занимаясь каждый раз случайными делами - он проживал время своей жизни, но своей жизнью он не жил: им рулили обстоятельства и другие люди. Можно ли говорить о цели и смысле такой жизни? - Видимо, нет. Если же жизнь человека организована какими-то целями, имеет определенное направление и определенные результаты, то у такой жизни есть цель и возможен смысл. Однако - только возможен. Жизнь может иметь цель, но не иметь смысла. Если шизофреник-коллекционер всю жизнь целенаправленно собирал порванные фантики от конфет, его жизнь имела направленность и цель, но назвать ее как-либо осмысленной трудно. Кому нужны его фантики? Или, цель жизни - диссертация. Защитился, получил на руки корочку - и что? Если ты понимаешь, что твоя диссертация никому (ни тебе самому, ни людям) всерьез не нужна, то потраченные на это годы могут увидаться бессмысленными. И ради чего жить дальше - неясно тоже.

Смысл жизни, в отличие от цели жизни, - это видение (понимание), что то, что ты делал, кому-то всерьез нужно. Хотя бы - нужно тебе. Цель жизни чаще характеризуют людей энергичных, но сама по себе жизненная энергия не гарантирует, что вы окажетесь в жизни там, где вы хотите. Можно энергично двигаться к вершине, а потом обнаружить, что эта вершина не твоя. Как не ошибиться? Думать заранее. Вы часто смотрите на свою жизнь с ее конца, спрашивая себя: вот будет мне 60 (80, назовите сами цифру) лет, как я буду смотреть на прожитую мною жизнь? Что в этой жизни я подарил себе, что оставил окружающим?

Цель жизни – некий мысленный ориентир, к которому устремляются дела и поступки человека.

Содержание цели жизни меняется не только в зависимости от исторических условий бытия человека, но и от его возрастных особенностей: в юности цели одни, в зрелости – другие, в старости – третьи.

Смысл жизни – осознание человеком направленности своей жизни, сознательное выстраивание им иерархии ценностей, осознание своих возможностей и стремление к их реализации.

Смысл жизни не дан человеку извне. Человек сам вносит в жизнь разумное начало. Смысл жизни каждому человеку открывается по-разному. Найти смысл жизни для всех времен и народов невозможно, поскольку наряду с общечеловеческими, вечными истинами он включает нечто специфическое – чаяния людей каждой конкретной эпохи.

Смысл жизни можно рассматривать в трех временных измерениях: прошлое (ретроспекция); настоящее (актуализация); будущее (проспекция).

Реализация смысла жизни зависит от наличия в обществе многих условий, первостепенными из которых являются наличие демократических свобод, гуманных целей и соответствующих им средств.

К определению смысла жизни существуют различные подходы, которые лежат в основе той или иной концепции.

Смысл жизни – это самостоятельный осознанный выбор каждого отдельного человека тех ценностей, которые ориентируют его не на то, чтобы иметь, а на то, чтобы быть.

Другими словами, смысл жизни человека – в самореализации личности, в потребности человека творить, отдавать, делиться с другими, жертвовать собой.

Действительно, каждый человек не просто так приходит на Землю. Он изначально имеет цель своего рождения. Под эту цель он наделяется массой полезных свойств и [привычек](#), которые могли бы ему помочь на его земном пути.

Только вот инструкции ко всему этому набору небесная канцелярия не прилагает. Все дары и задачи приходится отыскивать самому человеку. В принципе, в этом и заключается часть его жизненной программы. **Программа жизни человека** нацелена на то, чтобы человек смог реализовать себя через познание и раскрытие в себе самых лучших качеств.

Реализовать свою программу человек может путем прохождения пяти последовательных этапов.

Программа жизни человека

1. Найти свои ограничивающие факторы и разобраться с ними. Надо пересмотреть все свои негативные утверждения и [негативные установки](#), скорректировать их. Если имеются какие-то негативные программы, то надо [их изменить](#).
2. Познать заложенные в тебе возможности и имеющийся потенциал. В итоге надо четко знать, кем ты можешь стать, что ты можешь иметь, что ты должен совершить.
3. Осознать свои привычные эмоции, привычные реакции на события и слова. Очень часто это некие импульсивные действия. При необходимости надо научиться [преобразовывать их](#).
4. Осознать свои страхи. Только так можно [преодолеть их](#), чтобы иметь возможность двигаться вперед, не взирая ни на что.
5. Познать свое предназначение и построить свою жизнь в соответствии с ним.

Как вы видите, судьба ставит перед нами не так уж много задач. Другое дело, что на проработку каждого этапа может потребоваться много времени – и даже не месяцев, а несколько лет. Очень важно при этом не терять основное направление своего движения, не дать рутине будней утянуть себя в болото.

Как раз поэтому важно иметь собственную [программу саморазвития](#). Она поможет вам избежать хаотических действий, выстроить свой жизненный путь в соответствии со своими целями.

Часто люди больше времени тратят на планирование своего отпуска, чем на планирование своей жизни и проработку своей жизненной программы. Поэтому не каждый способен пройти этот путь. Не каждый даже находит силы, чтобы ступить на него.

Ко многим осознание упущенного момента приходит слишком поздно. Наверное, самое страшное – в конце своей жизни осознать, что ты растратил свою жизнь зря, что твои годы были бесцельно прожиты. Вот тогда человек понимает, насколько он был несчастлив.

Но зато тот, кто составил свою жизненную программу и реализовал ее, обретает настоящее счастье. Такой человек всегда сможет сказать, что жизнь его прошла не зря.

Смысл и ценности жизни.

Смысл жизни – как тот «духовный объект», к которому в самых разных обстоятельствах стремиться человеческая душа.

Роль смысла в человеческой жизни заключается в следующем:

1. Стремление к смыслу – ценность для выживания.

Когда у человека есть смысл, он не задумывается о нем, а просто живет, трудится, творит, не замечая его, как воздух, которым мы дышим, как естественный свет, на фоне которого нам видны все другие предметы. Смысл связан со значительными целями и ценностями, к которым мы стремимся. У Ф. Ницше есть такое высказывание: «У кого есть «зачем» жить, может выдержать любое «как». Смысл как раз и дает ответ на вопрос «зачем», он ставит ту драгоценную цель, ради которой стоит бороться.

2. Жизнь человека не может лишиться смысла, ни при каких обстоятельствах. Смысл всегда может быть найден.

Смысл – то, чем человек воодушевляется для жизни, - он может быть обретен и в старости, и в болезни, и в ситуации, которая кажется тупиковой, а уж люди, обладающие молодостью, материальными возможностями и временной перспективой, тем более не должны мириться со смыслоутратой.

3. Смысл нельзя дать, его нужно найти.

Смысл – не вещь. Человек сам придает действительности смысл, никто не может сделать это за него, как нельзя видеть или дышать за другого. Обнаружение смысла - не есть результат чисто логической операции вроде дедуктивного вывода. Его обретение скорее похоже на восприятие целостного образа, который мы «схватываем» внезапно. Смысл вдруг открывается нам на фоне действительности.

4. Смысл может быть найден, но не может быть создан.

Человек не является оторванным от общества и культуры существом, он тесно связан с другими людьми и теми «объективными смыслами», которые циркулируют в культуре. Человеку свойственна «трансценденция» за пределы самого себя - выход к соплеменникам, сотоварищам, к человечеству в целом, где он и находит многообразие смыслов. В то же время смысл связан с личным выбором, который производит человек, он – результат свободного волеизъявления, волевого акта. Это означает также, что избранный, приданный ситуации смысл влечет за собой полную ответственность человека за свое осмысление и те практические действия, которые из него следуют.

5. Поиск смысла не является неврозом, это нормальное свойство человеческой природы, которым люди отличаются от животных.

Всякое общество задает своим членам определенную систему высших ценностей, способных придать жизни смысл.

В реальной жизни все виды ценностей – а значит, и смыслов – тесно связаны и переплетены, они не отстают механически друг от друга, составляют единый сплав.

Чем более иерархическим и деспотичным является общество, тем в меньшей степени индивидом позволяют выбирать свои «высшие ценности». Ведущие смыслы оказываются, предписаны и строго заданы, люди усваивают их с детства, переживают как свои, и у них не возникает сомнений по поводу того, надо ли жить, трудиться и стараться.

Чем более общество демократично, тем больше свободы для личного выбора, но вместе с тем происходит утрата единых ценностей, того, что в смысловом отношении объединяет людей.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ

Специфические психологические состояния личности, которые не позволяют ей занять активную позицию и реализовать тот или иной вид деятельности и общения. Эти психические состояния, как [правило](#), связаны с неадекватно острыми отрицательными переживаниями по поводу конкретных проблем и актуальных ситуаций. Психологические барьеры субъективно переживаются личностью как серьезные трудности в организации коммуникативных связей и взаимоотношений и сопровождаются чувством неудовлетворенности, неоправданно заниженными самооценкой и уровнем притязаний, что нередко приводит к внутриличностным конфликтам, патологическим страху, стыду, тревоге и чувству необоснованной вины. Различают [барьеры общения \(коммуникативные барьеры\)](#) и [барьеры смысловые](#). Иногда выделяют межкультурные барьеры, связанные с проблемами межкультурного непонимания. Коммуникативные барьеры связаны также с недостаточным развитием [коммуникативной компетенции](#). Одной из задач обучения общению на иностранном языке является снятие психологических и коммуникативных барьеров в общении.

Виды психологических барьеров

1. Одним из наиболее распространенных вариантов считается «Первое впечатление». Практически каждый человек не раз выстраивал перед собой психологический барьер, не осознавая этого. Бывает, что при первом знакомстве (или посещая незнакомое место,

компанию) людям не нравятся их оппоненты. В этом случае поведение активного и жизнерадостного человека становится совершенно обратным. Молчаливая позиция, нежелание активно принимать участие в играх (танцах, обсуждениях), полная погруженность в собственные мысли и желание поскорей закончить знакомство – именно это является барьером «первого впечатления».

2. **Конфликт в стилях мышления.** Каждый из нас является личностью со своим восприятием жизненных ситуаций и наличием собственного мнения. Озвучивание своих мыслей и вступление с собеседником в спор по поводу их правоты влечет за собой конфликтную ситуацию и неприятный осадок. Довольно часто после громких и долгих дискуссий каждый остается при своем мнении, а между оппонентами возникает напряженность и не восприятие (каждый выстраивает личный барьер касательно второго).

3. **Несовпадение темпераментов еще** один вид влекущий возникновение барьера. Довольно часто столкновение между вспыльчивым и чрезмерно активным холериком и медлительным флегматиком может возникнуть психологический барьер. Даже не подозревая, именно флегматики чаще всего выстраивают защиту из-за боязни слишком импульсивного и жестикулирующего собеседника. Аналогичная ситуация обстоит между меланхоликами и сангвиником, оптимистами и пессимистами. Безусловно, практически не существует темпераментов в чистом виде. В зависимости от умения и желания человека приспособливаться и слышать другого прямо зависят ощущения его комфорта и отсутствие (или присутствие) в общении барьеров.

4. **Различие целей еще одна причина,** расставляющая все по своим местам. В одной и той же ситуации люди могут иметь совершенно разные цели. Пример: Семья отправляется в отпуск на дачу. Муж стремится провести все время на рыбалке. Жена надеется посадить огород и надеется на помощь от мужа и сына. Ребенок вообще изначально договорился о встрече с друзьями. Несмотря на то, что все направляются в одно место у каждого свои планы, и никто не хочет уступать. Именно из-за неумения слушать собеседника и идти на компромисс возникает психологический барьер в общении.

5. **Моральный барьер** – еще одна разновидность, возникающая из-за неприязни к определенному поведению людей (грубость, наглость, лживость и т.п.). Наличие психологического барьера не всегда является негативным явлением, но если это происходит постоянно независимо от ситуации и круга общения стоит предпринять некоторые меры, способствующие решить проблемы.

Способы преодоления

1. Следует научиться понимать себя (чувствовать в какой именно момент начинает выстраиваться барьер) и других (видеть их поведение и распознавать чужие барьеры).

2. Постараться создать комфортную атмосферу во время общения. Если замечаете что та или иная тема вызывает столкновение характеров и мнений лучше переключиться на что-то более оптимистичное, легкое и непринужденное.

3. Активное использование чувства юмора всегда помогает расслабиться и способствует веселому диалогу.

4. Слишком импульсивным личностям стоит немного контролировать свою громкую речь и активную жестикуляцию.

5. Посещение социально-психологических тренингов.

1. в возможностях, или испытывает скуку. Может возникать у людей, которые изо дня в день проделывают монотонную работу.

2. **Гиперстресс.** Если не хотите его заработать, тогда не стоит превышать предел своих максимальных возможностей, сильно рискуя и переживая за исход текущих дел. В этих ситуациях даже мелочное обстоятельство способно вывести вас из себя.

Литература:

1.Основная литература:

- 2..Немов Р.С. Общая психология – СПб.: Питер, 2011.
- 3..Кравченко А. И. Психология и педагогика – М., 2011.
- 4.Ташимова Ф.С. Психологические основы процесса смыслообразования. – Алматы, 2011
- 5.Ким А.М, Хан Н.Н Диагностика и развитие эмоционального интеллекта преподавателя вуза – Алматы, 2016
- 6.Собчик, Л.Н. Диагностика индивидуально-типологических свойств и межличностных отношений / Л.Н. Собчик. – СПб.: Речь, 2009. – 96 с

Дополнительная литература и Web ресурсы

- 1.Персикова, Т.Н. Межкультурная коммуникация и корпоративная культура: учеб. пособ. / Т.Н. Персикова. – М.: Логос, 2008. – 224 с.
- 2.Кусаинов Г.М., Танирбегенова А.Ш. Практическая психология: метод. пос. Алматы: Эверо, 2019<http://elib.kz>.
- 3.e-kitaptar.com›
- 4.www.smsreferat.kz›
- 5.kk.convdocs.org/docs/index-2817.
- 6.massaget.kz/userdata/users/user_21/1366194447.