

С. В. КАДЫРОВА, Е. А. НЕМЦЕВА,  
Г. Л. ТУЛЬЧИНСКИЙ

# СЕЛФМЕНЕДЖМЕНТ

*УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ*



Санкт-Петербург • Москва • Краснодар  
2013

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Данное учебное пособие представляет собой обобщение теоретического исследования и практического опыта менеджмента и продвижения себя. Актуальность этой проблематики очевидна: на современном цивилизационном этапе происходят существенные изменения в социальном позиционировании личности. Определяясь в меняющемся мире, личность стремится к изменению себя, своей собственной самоидентификации, построению себя-другого. Вопросы формирования и реализации жизненной стратегии и миссии раскрываются в двух частях учебного пособия, первая из которых представляет собой теоретический блок, вторая — практикум по самоорганизации и самоуправлению.

*Часть I. Основы автопроектирования и селф-менеджмента.* В первой главе рассматриваются разные стадии идентификации личности как вменяемого субъекта, которые она проходит в историческом процессе, и соответствующие им формы и гаранты идентификации. Основное внимание уделено активно формирующейся новой персонологии, в которой личность во все большей степени предстает как проект или даже как сумма проектов, автором которых выступает сама личность. В этом контексте иной смысл приобретает понятие «самозванство». Исключительные возможности «самопроектной» идентичности дают современные информационные технологии, средства связи и коммуникации. Личность все в большей степени предстает как автопроект, позиционируемый и продвигаемый по всем правилам маркетинга и брендинга.

Проектно-брендовая идентификация/идентичность личности в условиях информационного общества, массовой культуры и рыночной экономики реализуется преимущественно в сфере потребления уже произведенных культурных форм, мифов и имиджей. И это порождает неоднозначные ситуации в искусстве, политике, морали, которые анализируются в данном учебном пособии.

Автопроективность предполагает ответственную самореализацию, поэтому во второй главе учебного пособия рассматриваются особенности селфменеджмента как способа организации жизни личности: этапы его становления, сущность цели и функции, слагаемые системы самоуправления. Выявляется органическая связь селфменеджмента с другими областями знания о человеке.

В третьей главе характеризуется процесс реализации творческой личности в рыночных условиях. Современная социокультурная ситуация обуславливает появление новых задач для специалистов в сфере культуры и искусства. Это делает необходимым сосуществование в одном лице художника и эффективного менеджера, способного в создавшихся условиях сохранить духовную культуру и при этом найти пути для самореализации. Анализируя существующие в современном образовательном пространстве противоречия, авторы приходят к выводу, что наряду с менеджментом, арт-менеджментом как наукой об управлении в сфере искусства селфменеджмент сегодня является необходимым звеном в подготовке специалистов творческих профессий. Поскольку в понимании автопроекта личности как бренда речь идет о конкретной технологии разработки и реализации такого проекта, то в этой главе учебного пособия представлены материалы, раскрывающие особенности личности как товара в рыночных условиях, технологии выбора личной рыночной стратегии и продвижения ее к потребителям.

*Часть II. Практикум по селфменеджменту.* Он структурно включает в себя четыре раздела, посвященные важнейшим аспектам организации человеческой деятельности: «Человек как субъект управления», «Анализ ситуации», «Планирование времени», «Реализация замыслов». По каждой теме предусмотрен вводный обзор, объяснение ключевых терминов и иллюстративный материал. Студентам предстоит ознакомиться с практической информацией

о механизмах восприятия, памяти и их развитии; принципах рационального использования времени; классификации затрат рабочего времени; принятии решений о приоритетах; поведении в кризисной ситуации и др.

В этой части также содержится последовательный ряд заданий (самостоятельные практические задания, вопросы для дискуссий и самоконтроля, текстовые задания), структурированных по каждой теме. Они направлены на формирование практических навыков управления собой, в том числе самоорганизации личного здоровья; развитии восприятия, мышления, памяти; технологии поиска жизненных целей; технике планирования личного времени; организации дня; основных правилах (технике) делегирования; обработке и систематизации ежедневных задач. Такой подход обеспечивает целенаправленное освоение студентам соответствующего материала, позволяет оптимизировать процесс принятия решений в ходе реализации жизненных и профессиональных планов, в постановке и достижении индивидуальных целей обучения, а также предоставляет им возможность самостоятельно оценивать собственные навыки самоорганизации.

В написании учебного пособия приняли участие: д. филос. наук, проф. Г. Л. Тульчинский (часть I, гл. 1); канд. филос. наук, доц. С. В. Кадырова (Предисловие, часть I, гл. 3; часть II Практикум); Е. А. Немцева (часть I, гл. 2, гл.3).

**Часть I**  
**ОСНОВЫ**  
**АВТОПРОЕКТИРОВАНИЯ**  
**И СЕЛФМЕНЕДЖМЕНТА**

# ЛИЧНОСТЬ КАК АВТОПРОЕКТ

## СОЦИАЛЬНАЯ ПРИРОДА ЛИЧНОСТИ И ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ

Личность — явление принципиально социальное. Только освоив социальный опыт, человек становится способным к самостоятельному поведению, не только полноценно трудиться, но и заниматься творчеством. И при этом каждый человек представляет собой неповторимую личность. Как реализуется уникальная неповторимость личности? Каждый человек рождается как биологическая особь (как еще одна генетическая копия биологического вида), но делом ее жизни становится реализация его неповторимой индивидуальности — вне зависимости от того, хочет он этого или не хочет, осознает это или не осознает. Более того, его индивидуально неповторимый опыт может стать общезначимой социокультурной ценностью, потому что культура производит отбор не только ценностей культуры, но и поступков, биографий личностей, которые выступают в качестве социально значимых образцов, воплощения определенных идей. Для общества оказываются важными не только деяния, но и внутренний духовный мир, мотивы поступков, идеи, которыми люди руководствовались, важна сама индивидуальная неповторимость мыслей и чувств. Такая личность предстает средоточием социально-культурных процессов и влияний. Гомер, Сократ, Данте, Пушкин... — личности, важные не только сами по себе, через них определяется смысловое содержание целых эпох и культур. Однако творчество — удел не только

выдающихся ученых, политиков, художников и т. д., но и каждой личности, самим своим участием в социальной жизни осуществляющей свою уникальную миссию. Каждая личность занимает свое единственное место в жизни. «То место, где я стою, — писал М. М. Пришвин, — единственное, тут я все занимаю, и другому стать невозможно. Я последнюю рубашку, последний кусок хлеба готов отдать ближнему, но места своего уступить никому не могу, и если возьмут его силой, то на месте этом ничего для себя не найдут, и не поймут, из-за чего я на нем бился, за что стоял».

В жизни человека ему нет и не может быть заместителей. В этом его и счастье, и трагедия одновременно. Всякий поступок есть действие неповторимого субъекта, занимающего свое единственное место в жизни. В чем-то мы можем заменить друг друга, но разные артисты, играющие одну и ту же роль, играют ее по-разному, спортсмены, выходящие на замену, могут усилить, но могут и ослабить командную игру. От чего же зависит наша индивидуальность?

Социальный опыт личности постоянно развивается, обогащается, перестраивается. Причем сама личность в этом процессе не является пассивной. Жизнь сталкивает нас со все новыми и новыми проблемами, на которые у нас может не быть готовых ответов. Отсутствие таковых вынуждает личность быть способной к самоорганизации и саморазвитию. В результате создается достаточно сложная многоуровневая система личностных предпочтений и стремлений: от биологических инстинктов до мировоззренческих представлений о цели и смысле жизни.

Развитие личности предполагает социализацию не только как «загрузку» программами социального опыта, но и оформление ее в неповторимое целое — *индивидуализацию* как выражение определенной жизненной позиции и направленности интересов личности.

Индивидуализация обусловлена рядом факторов. Во-первых, разумеется, наследственностью. Именно своим родителям, бабушкам и дедушкам мы обязаны своими физическими данными, внешностью, некоторыми способностями, даже болезнями. Во-вторых, немалую роль в формировании личности играет индивидуально неповторимая траектория жизненного пути: время и место рождения, окружение, обстоятельства и события, с которыми человек сталкивается в течение жизни. Важнейшую роль

играет содержание и уровень полученного образования, первый профессиональный опыт. Уже за счет только этого социализация человека оказывается неповторимо индивидуальной. В-третьих, не менее, а может быть и даже более важную роль, играет опыт самоопределения личности, опыт самостоятельно принятых решений и поступков.

Из того факта, что человек становится личностью только в социальной деятельности и через нее, отнюдь не следует, что только предшествующим опытом исчерпывается объяснение всех проявлений личности. Так, свидетельством своеобразия личности в юности и молодости является не только и даже не столько то, кто *«уже есть»* подросток, юноша, девушка, сколько то, *«кем они хотят стать»*.

Человек никогда не сводится к тому, что он *есть*, к тому, чем и кем он уже *стал*. Он всегда, хотя бы немного, но больше «суммы своих свойств». Человек — это еще и то, чем он *еще не стал*, то, что он еще не реализовал. Творческий «проект самого себя» может проявляться в человеке неявным образом, часто случайно: во взгляде, жесте, улыбке, смехе, и чтобы увидеть его, надо уметь любить человека и терпеливо ждать.

*Индивидуальность — это уникальное своеобразие личности, обусловленное биологической наследственностью, своеобразием жизненного пути, опытом самостоятельно принятых и реализованных решений, а также жизненными планами, проектами намерениями.* Индивидуализация — как развитие индивидуальности — не противостоит социализации, а довершает ее, оформляя в индивидуальную неповторимость личности. Индивидуализация личности социальна по самой своей природе, но и социальное прорастает и реализуется только через самореализацию индивидуальной личности.

Сознание и поступки личности, в конечном итоге, есть единственный путь и способ воплощения социального опыта. Благодаря индивидуализации человек чувствует себя самим собой, отличает себя от других людей, испытывая при этом живую связь с миром и людьми. *Индивидуализация — это, прежде всего, самоопределение личности, осознание собственной неповторимости, своих способностей, опыта, жизненной позиции и направленности интересов.*

В этой связи, говоря о личности, возможностях ее понимания, формирования, прежде всего следует различать

идентичность и идентификацию личности. Если последняя — задача социума, в силу необходимости не просто различения членов общества, но и выделения, спецификации и фиксации личности как вменяемого субъекта. Вменяемо — в обоих русских смыслах этого слова: обладающего сознанием, некоей поддающейся рационализации мотивацией и (очевидно в силу этого) наделяемого ответственностью. Идентичность же — проявление осознанного или неосознаваемого самой личностью ее самоопределения — за кого держит себя сама личность. Каждая культура (этническая, профессиональная, семейная, дворовая...), являясь механизмом порождения, хранения и трансляции определенного социального опыта, наделяет формирующуюся в рамках этой культуры личность определенной жизненной компетентностью. В этом плане культурная идентичность личности выступает набором принимаемых и практикуемых личностью программ социальной деятельности.

Особого внимания заслуживает динамика соотношения идентификации и идентичности личности, тенденции их радикального сближения в современном обществе. И особую роль играет решающий фактор этой тенденции — информационно-коммуникативная среда образа жизни современного информационного массового общества.

#### *Исторические стадии идентификации*

Во все времена личность могла быть недовольна своим местом в мире, стремилась к его изменению, смене своей социальной позиции. В традиционном обществе средства для решения этой задачи были довольно ограничены: это могла быть узурпация чужой позиции, ее маркировка именем с целью изменить к себе отношение окружающих; затем изменение социального статуса, а затем — роли. В наши дни подобное стремление предполагает изменение себя, своей собственной самоидентификации, построение себя-другого.

Могут быть выделены следующие стадии формирования границ личности как вменяемого субъекта, а также форм и гарантов идентификации личности.

В силу целого ряда исторических факторов можно выделить несколько стадий идентификации личности как вменяемого субъекта:

1. *«Этническая» стадия*, на которой границы личности как вменяемого субъекта задаются принадлежностью

роду, племени, клану. Гарантами идентификации являются представители данного и других этносов («наш»-«чужой»). Подтверждением идентичности являются внешний облик, одежда, язык, поведение.

2. «Статусная» стадия, на которой личность выступает уже как выделенный из рода индивид, идентифицируемый по его месту в социальной иерархии, определяемому по его заслугам перед неким сувереном. В этом случае подтверждением идентификации помимо облика, телесных признаков, становятся некие документальные свидетельства.

3. «Ролевая» стадия, на которой психотелесная целостность индивида идентифицируется, прежде всего, по выполняемым социальным ролям, независимо от некоего статуса и рода-племени, гарантом чего является личная и профессиональная востребованность, подкрепляемая некими сертификатами, но главное — компетентностью и профессионализмом личности.

4. «Проектная» стадия, на которой границы вменяемого субъекта очерчиваются жизненными стратегиями, планами, а идентификация задается вменяемой ответственностью, что подтверждается известностью и узнаваемостью личности при активном участии средств коммуникации, общественного мнения.

5. Предполагаемая «постчеловеческая» стадия, когда на первый план выходит «человек без свойств», неявленная и самостоятельно определяемая точка сборки («немотонная функция») свободы и ответственности. Проблемы подтверждения такой идентичности весьма неоднозначны и только еще начинают ощущаться в связи с развитием интернета, виртуальной реальности (табл. 1).

Каждая стадия порождает свою форму социализации личности. Так, отказ от родового статуса расширяет поле для карьерного продвижения чиновников; освобождение от всеисия бюрократии — возможность свободной игры экономических, политических и других творческих сил; расширение возможностей самоидентификации новыми коммуникативными средствами — новые возможности самореализации личности. Каждая из этих стадий не исключает, а предполагает и дополняет другие. Их появление и развитие связано с общецивилизационным процессом, порождающим новые и новые требования к жизненной

Таблица 1

Стадии идентификации личности как вменяемого объекта

Стадия	Границы личности как вменяемого субъекта	Форма идентификации личности	Гарант квалификации	Форма самозванства	Главная проблема подтверждения идентичности
Этническая	Род, племя	По принадлежности этносу (роду, клану, племени, деноминации)	Представители данного и других этносов	<i>Представительство</i> от рода, клана, племени и т. д.	Внешний облик, одежда, язык, поведение
Статусная	Выделенный из рода индивид	По заслугам перед государством, сувереном	Суверен	Традиционная (прегезии на высокой <i>статус</i> )	+ документ, свидетельства, + телесные признаки
Ролевая	Психосоматическая целостность индивида	По выполняемым социальным ролям	Личностная и профессиональная востребованность	Успешность выполнения ролей	+ непрерывность памяти + компетентность, профессионализм
Проектная	Жизненные стратегии, планы	Конвенционально вменяемая ответственность	Средства коммуникации, общественное мнение	Манифестация имиджа, проект персонифицированного бренда	Известность и узнаваемость
Постчеловеческая перспектива	«Человек без свойств»	Самостоятельно определяемая	Немотонная функция свободы/ответственности?	В стадии формирования	В стадии формирования

компетентности личности, порождая ее многомерность. И наоборот, разрушение, эрозия цивилизационного контекста чревата атрофией измерений, их редукцией к этничности (свой-чужой, наш-не наш). Показательно, что тоталитарным режимам свойственно именно жесткое доминирование «больших» идентичностей.

При этом каждой стадии идентификации соответствуют формы идентичности как возможного самозванства: этнической стадии — представительство от рода, клана, племени; статусной — претензии на высокий статус; ролевой — успешность игранья определенных социальных ролей; проектной — манифестация имиджа, проекта персонализированного бренда...

Возможности постчеловеческого самозванства еще только намечаются в связи с весьма причудливыми формами позиционирования личности и идентификации, которые дают современные технологии. Важно отметить, что самозванство — это не просто «выдавание себя за». Обманщики, проходимцы и мошенники были во все времена. Речь не о них. Самозванство всегда претендует на некую исключительность. Оно питается серьезными амбициями. При этом и характер, и способы проявления этой амбициозной исключительности — тоже историчны, зависят от особенностей структурирования социума, распределения в нем статусов, соответствующих форм признания и привилегий. «Высокое» самозванство — удел претендующих на власть, исключительные возможности влияния. Это могут быть не только традиционные претензии на трон, но и претензии на принадлежность чему-то, уходящему за пределы человеческой природы: как в трансцендентное (небесного или inferнального плана), так и в природные стихии, животный и даже растительный мир. Всех их в качестве самозванства роднит претензия на выделенность и исключительность, дающие право на занятия особого статуса в социуме. И не всегда в целях получения неких материальных благ. Важен сам факт признания личности.

В настоящее же время активно формируется новая персонология, в которой личность во все большей степени предстает как проект, или даже как серия проектов, автором которых выступает сама личность. Исключительные возможности «самопроектной» идентичности дают современные информационные технологии, средства

связи и коммуникации. Речь идет именно о качественно новой фазе, отличной, например, от споров конца XIX — начала XX столетий о «самоэмансипации» в среде российской интеллигенции — как революционно-демократической, так и представителей этнических меньшинств, стремившихся к выходу на европейские культурные горизонты. В Интернете человек может выступать под самыми различными «никами», строить и позиционировать различные проекты самого себя — вне зависимости от возраста, пола, гражданства, этнической принадлежности и т. п. Более того, в этой виртуальной реальности человек может добиться вполне конкретного социального признания, состояться как личность в большей степени, чем в «реале».

Разумеется, при этом не происходит полного отказа от статуарных и ролевых идентификаций. Но они становятся некими признаками, используемыми в технологии формирования и продвижения бренда — так же, как биологическая, сексуальная привлекательность сохраняют важную роль в самом продвинутом обществе. Статус и роль становятся не целью, конечным результатом идентификации, а средством реализации проекта.

Речь не идет и о полном торжестве ролевой идентичности. Это идентичность именно проектная. Основной персонаж современной культуры — личность как постоянно корректируемый проект. Не только творческая, политическая деятельность, деловая активность, спорт выступают в наши дни полем реализации таких проектов.

Кто является автором этих проектов? Первый напрашивающийся ответ — сама личность: именно она выступает автопроектom самой себя, позиционируя собственную особость и уникальность. Однако более глубокое погружение в проблему выявляет два основных смысла автопроектности.

### АВТОПРОЕКТ КАК «САМОИДЕНТИЗВАНСТВО»

В наши дни обитатели мегаполисов в той или иной степени находятся в динамичном перекрестии различных идентификаций: национальных и конфессиональных, профессиональных и семейных, возрастных и имущественных... Переключения ролевых функций в этом силовом

поле происходят постоянно, почти мгновенно и на всем протяжении дня. И вряд ли можно говорить об очевидном доминировании какой-то одной из них, как это было исторически не так уж и давно, еще в советское время. Такой опыт автопроектности, в известной степени, — самозванство, но в каком-то ином смысле.

Эта особенность современной жизненной стратегии была довольно точно названа ярким представителем отечественного постмодерна Д. А. Приговым «самоидентификацией» («само-название» и «само-идентификация»), когда именно сама личность выступает автором собственного проекта: жизненного, профессионального...

И такая автопроектность становится обыденным опытом, повседневностью. Социализация и принадлежность группе в этой ситуации мало что значат. Если у индивида ничего не выходит из социализации в группе и если он при этом нуждается в роли (т. е. не удовлетворен своим статусом), он делается самозванцем — он не принадлежит ни обществу во всем его объеме, ни отдельным подразделениям такового. И в этом плане к каждому из нас сейчас вполне можно применить характеристику пушкинского Самозванца, который умеет жить так, как нужно жить в мире, в котором гибкая, развивающаяся личность отзывается на развивающуюся же и всегда эволюционирующую ситуативность, умеет извлекать пользу из нее.

Такое понимание автопроектности вполне укладывается в логику истории прорастания личности от представительства социума, ее породившего к позиционированию индивидуальной личности, неповторимости, и далее — к ответственной самореализации. Это путь от неменяемой безответственности *das Man* через индивидуальную свободу воли к сознательному выстраиванию себя как точки свободы и ответственности в бесконечном, но гармоничном мире.

Можно провести аналогию с развитием трагедии. Трагическое связано с уникальной неповторимостью личности, в отличие от комического — проявлений типологического и отклонений от него. Героями античной трагедии были боги и властители. Чуть расширен этот круг в классицистской формуле, согласно которой в него были включены аристократы, рыцари. Только в XIX столетии была открыта трагичность «маленького человека». Можно

сказать, что нарастание и расширение трагичности шло параллельно с нарастанием и расширением роли и значения персонологичности в культуре.

И еще одна аналогия — с таинством получения крестного имени в христианстве. В ортодоксальной церкви крещение совершается вскоре после рождения. Это решение родственников и близких, ответственных за формирование будущей личности. В протестантстве, нравственный импульс которого определил рывок современной цивилизации, окончательным признается крещение по достижении совершеннолетия, т. е. сознательный нравственный и духовный выбор личности, сознательное принятие на себя ответственности.

История динамики личности — история становления и развития свободы. Если еще не так давно свобода могла пониматься почти мистически, как «бесосновная основа бытия» (Н. А. Бердяев), как «ничто», «дыра в бытии» (Ж.-П. Сартр), если ответственность еще недавно могла пониматься как необязательное следствие свободы, то к началу нашего столетия открылось обратное. Свобода — эпифеномен культуры. Она, как и самосознание, вторична по отношению к ответственности, вменение которой вырывает человека из причинно-следственных связей и замыкает их на него. В этом заключается весь смысл семейного и прочего воспитания. Разум — мера и путь осознания своего не-алиби-в-бытии (М. М. Бахтин), своей укорененности в мире. Сознание и самосознание как «чувствилища свободы» не формируются без образования этой «ленты Мебиуса» бытия, концы которой скреплены в сердце души человека. Но тогда можно и необходимо говорить о втором смысле автопроектности.

## АВТОПРОЕКТ КАК ОТВЕТ НА ОЖИДАНИЯ

Речь идет о том, что личность может рассматриваться как автопроект в смысле автоматичности этого проекта, когда личность, ее идентификация и идентичность становится результатом, продуктом неких внешних «инвестиций», откликом на них, их отзвуком. Автопроектность как социальная эхолалия.

Слухи о ведущей роли самой личности сильно преувеличены. Автопроект может вести личность «на автомате», когда сам человек — лишь пассивный материал,

формируемый окружением: родителями, близкими, коллегами, СМИ. И не всегда это воздействие пассивно. Нередко сознательно строится определенный проект под реализацию чьей-то востребованности. Нет-то числа тому примеров из шоу бизнеса, политики, семейного воспитания... Тогда получается, что единственным работающим критерием успешности такого личностного проекта является степень достигнутой известности и узнаваемости личности-бренда как товара, продаваемого на рынках массового потребления, включая политический рынок. Впору говорить о персонологии товара, о маркетинге как жизненной стратегии и вообще — технологии современной жизни. Личность как товар, общество как рынок, жизнь как маркетинг?

Обе трактовки автопроектности сходятся в главном. Будь-то проект сугубо инициативно-личностным или реализацией и воплощением чьей-то внешней воли, он может быть успешным, состоятельным или нет. С технологической точки зрения между этими двумя видами автопроектности личности существенной разницы нет. Так, автопроект самой личности может оказаться успешным только в случае его признания, востребованности другими. А наполнение личности ожиданиями других, эхологический автопроект прямо формирует идентичность. И в том, и в другом случае автопроект оказывается ответом на желания, надежды, чаяния других. Как говорил мудрый В. Б. Шкловский, в истории остаемся не мы, а легенды о нас. И в том и в другом случае личность предстает как бренд. Бренд в современном понимании — это обещание реализации желаемых переживаний, некая волшебная история о магическом артефакте, обладание которым открывает дверь в царство мечты... В понимании автопроекта личности как бренда речь идет о конкретной технологии разработки и реализации такого проекта, включающей выбор жизненной стратегии, формирование, позиционирование и продвижение определенного имиджа и репутации. Это буквально применение маркетинговой технологии: формирование собственной востребованности, спроса на себя не только на рынке труда, но и в социальных отношениях, личной жизни, в быту. Более того, срок жизни такого личностного проекта совпадает со сроком «жизни» товаров и соответствующих брендов — 5–7 лет.

И это совпадает с наблюдениями не только специалистов по маркетингу, брендингу и PR, но и психологов. Причем подобный «культуральный возраст» никак не связывается с возрастом биологическим. Личностные бренды могут быть раскручены и в детстве, и в пожилом возрасте. Не только в литературе, других видах искусства, но и в политике, спорте, науке, обыденной жизни, во всех сферах деятельности личность все в большей степени предстает как проект и автопроект, позиционируемый и продвигаемый по всем правилам маркетинга и брендинга. Осознанно это делается или стихийно — уже не важно. Мы имеем дело со сложившейся технологией реализации профессиональной и жизненной стратегий. Э. Уорхол, И. Глазунов, Э. Церетели, Б. Акунин... Этот ряд можно продолжать и продолжать. И эти персонажи встанут в один ряд со звездами эстрады, спорта, популярными телеведущими. Ничто не мешает добавить в такой перечень политиков. И мы получим набор так называемых «публичных людей», образующих обойму «светской тусовки», телевизионных ток- и просто шоу, а то и просто «лиц» товарных брендов — персонажей рекламы. И не так уж важно — кто является автором такого проекта: сама личность или какие-то имиджмейкеры, политтехнологи.

Не только творческая, политическая деятельность, деловая активность, спорт выступают в наши дни полем реализации таких проектов. Это становится обыденным опытом, повседневностью. Проблема личности заключается в том, чтобы реализоваться как некоему бренду — в буквальном смысле. Разумеется, при этом не происходит полного отказа от статусных и ролевых идентификаций. Но они становятся некими признаками, используемыми в технологии формирования и продвижения бренда — так же, как биологическая, сексуальная привлекательность играют важную роль в самом эволюционно продвинутом обществе. Статус и роль становятся не целью, конечным результатом идентификации, а средством реализации проекта. Этническая, статусная, ролевая идентичности могут выступать как средства реализации проекта — как в случае с такими политическими проектами как Р. Рейган, В. В. Путин, Б. Обама. Но могут и выступать характеристиками, на преодоление которых автопроект может быть направлен, как это было в случае с Майклом

Джексоном — яркий автопроект, выстроенный на преодолении расовых, гендерных, возрастных, а в чем-то уже и просто человеческих характеристик идентификации. В искусстве и политике мы имеем дело с нарастанием личностных автопроектов.

### ФАКТОР ИСКУССТВА

Искусство вообще является очень точным зеркалом динамики соотношения идентификации и идентичности. В сфере искусства речь идет именно о самоутверждении уникального видения автора, исполнителя, артиста. Не случайно профессия еще в начале XX столетия, рассматривавшаяся чуть не позорной (стать артисткой — означало едва ли не падение), к концу того же столетия стала чрезвычайно популярной, привлекающей. Артист — «пустое место», постоянно примеряющее различные личности, наполняемое образами других людей — в наше время по своей известности и привлекательности превосходит политиков, стремящихся к общению с известными артистами.

В искусстве же еще XIX столетия была зафиксирована и одна из главных проблем российского общества — затянувшийся болезненный переход от этнической и статусной идентификации личности к идентификации ролевой и порождаемые этим переходом формы самозванства. Именно это определяет тему «лишнего человека» в русской литературе. Эта проблема — главный нерв всего творчества А. С. Пушкина — не только драматургии и прозы — вплоть до его лирики. А. С. Пушкин всем творчеством и судьбой выламывался из статуса в ролевую идентичность. Также любопытен в этом плане «Мелкий бес» Ф. Сологуба. Речь идет уже не о постмодернизме «ускользании» автора, а о его идентификации, персонологической «сборке». Современное искусство, моделирующее и пролонгирующее современные тренды, дает яркие примеры единства и взаимопереходов автопроектности.

Если обратиться к современной русской литературе, то такое автопроектирование прочно вошло не только в ее содержание, но в институциональные практики, включая авторство. Если отвлечься от детективов, фэнтези, розового романа, где авторы часто — бренды, за которыми стоят целые коллективы, то ярким примером автопроекта

является творчество Б. Акунина. А еще в большей степени — Р. Э. Арбитмана, одновременно реализующего несколько самопроектов: автора детективов Л. Гурского, пародийного искусствоведа С. Каца, критика и публициста Р. Арбитмана. Характерно название одной из книг Р. Арбитмана — «А вы не проект?» Своеобразным апофеозом стал выход книги Л. Гурского под редакцией С. Каца в дизайне, напоминающем серию ЖЗЛ, посвященную жизнеописанию второго президента РФ Р. И. Арбитмана.

Если же обратиться к содержанию современной русской литературы, то стоит выделить два примера. Прежде всего, это творчество В. Пелевина, в котором от «Принца Госплана» и «Омон Ра» — до последних текстов сквозной темой проходит именно многомерность и проектность современной личности, вплоть до ее «самоидентифицированности». Наиболее полно эта тема представлена и выражена в «Священной книге оборотня» и особенно — в романе «Т», где она стала сюжетной канвой и смысловым содержанием: как трудно и важно в себе своего «читателя» и себя — в «читателе». Особого внимания заслуживает «Даниэль Штайн — переводчик» Л. Улицкой, в котором тема поднята на очень высокую трагическую планку коллизии сознательно строящегося автопроекта главного героя, и его рецепции современным обществом, неспособным принять его масштаб и объединяющую целостность.

В этой связи интересна еще одна тенденция. На книжных салонах последнего времени много говорится о буме биографической литературы. Но уже разворачивается повышенный интерес к литературе автобиографической, в которой сама личность становится автором раскрытия и собирания личностного опыта. Не через «искренность» как пересказ СМИ, а через «доверительность» личностных переживаний. Речь идет уже не о постмодернизме «ускользании» автора, а о его идентификации, персонологической «сборке». Можно говорить о действии двойной тенденции: жанрово-стилистической интеграции при одновременной дифференциации в рамках персонологического доверительно-интимного опыта. Речь идет о проявлении более общей тенденции формирования интегрального глобального культурно-информационного пространства в сочетании с его дифференциацией. И слухи об усреднении и унификации сильно преувеличены. В условиях

массового общества такая сегментация и дифференциация могут только нарастать и углубляться, потому что только уникальное глобально.

А что может быть уникальней и неповторимей человеческой личности, ее чаяний и фантазий, надежд и упований?! Единственного полноценного и безоговорочного фэнтези и одновременно брэнда — «магического артефакта», открывающего дверь в царство собственной судьбы и одновременно — развития общества.

На этой мажорной ноте можно было бы закончить. Но... Современное искусство, включая и литературу, не столько транслирует и выражает социальную норму, эстетические образцы, сколько сознательно и целенаправленно ставит их под вопрос, бросает им вызов, испытывает на «излом» и «скручивание». Акционизм Кулика, фильмы Ким Ки-Дука, некрореализм, литература В. Сорокина и т. п. — примеры, первые пришедшие на ум. Это было и в прошлом, когда художники, поэты тоже провоцировали на призывы позвать то ли врача, то ли полицию. Но в наши дни на выставках, театральных сценах, в литературе происходят вещи открыто, явно и сознательно такие, которые не допустимы на других «площадках» обыденной жизни.

Искусство фактически стало легальной площадкой нравственного эксперимента. Оно социализирует не за счет аккультурации, инкорпорирования личности в тело культуры, а наоборот — выводит личность на границу культуры, к ее фронтиру, ее то ли переднему (верхнему), то ли заднему (нижнему) ее рубежу. Это, очевидно, позволяет заново перетряхивать плоский и дисперсный мир массового сознания. Искусство оказывается «фронтиром социализации», ее испытанием и тестированием в той же степени, что и испытанием возможностей тела, а главное — души.

## КУЛЬТУРА И ЛИЧНОСТЬ

Личность формируется и развивается только на основе определенной культуры, при условии погружения в нее и освоения ее личностью. Культура, как уже говорилось, представляет собой систему порождения, накопления, сохранения и передачи (в том числе от поколения к поколению) социального опыта. Ни одно общество не может

существовать и развиваться без накопления опыта предшествующих поколений, ибо только на их основании становится возможной жизнь последующих.

Давая людям образцы эффективных способов поведения, культура выступает как способ жизнедеятельности. Все люди спят, едят, трудятся, любят, но в каждом обществе это делают по-своему. Если взять обычного городского юношу или девушку и забросить в джунгли Амазонии или в приполярную тундру, то долго они не продержатся. А любой индейский или чукотский подросток будет себя чувствовать достаточно уверенно. И наоборот, сколько описано ситуаций шока и стресса, испытываемого людьми, выросшими в таких условиях, при попадании в большой город. И в том и в другом случае проблема заключается в том, что родная культура не дает человеку универсальных ориентиров и «повсеместно эффективных» правил поведения, он просто не знает что делать и будет испытывать чудовищный стресс, поскольку столкнется с совершенно непонятными ему формами жизни, совершенно иной культурой.

Культура упорядочивает деятельность человека тем, что фиксирует конкретные нормы, традиции — правила деятельности по достижению целей. Любая целенаправленная деятельность осуществляется по каким-то правилам, образцам — нормам. Они определяют социально допустимые средства и способы достижения целей, поэтому каждая национальная, этническая, возрастная, профессиональная и прочие культуры придают стремлениям и намерениям людей выраженный характер.

Можно сказать, что давая конкретный опыт, определенную жизненную компетентность, способность эффективно решать личные, профессиональные и прочие проблемы, всякая культура одновременно формирует определенный тип личности.

**Субкультуры.** Человек как социальное существо не принадлежит абстрактному обществу вообще. Его социальность всегда реализуется и регулируется в конкретных общностях: семье, дворовой компании, компании школьных сверстников, трудовом коллективе. И для каждой из таких общностей характерны свои нормы, ценности, традиции и герои, предания и легенды, нередко язык или жаргон. Культура всегда предстает не монолитом,

а единством многослойным, многоукладным, наполненным пестротой быта, нравов, обычаев.

Наиболее заметны в любом обществе выделяющиеся в нем возрастные, профессиональные, религиозные и этнические общности. На их основе возникают и развиваются так называемые *субкультуры* или культуры отдельных групп, из которых состоит общество в целом. Люди, принадлежащие таким группам, наиболее комфортно ощущают себя именно в наиболее близкой им культурной среде, находя в ней «дом своей души».

Если традиционные национально-этнические культуры возникли преимущественно в сельской местности, то в современном обществе основным источником формирования и развития новых культур стала городская среда. В городах, особенно в мегаполисах, стали возникать невиданные ранее субкультуры, главные из которых следующие.

*Молодежные субкультуры*, отличающиеся подчеркнутой собственной спецификой: готы, рокеры, рэйверы, эмо, япши и другие. Каждую из них отличает свой язык (сленг), стиль общения и одежды, способы времяпровождения.

Можно говорить о нескольких основных причинах, обуславливающих возникновение молодежных субкультур. Особенности современной цивилизации удлиняют период между детством и полноценной зрелостью. Это «затянувшееся детство» или «пост-юношество» создает особую атмосферу беззаботной молодости, стремления успеть насладиться ею. Все возрастающая «суверенизация» молодости приводит даже к росту влияния молодежной культуры на культуру взрослых. Проявляется это не только во влиянии молодежной моды, сленга, но также и в формах проведения досуга, а иногда и в искусстве, художественном и техническом творчестве, образе жизни в целом.

*Научное сообщество как субкультура*. Специфической субкультурой является научное сообщество. Его представителей объединяет так называемый «научный этос» — представления о допустимом и недопустимом поведении ученого. Критериями научности являются объективность, независимость во взглядах, бескорыстие и критичность по отношению к любому авторитету. Эти критерии закрепляются в специальных процедурах, формальном и неформальном общении. Тем самым обеспечивается формирование и воспроизводство научных сообществ,

контроль за их деятельностью, организация коммуникации и общения, влияние на другие общественные сферы: органы власти, деловой мир, образование.

*Субкультура современного бизнеса*. Показательна роль и значение субкультур на примере финансово-промышленных групп. Не случайно в современном менеджменте как теории и практике управленческой деятельности все больше на первый план выходят вопросы так называемой «корпоративной культуры», обеспечивающей формирование и реализацию «корпоративного духа». В каждой фирме неизбежно складываются свои традиции, праздники, вплоть до собственного фольклора (легенд, анекдотов, шуток, поговорок). Такая корпоративная субкультура может даже выходить за рамки фирмы, втягивая в свою сферу и потребителя (стиль «Кока-кола», стиль «Харлей-Дэвидсон» и т. п.).

Субкультуры, выступая промежуточным звеном между личностью и обществом, воздействуют на сознание человека, на его эмоциональную жизнь. В этом процессе огромную роль играют образцы, личный пример, подражание, формирующие представления о допустимом и недопустимом, правильном и неправильном, справедливом и несправедливом, честном и бесчестном.

Важнейшую роль в процессе приобщения к культуре играет образование. Недаром в большинстве европейских языков, включая и русский, вплоть до начала XIX в. слово «образование» использовалось в очень широком смысле, включая и содержание нынешнего понятия «культура».

Культурный человек — это, прежде всего, человек образованный, освоивший определенный опыт правильного поведения, эффективного и успешного по меркам данного общества. Собственно на систему образования и возлагается в современном обществе основная задача социализации личности, ее подготовки к активной социальной деятельности. Речь идет при этом не просто о программировании и натаскивании личности на решение определенных задач, а о наиболее полном раскрытии ее способностей и тем самым наиболее полной самореализации, а значит и внесении максимального вклада в развитие общества.

В современную систему образования входят специальные организации и учреждения (не только начальной и средней школы). Их задача — дать подрастающему

поколению некий базовый уровень знаний, умений и навыков, позволяющий успешно трудиться, а также повышать, в случае необходимости, свой образовательный уровень и профессиональную подготовку. Этому служит разветвленная сеть высших и средних специальных учебных заведений — университетов, институтов, академий, колледжей, техникумов, училищ — существующая в каждом современном государстве. Учредителями этих учреждений могут быть государство, частные лица, общественные организации, но контроль за качеством образования обычно осуществляют специальные государственные органы.

Получаемые аттестаты и дипломы свидетельствуют о том, что их обладатели освоили некий образовательный и профессиональный стандарт и могут выполнять определенные работы, претендовать на продолжение образования.

Никакой диплом, однако, не дает человеку полной гарантии трудоустройства на всю оставшуюся жизнь. Современные технологии развиваются и совершенствуются столь стремительно, что любой дипломированный специалист «устаревает» в течение 3—5 лет, поэтому он должен заниматься самообразованием, проходить переподготовку, повышать квалификацию. В решении этой проблемы ему могут помочь различные курсы, центры переподготовки, специальные семинары, тренинги.

Таким образом, современная система образования выполняет ряд важнейших для существования и развития общества функций. Прежде всего, она закладывает фундамент развития личности. Семейное воспитание, личный опыт передают личности минимальный навык обыденного опыта, общения в ближнем, личном окружении. Но без образования современный человек не в состоянии эффективно включиться в трудовую деятельность, общественную жизнь, просто стать полноценным членом общества. Среднее специальное и высшее образование открывают перед человеком еще большие возможности и перспективы самореализации и творчества, социального признания. Образование — важнейшая часть культуры. С одной стороны, оно способствует воспроизводству культуры, передачи новым поколениям эффективного социального опыта, с другой — накапливает потенциал, возможности ее дальнейшего развития.

## КУЛЬТУРА, ТВОРЧЕСТВО, ГЕНИАЛЬНОСТЬ

Возможность совершать самостоятельные поступки предполагает самостоятельное мышление, а значит и на какой-то стадии — сомнение. Сомнение, непослушание и отклонение от норм и образцов — в определенном смысле необходимое условие становления и развития личности, ее самоопределения и самоорганизации.

Поэтому особое значение имеют решения, принятые не автоматически, а в результате сознательного выбора. Именно сознательный выбор представляет моральную ценность, предполагается как необходимый этап становления личности, вочеловечения человека. Недаром «послушание через непослушание» привлекает такое внимание в искусстве и религии: когда человек совершает поступок не по приказу, не по привычке, а сделав сознательный выбор.

Нетрадиционность мысли и действия, «инакомыслие» и отклонение от сложившихся стереотипов — необходимое условие любой творческой деятельности. В истоках любого творчества лежит недовольство человека существующим порядком вещей. Поэтому талантливые люди нередко обладают так называемым «трудным характером». Сама человеческая сущность предполагает возможность непокорности, отклонения от норм, поэтому «послушание» свободного человека отличается от абсолютного и безусловного повиновения.

Творчество — удел не только выдающихся ученых, политиков или художников, но и каждой личности, осуществляющей свою уникальную миссию своим участием в социальной жизни. Жизнь как в профессиональной, так и в бытовой среде очень часто ставит человека в ситуации, когда он, за неимением социального образца поведения, вынужден в себе самом находить пути решения, самостоятельно достраивать собственный опыт.

В обыденном сознании культура и творчество часто отождествляются. Достаточно вспомнить газетные штампы типа «сфера культуры и творчества», «культура и искусство» и др. Однако соотношение культуры и творчества не так просто. В самом деле, творчество — сознательная или бессознательная деятельность? Оно планируемо и управляемо или стихийно, спонтанно и произвольно?

В первом случае оно явно связано с реализацией норм культуры, во втором — преимущественно с нарушением их, иногда даже помимо воли творца. И вообще, является ли творчество обязательным моментом культуры или чем-то необязательным?

Ведь что такое культура? Существует великое множество определений этого понятия. В обыденном сознании это что-то «правильное и хорошее»: кого-то считают «культурным», а кого-то «нет». В этом случае речь, фактически, идет о «ценностном» понимании культуры как *системы ценностей* (материальных и духовных) народа или человечества в целом. Действительно, ни одно общество не может существовать и развиваться без накопления эффективного опыта предшествующих поколений, без традиций, образцов «как правильно жить».

Согласно другому подходу — *технологическому* — культура есть *способ жизнедеятельности*. Все люди спят, едят, трудятся, любят, но в каждом обществе это делают по-своему. Именно «быт и нравы», или принятые в данном сообществе способы осуществления жизненных актов понимаются здесь как выражение культуры. В «технологическом» понимании к культуре относятся и такие, сомнительные с точки зрения ценностного подхода, явления как, скажем, «культура преступного мира», «технология действия средств массового уничтожения».

Существует и трактовка культуры, когда культурными признаются не все без исключения способы осуществления жизнедеятельности, а только такие, которые *способствуют развитию, совершенствованию и возвышению человека*.

Обобщая эти подходы, можно определить культуру как *систему порождения, накопления, хранения, передачи (от народа к народу и от поколения к поколению) социального опыта*.

Культура держится творчеством, им питается: как в поддержании старых норм и ценностей, так и в создании новых. Культура как языческий идол требует «человеческих жертв», свежей крови и молодых жизней. Чем более «культурна» культура, тем с более жесткой средой традиций приходится сталкиваться творческой личности. Творчество подобно магме, с огромным трудом и тратами энергии прорывающейся сквозь уже застывшие пласты, но

лишь для того, чтобы, излившись, застыть новым слоем. И следующим творцам будет еще труднее.

Отличить творчество от его зеркального двойника — негативной социальной девиации, о которой говорилось ранее, — довольно трудно. Не случайно современники нередко и не проводят грани между поведением преступника и творца, расценивая деятельность последнего как преступление против нравственности, религии или нарушение закона. Сократа, задававшего согражданам «лишние» вопросы, приговорили к смерти. Суровое наказание ждало Д. Бруно и Г. Галилея, усомнившихся в том, что Солнце вращается вокруг Земли. На первых выставках импрессионистов возмущенные зрители требовали ареста «хулиганов». Примерно то же было на первых выставках русских художников-передвижников. Как интеллектуальное хулиганство были восприняты современниками теория относительности, квантовая механика. История полна примерами расправы благородных, но неблагоприятных современников и соплеменников над творцами, по прошествии времени торжественно вводимыми в пантеон святых.

Творчество желательнее далеко не во всякой культуре. Да и большую часть человеческой истории занимают так называемые «традиционные» культуры, жизнь которых целиком определялась верностью традиции, «тиражируемой» каждым новым поколением. Всякое отклонение от традиционных норм и правил в таких обществах безжалостно пресекалось, а «творцы» либо изгонялись, либо подвергались жестоким репрессиям. Резким ускорением развития цивилизация обязана культуре, сложившейся в русле иудео-христианской традиции с ее особым вниманием к личности, ее свободе, а значит и творчеству. Именно, а может быть и только в этой культуре, которая до сих пор определяет лицо современной цивилизации, ориентированной на преобразование окружающего мира, творчество рассматривается как ценность. Более того, в современной цивилизации складываются институты, само существование которых нацелено именно на творчество: творческие союзы, научные институты или политические партии.

Трагедия взаимоотношения творчества и культуры в том, что их отношения несимметричны. Современной культуре творчество необходимо, но творчество не может

рассчитывать на культуру, а должно преодолевать ее, становясь новой культурой. Нормативность и типичность необходимы для творчества в том смысле, что их нельзя обойти. В искусстве это типичные образы, выражающие конкретные этнические, национальные, возрастные особенности. В науке — это математический аппарат, позволяющий сводить явление к абстрактным законосообразным объяснениям. Но свои силы творчество может черпать только в человеческой свободе и человеческом сердце — на культуру ему рассчитывать не приходится. То, что делается в расчете на культуру, не творчество, а репродукция, что для культуры губительно. Как вампиру, ей нужна свежая кровь и энергетика, напряженное биение живого сердца, а не мертвые отработанные общие формы.

Культура программирует личность, стремится сделать типичными не только поведение личности, но и ее сознание, мышление, чувства. В творчестве, однако, существенно не столько заранее предзаданное, сколько не имеющее аналогов аномальное. Поэтому творчество опирается на структуры, фиксирующие новые формы общечеловеческого опыта в новых сложившихся исторических обстоятельствах. Творчество всегда предполагает некий новый образ, пророчество о будущем. Творчество не ретроспективно, не репродуктивно, а перспективно и продуктивно. Творчество — не только комбинация неизменных смысловых единиц культуры, но и создание новых на основе индивидуальной трагедии существования. Творчество разрушительно для традиционного привычного мира. Творческие схемы, формулы и образы, ориентированные вперед, к конечным смыслам истории человеческой жизни имеются в любой культуре, но их роль и значение нарастают с ходом развития цивилизации.

Высшим выражением творческого начала личности является гениальность. Вряд ли состоятельны концепции, увязывающие творческую гениальность с этническими, политическими, а то и географическими факторами. Иногда, например, связывают гениальность с бескрайними просторами, величию исторической судьбы народа, крайностями политического и духовного радикализма, житейским неблагополучием и неустроенностью, общим дискомфортом быта, нравственной сомнительностью самой личности. На

этой почве обычно и вырастают идеи «великого народа» с его «великой исторической миссией».

Сущность и природа гениальности, так же как и творчества, вообще не вовне, а в сердце души. Источник бытия, свободы и творчества един — столь же един, сколь и вечен, хотя может быть различной силы. У разного времени различные потребности в творческих личностях. Недаром целые эпохи кажутся серыми от «бесцветия» человеческих душ, а то вдруг взрываются фейерверком гениальностей. Любая жизнь — драма и трагедия. Трагическое одиночество — удел жизни и смерти любого человека, где бы и когда бы он ни жил. И чем острее и глубже переживается эта трагедия, тем более открыт человек к творчеству.

Тем не менее, творчество и гениальность — категории внеисторические. Известная русская поэтесса Марина Цветаева говорила: «Почвенность, народность, национальность, расовость, классовость — и сама современность, которую творят, — все это только поверхность, первый или седьмой слой кожи, из которой поэт только и делает, что лезет». Или она же, только еще жестче: «Всякий поэт по существу эмигрант... из Бессмертья во время, невозвращенец в свое небо». Творец, художник, гений — всегда маргинал, вываливающийся и выпадающий, если не выдирающийся из «здесь и сейчас». Это Человек, стоящий перед лицом предельных границ человеческого бытия, перед лицом Вечности, Вселенной, Смерти, Свободы, Бога.

Творчество и гениальность — не от технического мастерства и даже не от способности воплотить замысел. Эти качества рационалистичны именно в «техническом» плане. В плане технологической рациональности гений вполне может быть злодеем, там он лишь мера умения, эффективности. Овладев умением, не становятся гениями. Это путь пушкинского Сальери: «поверить алгеброй гармонию». Но человеческий разум в этом бессилён. Недаром в западноевропейской культуре тема гения и творчества имеет столь неоднозначный характер (Фауст, Франкенштейн).

Другой путь — гений пушкинского Моцарта. Это путь сопричастности гармоничному целому миру, естественная, если не инстинктивная, связь с природными стихиями, противоположная рассудочному прагматизму. Гений — сын естества и естественности. Он светел и щедр.

Он — воплощение добра, гармонии и Абсолюта. Как пушкинский Моцарт: «Гений и злодейство — две вещи несовместные», потому как происходят из разных миров. Несовместимы сами эти миры. Гениальность — не мера и степень. Это качество, которое не имеет количественных градаций — либо оно есть, либо его нет. «Трещина в бытии проходит через сердце поэта», и он работой своей души, своего разума восстанавливает утраченную гармонию мира или строит новую, открывшуюся ему. И дальше ему остается описать эту гармонию в научных понятиях или записать ее нотами, или выразить в рисунке и красках. Гений космичен, это единство с творящей целостностью мира не может не быть нравственным, противостоящим уничтожению и злодейству.

Жизнь есть творчество, а творчество есть жизнь. Творчество может питаться только от самобытности. Оно не столько творчество культуры, жизнь в искусстве, сколько искусство жизни, «создание» собственного бытия. Как говорится, «не историю надо делать, а биографии, из которых в конечном итоге и складывается история». Единство личностного бытия предстает единством сюжета жизни, а сама личность — творцом, лепящим и чеканящим свою собственную жизнь, вплетающуюся в общую ткань бытия.

## СВОБОДА И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ

Насколько свободен автопроект личности? И что есть свобода? И есть ли свобода? Ведь существуют множество авторитетных мировоззренческих концепций — материалистических и религиозных — отрицающих свободу. Согласно материализму, все в мире есть результат причинно-следственных взаимодействий. Согласно религии протестантизма, в мире царит полное Божественное предопределение. Отрицали свободу и выдающийся немецкий философ Ф. Ницше, и сторонники бихевиоризма (от англ. *behavior* — поведение), согласно которому человеческое поведение полностью определяется внешними воздействиями.

Но свобода — понятие не столько физическое, сколько «сверхфизическое». Свобода — всегда что-то еще нереализованное, она еще не бытие, но некая возможность бытия.

Она предшествует бытию, есть то, что «хочет» воплотиться в бытии. В этом смысле свобода выступает своеобразной «бесосновной основой бытия». Поэтому всегда так трудно говорить о свободе — она не обладает конкретными характеристиками, представляя собой нечто неопишное и невыразимое. Согласно российскому религиозному философу Н. А. Бердяеву, даже всемогущий над бытием Бог-Творец не всемогущ над несотворенной свободой.

Свобода появляется только тогда, когда появляется человеческое сознание. Духовное непосредственно связанное со свободой. Поэтому свобода предстает единственным условием адекватного восприятия и постижения реальности. Человеческая сущность и есть свобода, вечно ждущая за порогом человеческой определенности мира. Самосознание субъекта есть самосознание свободы.

Самосознание «Я» всегда индивидуально конкретно. Оно уникально и индивидуально в том смысле, что далее не делимо (от лат. *individuum*, что буквально значит — «неделимый»). Но откуда же берется эта неповторимая индивидуальность, чем она определяется? Она природна? Она телесна? Она духовна? Она идеальна? Кто ее хозяин? Человек? А может быть род, дающий ему телесность? Культура, дающая язык, нормы, образцы поведения и мышления? Что есть «Я»? Что есть субъект?

Личность, по сути дела, — «матрешка», в которой содержится еще множество других, друг в друга упрятанных матрешек. Или жемчужина. В самом центре жемчужины — самосознание, на которое наслаивается перламутр — последующие слои личности: сознание, идентичность, телесность, система ролей, облик, собственность, семья, работа, досуг и т. д. Человек, говорил испанский философ Х. Ортега-и-Гассет, — это человек и его обстоятельства. Но в центре — гвоздь, на котором висит вся целостность этих характеристик — самосознание «Я».

Извне, в восприятии других людей целостность нашего индивидуально неповторимого «Я» закрепляется нашим собственным именем или задается с помощью указательных местоимений «тот», «та», «эти». Именно под своим именем мы и выступаем социальными существами, персонажами ситуаций и событий. Изнутри же нашего внутреннего мира свое собственное «Я» воспринимается как некоторое единство переживаний в этих ситуациях

и событиях, ожиданий, надежд, радостей. В переживаниях, в духовном опыте жизнь предстает творчеством и самоопределением личности.

Личность, в известной степени, подобна художнику, который лепит и чеканит в форме переживаний свою личную жизнь из материала окружающей действительности. Дело не в количестве переживаний, а в их глубине, способности личности к осмыслению переживаний, нахождению в них смысла. Переживания — не «картошка в мешке», а осознание неслучайности и связи, осмысленности пережитого, осознание своей роли в пережитом, своей вины и ответственности.

Конечной целью любой морали и нравственности является автономность нравственной личности, способной к принятию долга. Реальное содержание философии нравственности заключается в признании достоинства и ценности каждой личности, ее свободы, а значит, и права на ответственность. А с другой стороны — зло всегда выступает как умаление, унижение человеческого достоинства. Людям для счастья нужно, в принципе, не так уж и много: гарантии признания их достоинства, права на свободу.

Нравственный долг не может быть навязан — это всегда результат свободного выбора личности. Даже требовать возвращения денег, взятых в долг, исполнения каких-либо обязанностей можно только в том случае, если мы предварительно получили обещание деньги вернуть, а обязанности — выполнять.

Ханжеством и лукавством является требование от людей самоотверженного героизма. Смысл и значение героического поступка в том, что он является актом свободного самоопределения личности.

Навязывание личности извне смирения может принимать глубоко трагичные и извращенные формы, как, например, это было с людьми, прошедшими ад фашистских и сталинских концентрационных лагерей, в которых достоинство и честь человека глумливо растаптывались. В лагере человек лишался главной составляющей достоинства — возможности нести ответственность за свои поступки. Каждая минута жизни не принадлежала человеку, он оказывался полностью лишенным свободы воли, фактически — возможности совершать поступки.

Чтобы не впасть окончательно в состояние «идеального заключенного», т. е. чтобы не стать полностью раздавленной и размазанной личностью, у человека остается единственный путь спасения — создать вокруг себя «зону свободы», т. е. сферу жизни, в которой человек делает то, что его делать никто не заставляет. Он сам принимает решения к действиям и сам за них отвечает. Пусть это будет хотя бы даже решение чистить зубы. Даже чистка зубов может стать поступком, соломинкой, сохраняющей достоинство человека, его самого как личность. Это первое условие самосохранения и выживания личности, лишенной достоинства извне. Вторым оказывается установление некоторой «черты» в поведении, переступить которую нельзя. Такая черта в поступках, определяющая область автономного поведения, необходимый минимум сохранения человеком собственной личности в античеловеческих условиях.

Внутренним гарантом чувства собственного достоинства является долг, самоотдача, самоограничение, буквально — самоопределение (постановка себе предела, «черты») личности. Но это долг, не навязываемый извне, не «требуемый» с личности. Это ее «не могу иначе» — осознанное собственное призвание и нравственный выбор. Нравственен только долг внутренний, взятый на себя самим человеком, а этика долга возможна только в качестве внутреннего самоопределения, когда человек оказывается обязанным всем, но ему — никто. Если этика долга применяется к другим, она становится безнравственной, ведет к насилию.

Человек, не познавший пределов своей свободы и ответственности, оказывается вне морали. Ответственность, которую постиг человек, ставший внутренне свободным от мира, и которую он пытается реализовать в жизни, — это и есть этика. Чем шире зона автономного (свободного) поведения, тем шире зона ответственности. И человек тем этичнее (свободнее = ответственнее), чем шире эта сфера. Традиционные общества ограничивали сферу свободы своим этносом, позже ее ограничивали расой, нацией, классом. В наши дни этическое самоопределение в смысле очерчивания предела свободы и ответственности намного шире, фактически распространяясь на мир в целом.

Самоценность личности — не ценность для себя, перед собой, а выражение стремления реализовать себя, найти свое место в жизни и делать то, что кроме тебя никто и никогда сделать не сможет. Человек не только сопричастен миру, не только произведен от него, но и ответствен за него, за его будущее, поскольку живет в нем, творит в нем, участвует в его познании и преобразовании. Еще Сенека в «Нравственных письмах к Луцилию» выразил идею степени возможного смысла жизни как требования, чтобы человек был полезен максимально многим людям; если это невозможно, то хотя бы немногим; если и это невозможно, то, по крайней мере, своим ближним; если невозможно и это, то хотя бы самому себе.

«Принцип Сенеки» достаточно широк, чтобы реализовать практически любое самоопределение, оправдывающее жизнь и придающее ей смысл. Жизнь не дана человеку «готовой». Ему даны только возможности, перспектива, опираясь на которые он строит свою жизнь сам. Его жизнь за него не проживет никто, она есть дело его выбора. И чем яснее понимание человеком своих возможностей и границ этих возможностей, тем ответственнее его выбор, тем острее переживание им свободы своей воли.

Понятия «воля» и «свобода» часто путают. Свобода совпадает с ответственностью. Там, где я свободен, я и, только я отвечаю за свои свободные действия. Но я и ответственен только там и тогда, где и когда я свободен. В ситуации свободы я и к другим людям отношусь как к свободным. Как я могу стать свободнее? Только отнесясь к другим так же, как к таким же свободным людям, соотнеся свои интересы с их интересами, вступив с ними во взаимно свободные, т. е. ответственные отношения. Сделать это я могу не помимо воли других, а только учтя их интересы, переплетая их и так создавая реальные отношения. Свободное общество потому и богатеет, что оно есть общество взаимно ответственных отношений, взаимного удовлетворения взаимного спроса.

В ситуации же воли интересы других людей меня не интересуют. Социальное пространство в таком обществе не структурировано. В нем, как шары в пустом барабане, носятся люди со своими идеями о счастье, натываются друг на друга, отскакивают... Треску, шуму, грохоту много, а толку никакого до тех пор, пока не появится

какой-нибудь суперсамозванец, который жестко выстроит всех по ранжиру своей воли. Итог ситуации свободы — созидание и творчество. Насилие — результат социальной жизни в ситуации воли.

Опыт российской истории есть опыт воли, но никак не свободы. Воли не только властной, самодержавной... Русская мечта о свободе — мечта о вольнице. Помещик плох — пожжем помещика, устроим «грабижку». Счастью народному царь мешает — убить царя. Крестьянскому счастью кулаки мешают — убрать кулаков. В духе построения коммунизма в романе А. Платонова «Чевенгур» говорится: если коммунизм — это когда нет буржуазии — расстреляем буржуазию. А если нет реальной буржуазии, определим в нее тех, кто почему-то негоден или просто не нравится. Удивительно, но счастье от всего этого не наступает.

Проблема счастья касается не столько мира внешнего, сколько мира внутреннего. Это не освобождение от среды, не отрешенность от внешних условий и рамок, а работа ума и души. Творческое созидание. Счастье — свобода, а не воля. Полноценная свобода — осознанное переживание своей включенности в реальность, своей ответственности за нее, понимание того, что от тебя что-то зависит. Вольный — всегда лишний, выпадающий из бытия. Его ждут тоска и одиночество. Счастливым может быть только свободный человек, которого ждет полнота бытия.

Так, в конечном счете, человек — хозяин собственной жизни. А если он жалуется на судьбу, значит отказывается от права быть этим хозяином. Что, впрочем, тоже решение, за которое придется отвечать.

## ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ И ПРОБЛЕМА СМЫСЛА ЖИЗНИ

Для чего живет человек? Почему, где, когда — более или менее понятно. А вот зачем? С какой целью? И для чего знать — зачем? Очевидно знать человечеству причины своего существования необходимо для осмысления и, тем самым, оправдания жизни. Жизненный путь и судьба человека издавна занимают особое место в фольклоре, ритуалах и народной традиции. Сознание пути (судьбы) является существенной характеристикой

уровня самосознания и зрелости личности. Это необходимое условие нормальной жизнедеятельности личности реализуется даже на психофизиологическом уровне. Человек нуждается не только в осмыслении внешнего бытия, соотношении его со своими внутренними запросами и интересами, но и в определении самого смысла своего собственного существования, смысла, дающего основание и целесообразность самой его жизни. Специалисты, изучающие стрессы, отмечают, что для сохранения душевного равновесия человеку нужна какая-то цель в жизни, которую он считает высшей, и гордость, что он трудится ради ее осуществления.

Речь идет о фундаментальном вопросе человеческого бытия. В принципе он может быть поставлен в трех планах:

- ▣ во-первых, как вопрос о представлении, о должном образе жизни, об образце, как надо жить;
- ▣ во-вторых, как вопрос о реальном смысле жизни личности, объективной ее направленности;
- ▣ в-третьих, как вопрос о субъективно осознаваемом смысле существования, как ответ конкретной личности на вопрос — зачем она живет.

В первом случае речь идет о морали и нравственности конкретного общества. Во втором проблема носит скорее религиозный характер. Нас будет интересовать третий случай, как проявление личностного самоопределения жизненной стратегии.

В спокойные жизненные периоды представления о смысле жизни неявны и даже неосознанны. Человек не может и не должен всегда и везде думать о смысле жизни. Более того, сами такие мысли есть симптом серьезных жизненных проблем, если не кризиса. Но в жизни человека есть периоды, в которые он испытывает обостренную потребность в явной формулировке представления о смысле собственного существования.

Проблема смысла жизни проявляется в критические моменты жизни, на изломе, иногда неожиданно для самого человека. Особую роль играют жизненные ситуации, ставящие индивида на границу его бытия, заставляющие заглянуть по ту его сторону. Такими «пограничными» ситуациями являются, например, тяжелая болезнь, утрата близкого человека или угроза смерти. Столкновение с такими ситуациями «отрезвляет» человека, вырывает его из

суеты будней, с особой ясностью и силой демонстрирует границы его бытия. А их осмысление — попытка личности разрешить вечные вопросы человеческого существования — приводит к формированию наиболее глубинных установок и ориентаций, связанных с отношением человека к окружающей действительности в целом, жизни, своему месту в ней.

Именно они прежде всего способствуют не только самоопределению личности, но и обеспечивают непрерывность ее самосознания, выступают ядром представлений о самой себе, смысле ее жизни, дают ощущение и переживание этого смысла. Нельзя думать о смысле жизни постоянно, сами такие мысли есть симптом отхода от нормы, серьезных жизненных проблем или даже кризиса. Но неосознаваемость проблемы не означает ее отсутствия.

Человек всегда ищет оправдание и смысл своих поступков, как, впрочем, и смысл жизни вообще. *Смысл жизни — неотъемлемое условие самореализации личности, которое невозможно без построения, хотя бы даже только в сознании, своего жизненного пути во исполнение сокровенных целей и жизненных ценностей.* Вне такого смысла мотивация конкретных поступков теряет не только цель, но и источник, живую энергию поступков и даже каждодневной активности.

В жизни человека есть периоды, в которые он испытывает острую потребность в явной формулировке представления о смысле собственного существования, есть периоды осмысления и переосмысления собственного жизненного пути. Это важнейшие периоды созревания и развития личности. В принципе, можно выделить три смысложизненных кризиса: в молодости — формирование перспективы (смерти нет), в зрелости — осмысление настоящего (смерть возможна вообще) и в старости — формирование ретроспективы существования и его оправдания (личностное отношение к смерти).

Юность, период первого осознания смысла жизни, характеризуется крайне низкой удовлетворенностью жизнью. Поэтому вопрос о смысле жизни в этом возрасте формулируется преимущественно как вопрос о жизненной цели: «Что делать?».

В 25–30 лет, по мере нарастания удовлетворенности жизнью, вопрос о ее смысле отходит на задний план.

Однако к 35 годам простой реализации целей становится недостаточно, и все более явно начинает испытываться вопрос: «А зачем?», причем его переживание тем драматичнее, чем менее осознавался смысл жизни в юности.

К 40 годам заканчивается период самоутверждения личности. Интенсивная деятельность по осуществлению жизненных целей в основном завершена. В этом возрасте возникает особенно драматический кризис: «А та ли жизненная программа реализована?».

Наступает глубокая и принципиальная оценка и переоценка собственного жизненного пути. Человек впервые понимает, что вот он таков, а вот таков его дальнейший путь на оставшуюся половину жизни. Не каждый выдерживает эту «заданность» будущего и приемлет ее. Часто в этом возрасте совершаются неожиданные для окружающих, а то и для самой личности, поступки, и лишь потом становится ясным, что вызваны они были именно «шоком сорокалетия».

К 50 годам снова возрастает удовлетворенность жизненным путем: моя жизнь была не бессмысленной, прожита не зря. Речь идет не о простом принятии жизни пожилыми людьми, а именно об острой потребности ее осмысленности, признании этой осмысленности окружающими, уважения со стороны окружающих: близких, друзей, коллег и т. д. Пожилой человек нуждается в смысле жизни не менее подростка. Отсутствие этого смысла способно привести к третьему кризису.

Очевидно, что такой смысл выходит за ограниченные пределы человеческого существования: в самой жизни смысла нет, но есть очень важная для человека проблема смысла жизни. Так, по мнению Н. А. Бердяева, возможны только два осмысленных варианта ответа на вопрос о смысле жизни: либо смысл жизни дан в рамках земного существования человека, либо он выходит за рамки земного жизненного пути личности. Но поскольку смысл жизни как бы возвышается над самой жизнью, позволяя осмыслять и судить ее, постольку он не может быть в самой жизни и оказывается связанным с религиозным сознанием, верой в загробное существование и страшный суд. В чем Н. А. Бердяев несомненно прав, так это в том, что вопрос о смысле жизни человека так или иначе оказывается связанным с осмыслением неизбежной

конечности человеческого существования, отношением человека к краткости и конечности его жизненного пути, осмыслением смерти.

Проблема смысла жизни неотделима от проблемы смерти, которая занимает особое место в духовном опыте человечества. Что такое смерть? Простое отрицание жизни — нежизнь? Или некая анти-жизнь, некий носитель качеств, которых жизнь лишена? Именно на подобных рассуждениях строится ряд распространенных учений: о бессмертии души в христианстве или о нирване в буддизме. Как «бытие к смерти» определял человеческое существование немецкий философ XX в. М. Хайдеггер.

Страх смерти лежит в основе обыденного религиозного сознания. Неужели все, что я чувствую, думаю, помню, знаю исчезнет с моей смертью? Именно такое острое неприятие смерти лежит в основе идеи бессмертия — религиозного пути решения проблемы нелепости и бессмысленности жизни. Желание жизни присуще и атеисту, и верующему, но стремление к долголетию и даже желание бессмертия еще не означает желания поугубленной жизни. Это подтверждает и реальное отношение к смерти самих верующих. И мифологическому сознанию, и христианству, и буддизму, и исламу свойственно отношение к окончанию жизненного пути как к печальному, но неизбежному событию.

Можно утверждать, что сама мысль об индивидуальном бессмертии человека просто несовместима с идеей смысла жизни. Существование бессмертного, бесконечного существа такого смысла лишено. Поступки бессмертного существа, имеющего «бесконечное время» в будущем для своего совершенствования, не могут подпадать под оценки с позиций добра, гуманности и т. д. Его существование лишено ценностей, идеалов, ответственности, оно внормально. Что освобождает человека от страха смерти, так это убеждение в правоте принципов и идеалов, отстаиваемых им в жизни. Можно вспомнить много выдающихся людей, проживших полную и плодотворную жизнь, но не веривших в идею личного бессмертия.

Отказ от идеи личного бессмертия еще не является решением вопроса о смысле жизни. Обращение к научному знанию, к научной истине такого ответа дать не может в силу обезличенности этой картины. Природа

внеличностна, безразлична, а иногда и безжалостна к человеку. Эту мысль хорошо выразил Ф. И. Тютчев:

Природа знать не знает о былом,  
Ей чужды наши призрачные годы,  
И перед ней мы смутно сознаем  
Самих себя лишь грезой природы.  
Поочередно всех своих детей,  
Свершающих свой подвиг бесполезный,  
Она равно приветствует своей  
Всепоглощающей и миротворной бездной.

Честная философия должна говорить об этой драме человеческого существования, о том универсальном событии, которое происходит с каждым человеком. В истории человеческой мысли предлагались различные пути «спасения», преодоления «первой жути» человеческого существования, выработки конструктивного отношения к пограничной ситуации смерти: от религиозной идеи личного бессмертия до совета античных стоиков замкнуться в свободе и независимости своего самосознания. И в том и в другом случае человек оказывается оторванным от мучающей его реальности, которой противопоставляются свобода, сознание. Но на этом пути проблема разрешается не на деле, а только в мысли.

«Memento mori» («Помни о смерти»), — учили древние. Эта память наполняет мысли и действия смыслом. Смерть при всей своей разрушительности выступает мощным стимулом осмысленного отношения к жизни. «Зачем живу? Что оставлю после себя?». Многочисленным культурам свойственно различное отношение к смерти и связанным с ней ритуалам, в которых могут быть выражены представления о загробной жизни и подготовки усопшего к ней: обеспечение его утварью, пищей, инструментами и т. д. Или похороны могут выглядеть как возврат человека, временно посетившего этот мир, в его изначальное и истинное существование.

Показательно в этой связи различное отношение в конце XX в. к такой проблеме, как эвтаназия — возможность прерывания мучительного существования безнадежно больного человека. Если он находится в бессознательном состоянии, то кто вправе решить вопрос об этом? Родственники? Врачи? Суд? В разных странах эта проблема

решается по-разному. Уже и в нашей стране появились хосписы — заведения, в которые поступают на последний период жизни безнадежные больные, и где им силами родственников и персонала оказывается всяческая помощь по обеспечению максимально гуманного и полноценного наполнения последних дней земного существования.

Особую роль в духовном опыте человечества имеет идея воскресения, возможности возобновления земного бытия в старом или каком-то ином качестве. Речь идет не только о религиозной идее Воскресения божества. Ярким примером нерелигиозной идеи Воскресения является философия «общего дела» российского философа Н. Федорова, согласно которой подлинно нравственным делом является общая деятельность живущих по физическому воскрешению своих предков. Идеи Федорова оказали серьезное влияние не только на философов (В. Соловьев и др.) или писателей (А. Платонов), но и на ученых, например, на К. Э. Циолковского, который стремился технически решить задачу будущего расселения воскрешенных предков посредством космических полетов и освоения космического пространства.

Вопрос о значении, о смысле жизни личности возможен относительно не человека вообще, а именно смертного человека. Только в этом случае можно говорить о ценностном масштабе жизнедеятельности личности. «Уничтожим масштабы жизни смертного человека, — писал М. М. Бахтин, — исчезнет ценность переживаемого...». Поэтому вопрос о бессмертии разрешается именно в смерти — биологической смерти индивида, а перспектива сохранения личности — в воплощении ею своей жизнью определенного идеала, своей самоотдачи ему.

Преодоление «жути смерти» не в противостоянии человека миру и обществу, а в сопричастности им и ответственном поведении в них, это дает человеку уверенность в незыблемости того, что ставится и ценится выше его собственного существования, что будет сохранено и передано грядущим поколениям, с чем человек соизмеряет собственные поступки и развитие. Осознание своего единства с миром, своей сопричастности ему преодолевает барьер между миром и человеком, отчуждение между ними, включая противостояние, чуждость и загадочность природы для человека.

Поскольку мир человека социален, то именно социальная культура создает ту живую традицию, примыкая к которой он включает себя в преемственную связь достижений человечества. Эта связь дает не иллюзию бессмертия и не просто сознание того, что его труд и дела не пропали даром (могут и прекрасно могут пропасть!), а нечто значительно большее — уверенность в существовании того, что ставится и ценится выше собственного бытия, того, с чем он сверяет собственное существование, к чему он сам стремится приобщиться, — определенные ценности и идеалы. Они одновременно дают основание смыслу жизни человека и позволяют этому смыслу интегрироваться в единое, неповторимое, индивидуально целое существо личности.

Нет и не может быть личности, которая жила бы исключительно своими интересами, не посвящая жизнь ценностям, в свете которых эта жизнь приобретает смысл, значение, хотя бы оправдание. Эти ценности всегда связаны с определенной культурой. Поэтому сознание смерти вовсе не обязательно должно перерасти в представление о потустороннем существовании. Скорее наоборот, «потусторонний» мир идеалов и ценностей, к воплощению которых стремится личность, позволяет приобрести смысл жизни и основание для ее сохранения и реализации. Представления о потустороннем — неотъемлемая часть образа мира, который лежит в основе любой культуры любой эпохи. Эти представления могут разрастаться в чрезвычайно богатую картину, а могут быть «нулевыми», когда небо пустеет, и по ту сторону жизни находится небытие. В любом случае, оба мира — жизни и смерти — присутствуют в сознании культуры и определяют ее существенные черты. Именно в этом «потустороннем» мире — мире должного, мире идеалов — человек находит смысл своих действий и существования в целом.

## ПОСТУПОК И МОТИВАЦИЯ

Разработка и реализация жизненного проекта — действия активные, произвольные. От чего зависят совершаемые нами действия? Делает ли личность самостоятельный выбор или человек полностью зависим от жизненных обстоятельств? И вообще, хозяйева ли мы своей жизни?

Если мы не пытаемся ответить для себя на эти вопросы, не пытаемся разобраться в самих себе, то будем обречены постоянно воспроизводить одни и те же жизненные ситуации, объясняя этот «заколдованный круг» судьбой, роком, чьей-то злой волей.

Следует различать действия, зависящие и не зависящие от самого человека: произвольные и произвольные. *Непроизвольные действия импульсивны, реализуются на основании не осознаваемых побуждений.* Это и чисто биологические реакции, рефлексy, инстинкты, и реакции водителя автомашины, и преступление, совершенное в состоянии аффекта. Их объединяет отсутствие сознательных намерений и плана осуществления.

*Произвольные действия предполагают наличие целей, осознание возможности их достижения, знание путей, ведущих к цели, препятствий на этом пути и способность их преодоления.* Поэтому произвольные действия иногда еще называют волевыми. Однако произвольные действия мы совершаем иногда не только по своей воле: когда действуем по заданным требованиям, правилам, предписаниям, приказам или инструкциям.

*Собственно человеческим действием, сознательным поступком является произвольное действие.* Под действие принятого людьми закона подпадают, прежде всего, именно поступки, т. е. действия, предпринятые на основе свободного решения: гражданские сделки, вступление в брак, умышленное преступление. *Совершая поступок, человек осуществляет выбор, фактически определяя свою судьбу.* Он не подчиняется неизбежности обстоятельств, а вырабатывает сознательное решение, т. е. отчетливо представляет себе цели своих действий, их ожидаемый результат и возможные последствия. «Поступки, освещенные сознанием, — писал Л. Н. Толстой, — это такие поступки, которые мы совершаем свободно, то есть, совершая их, знаем, что мы могли бы поступить иначе».

Именно поступок наиболее явно реализует нравственный и интеллектуальный потенциал личности, ее позиции, установки и стремления. Механизм поступка сводится к связи и взаимодействию внешних и внутренних процессов и состояний, вызывающих решение совершить определенное действие, направляющих и контролирующих его исполнение. Поступок не только произволен, он вменяем,

является осознанным действием, за которое (вместе с его результатами) ответственна личность.

Более того, даже бездействие, воздержание от действия, если оно сопряжено с определенными мотивами, может выступить поступком и, иногда, стать смелым и мужественным. Уголовное право даже предполагает ответственность за преступную бездеятельность. Воздержание возможно в двух основных формах: «сильной», как прямой отказ от действий, и «слабой», как уклонение от этих действий. В обоих случаях воздержание, как и любой поступок, предполагает его объяснение, понимание и оправдание. Поэтому уклонение от жизненного выбора, отказ от самоопределения все равно оказываются выбором позиции, которая сказывается на жизненном пути и за которую, в конечном счете, придется нести ответственность.

Вменяемость включает в себя обе характеристики поступка: сознательность и ответственность. Поэтому границы поступка совпадают с границами личности, ее ответственности. Эти границы динамичны и подвижны. Они зависят от культуры, к которой принадлежит личность. Известны средневековые процессы над младенцами и даже над домашними животными: кошками, собаками, свиньями, печально заканчивавшиеся для «обвиняемых». В 1593 г. был сечен кнутом и сослан в Сибирь колокол, которым били в набат в связи с убийством царевича Димитрия в Угличе. Мировоззренческой почвой для таких преследований выступало одушевление природы, стремление человека во всех явлениях видеть действие сознательных сил — добрых или злых. Любое явление рассматривалось как «поступок». Можно сказать, что в прошлом мир человека, включая и космос, был миром личностным, миром поступков.

В настоящее время в цивилизованном обществе правовые границы личности как субъекта поступка и ответственности за него, практически совпадают с границами психотелесной целостности индивидуальной человеческой личности. Причем даже эти границы подвижны, зависят от возраста и психического здоровья человека. Несовершеннолетний или психически больной (невменяемый) человек не отвечает за свои действия в силу недостаточности интеллектуального и нравственного развития или в силу болезненного состояния.

Можно говорить об исторической тенденции «сужения» границ поступка и ответственности: от племени, общины, рода до психотелесной целостности индивида к определенным этапам его жизненного пути (например, с 18 лет), а то и состояния (психического здоровья). Речь действительно идет о постепенном сужении границ как правовых, так и нравственных. Этот процесс сужения границ ответственности (а значит, и личности) явно углубляется. Похоже, что в начале XXI в. «Я» превращается в просто «точку сбора ответственности».

Понять поступок значит уяснить не столько то, что человек сделал, или даже почему он это сделал, сколько зачем. Именно это нередко интересует следствие, суд: были ли и какие мотивы у подозреваемого или подсудимого, смягчают или отягчают они вину? Спор между защитой и обвинением зачастую ведется не столько по поводу вещественных доказательств, сколько вокруг мотивов поведения личности.

Но даже результаты действия не могут однозначно относиться к конкретному поступку. Они могут зависеть от намерений личности, а могут и не зависеть. Если человек получил производственную травму или утонул, купаясь в реке, то насколько эти результаты его действий явились следствием его намерений? И разве мы не встречаем в жизни людей, склонных видеть свои заслуги в результатах деятельности или событиях, к которым они имели отношение очень и очень косвенное. Поэтому необходимо уточнить не только границы поступка, но и его составляющие, выявить «скрытый схематизм», взаимодействие частей которого и может рассматриваться как поступок в действии.

В самом общем виде разъяснение природы поступка можно свести к двум подходам. В первом случае человек предстает автоматом, поведение которого целиком и полностью определяется воздействием внешних сил. Именно на этой модели основаны и анимизм, и практики судов инквизиции, и изгнания дьявола, и теория и практика примитивно-марксистской педагогики и идеологической работы. От самого человека практически ничего не зависит. Его мысли и действия предопределены окружающей средой, внешними факторами, пресловутым влиянием среды, улицы, происхождения, силами добра и зла...

Убрать или заменить их — и человек меняется, переводится, «перековывается».

Во втором случае человек — носитель некоего специфического начала, проявления и импульсы которого определяют внутреннюю и внешнюю жизнь личности. Спектр реализаций этого подхода не менее широк, чем у предыдущего. Это и банальные трактовки человека в зависимости от знака Зодиака, под которым он родился, и восходящая к античности концепция темпераментов, связанных с соответствующими «стихиями», и объяснение поведения человека действием инстинктов.

Очевидно, что возможен и третий подход, в основе которого лежит модель дисбаланса (дисгармонии) человека и окружающей среды, порождающего ощущение дискомфорта. Эта модель человека как динамического равновесия импульсов внешней среды и внутренних мотивов также имеет глубокие корни в истории, однако наибольшее развитие она получила в последние два века. Именно она лежит в основе «потребностной» модели в психологии и экономике, в политэкономии и маркетинге.

Современная наука стремится к обобщению и развитию достоинства упомянутых подходов. Одним из направлений такого развития является учет прямых и обратных связей в рассмотрении реальной динамики «дисбаланса». Любые факторы, определяющие человеческое поведение, объективны, но они реализуются лишь став субъективными. У человека все побудительные силы, вызывающие его действия, должны превратиться в побуждения его воли, стать его потребностями. Потребности — не что иное, как переживание человеком дискомфорта. Человеку может чего-то не хватать или, наоборот, он может испытывать напряжение от избытка каких-то собственных обстоятельств. И то и другое — проявление и переживание дисбаланса, нарушенного соответствия и гармонии человека с окружающей средой.

Потребности выступают факторами, побуждающими человека к конкретным действиям и поступкам. Можно признать, что человеком движут три основные группы потребностей. Во-первых, *вегетативные потребности* — индивидные инстинкты, связанные с самосохранением и биологическим ростом организма. Во-вторых, *сексуальные потребности* — инстинкт продолжения рода,

связанный с сохранением и продолжением индивида в других. Обе эти группы потребностей, как система биологических потребностей организма, образуют биологическую поддержку личности и культуры, их существования и развития. В-третьих, *инстинкт культуры или потребность в бессмертии*, связанная со стремлением человека сохранить и продолжить себя за рамками биологического существования в мире продолжающейся культуры.

Все три группы потребностей есть потребности самоутверждения, самосохранения, продолжения существования в роде и даже за рамками рода. Ни в коей мере не следует преуменьшать роль биологических потребностей. Она огромна. Но конкретная жизненная сила — предмет биологического и физиологического, но не философского рассмотрения. Философа интересует не то, что *уравнивает* человека с любым живым организмом, а специфически человеческое, то, что *выделяет* его. Говоря о человеческом поведении, приходится признать, что даже реализация чисто биологических — вегетативных и сексуальных — потребностей окрашена в цвета инстинкта культуры. Культурные потребности есть осознанное самосохранение. Они связаны с самосознанием, осознанием идеалов, ценностей, норм, прорастающих в биологическое и сексуальное поведение, превращающих их собственно в поступки, а иногда даже, в случаях самоотверженного поведения или суицида, пересиливающих витальные потребности.

Потребность, как исходный дискомфорт, развертывающийся в субъективном плане, становится мотивацией поступка. В этой связи следует различать часто отождествляемые понятия: стимула и мотива действий. Стимулы — внешние побуждающие воздействия (поощрения, наказания, принуждение). Стимулы, в лучшем случае, могут содействовать изменению мотивации, но сами они быть мотивами не могут. Более того, взятое само по себе, вне мотивации, внешнее воздействие может приводить к результату, диаметрально противоположному по отношению к ожидаемому.

Извне с человеком можно сделать много чего: применить насилие, ограничить свободу, посадив на цепь или под замок, лишить жизни. Но даже под пыткой или угрозой смерти разные люди будут вести себя по-разному, и зависеть это будет не столько от характера применяемых стимулов,

сколько от взглядов, убеждений, представлений, намерений и т. д., т. е. мотивов данной конкретной личности.

Потребности могут быть самыми различными. Они динамичны, постоянно переходят друг в друга и зависят от конкретных исторических и культурных условий. Существуют различные перечни, классификации потребностей и интересов, движущих людьми. Каждая из таких классификаций имеет свои достоинства и недостатки. Однако необходимо уточнить общий механизм запуска и осуществления поступка вне зависимости от конкретного содержания потребностей.

Прежде всего, потребности и интересы определяются *стремлениями* и *намерениями*, в основе которых не просто осознанная потребность (хочется чего-нибудь «такого»), а цели — конкретный образ желаемого результата. «Этого нет, но я хочу, чтобы оно было!» или «Это есть, но, я хочу, чтобы его не было!». Однако давно замечено, что человеком движут не только и не столько его представления о желаемом будущем («хочу»), сколько представления о нежелаемом настоящем («не хочу!»). Обычно человек яснее и четче представляет то, чего он не хочет, чем то, чего он хочет. Потом, «задним числом», он объясняет сам себе, чего же он «хотел», или ему в этом помогут близкие, коллеги, специалисты-психологи.

Интересы не исчерпываются проявлением стремлений («хочу» — «не хочу»). Не меньшую, если не большую, роль играют возможности человека. Хотеть, как говорится, не вредно, но необходимы еще и представления о средствах достижения желаемого. Речь идет о *потенциале личности: способностях, умениях, подготовке, квалификации и прочей «вооруженности» к совершению конкретных действий*. Очень часто такие «могу» и «не могу» играют главную роль, когда возможность нечего совершить опережает выработку ясных представлений о намерениях. Сплошь и рядом люди не хотят того, к чему у них нет способностей или чему не научили. Человек с плохой координацией обычно не любит танцевать, а тот, у кого отсутствуют музыкальный слух и голос, обычно не любит петь публично. Но зато мы любим то, что у нас получается, стремимся к этому. Определенные физические данные, удачные тренировки — юноша или девушка начинают видеть свое будущее в спорте. Хорошие дикция, память,

не отталкивающая внешность делают привлекательной артистическую карьеру. Знание иностранных языков — карьеру переводчика, а то и дипломата.

Соотнесение намерений с возможностями, целей — со знанием путей и способов их достижения дает *решение* противоречия между реальным и необходимым, заложенного в потребности. В сознании личности как бы разворачивается программа ее удовлетворения. Сама возможность выработки плана, принятия соответствующего решения является мощным мотивационным фактором. Выполняет человек свое решение или нет, сопричастен ли он выработке этого решения, во многом определяет его отношение к происходящему.

Выработанное и даже принятое решение не всегда выполняется, поэтому частью мотивационного комплекса является *воля* как сознательное усилие по совершению конкретных действий. Энергия воли есть, прежде всего, сама возможность приведения в соответствие «хочу» — «не хочу» и «могу» — «не могу». Несоответствие намерений и возможностей способно деморализовать, обессилить личность. Если же это соответствие достигнуто, то желаемому и реально действительному придается единый статус существования, они как бы ставятся на одну доску.

То же относится и к техническому, и к художественному творчеству, и к политической деятельности, и к обыденному поведению. Условием их реализации является придание желаемому (должному) статуса «как бы существующего» и переживание личностью своей сопричастности этой единой плоскости желаемого, должного и реально существующего. Без сопричастности личности этому единству, самоотдачи ему невозможна никакая человеческая активность. Только при этом условии исследователь услышит в пощелкивании счетчика Гейгера уровень радиации, в пятнах на фотографии пузырьковой камеры — траектории движения элементарных частиц, политик накануне выборов — расстановку политических сил...

Волевое усилие возможно только на основе сопричастности и самоотдачи личности тому, чего еще, возможно, нет, но что, как представляется, должно быть. Люди способны отрицать сущее во имя должного, преобразовывать мир во имя идеала. Какой бы мотив ни приводил в действие поступок, он всегда разворачивается, осмысливается

и оправдывается в плоскости единства должного и реального. Поиск и нахождение такого единства, которому человек мог бы отдаться и быть сопричастным, — главная проблема свободы воли. Отсюда человек черпает силы и импульсы к действиям. Есть импульс: «Да будет!», есть «энергия заблуждения» и тогда, как в песне: «Если я тебя придумала, стань таким, как я хочу!». Только тогда политик приступает к программе реализации реформ. Только тогда творят художник и изобретатель.

Совершаемый поступок приводит к результатам: непосредственным и отдаленным. Первые связаны с непосредственными физическими действиями: телодвижениями, жестами и т. п. Даже такие простейшие действия, как нажатие кнопки звонка или произнесение слова, предполагают движения. Отдаленный результат образует собственно итог, результат поступка — некоторое событие, реальный факт. Результат этот может быть существенным — тот, ради которого и предпринимался поступок, а также несущественным — побочным следствием совершенного поступка. Так, если мы открываем окно, то существенным результатом является сам факт его открытия, а несущественным, например, скрип петель окна или то, что в комнату влетел комар.

Непосредственные и побочные следствия поступков создают цепочки, сети необратимостей, из которых и составляется «ткань человеческого бытия», жизнь общества в целом. То, что первоначально выглядит несущественным, потом, в жизненной ретроспективе, может предстать переломным событием человеческой истории.

### СОВЕСТЬ И УСПЕХ, ПРИЗВАНИЕ И САМОЗВАНСТВО

Для человека как социального существа важен и существен результат не сам по себе, а результат значимый. Поэтому *содержание поступка и его мотивация включают в себя также и оценку*. Речь идет об оценке как со стороны самой личности, так и со стороны социума. Более того, сама эта оценка выступает как еще один мотивационный фактор. Таким образом, круг замыкается: в содержание поступка входят намерения, возможности, приведение их в соответствие (решение), полученные результаты

(непосредственные и отдаленные), а также их оценка самой личностью и другими людьми.

Если отвлечься от биологических потребностей, которые объединяют человека с животным миром, и оставить только собственно человеческое, то останется всего одна потребность, единственная, хотя и по-своему интегральная, потребность быть сопричастным чему-то такому, что придает смысл существованию: политическая или научная идея вера, дело, дети... — дом души у каждого свой. И в этой сопричастности важно не быть забытым, потерянным, быть замеченным, именованным, окликнутым.

Речь идет, таким образом, о потребности быть оцененным, быть оправданным в отдельных поступках и в жизни в целом. Оправданным — значит не лишенным основания, укорененным, принадлежащим к какой-то общности «мы», быть единым с нею, нераздельно слитным, но одновременно и отмеченным в ней, не забытым.

Но успеху рознь. В глазах одних людей профессиональные достижения будут очевидным успехом, а в глазах других — нет. Успех может выражать как внешнюю оценку, так и внутреннюю самооценку личности. О чем идет речь, когда говорят об успехе? Об оценке другими людьми? Кем? Родственниками? Друзьями? Начальством? Средствами массовой информации? Потомками? Самим индивидом? Но если ответ на вопрос «кто оценивает?» в случае с успехом более или менее ясен, то ответ на вопрос «что оценивается в качестве успеха?» порождает еще большую многозначность. Может быть, успех — это достигнутый результат какой-то деятельности? Тогда какой результат? Материально-вещественный? Финансовый? Или какой другой? А может быть сама личность? Ее отношение к делу? К другим людям? Ее характер?

Можно говорить о трех аспектах оценочного содержания успеха:

- ▣ *во-первых, успех — это достижение; успешной может быть только результативная деятельность, связанная с достижениями конкретных целей. И чем в большей степени эти цели достигнуты, тем в качестве более успешной будет расцениваться эта деятельность;*
- ▣ *во-вторых, деятельность тем более успешна, чем в большей степени она оптимальна относительно времени, сил и прочих средств;*

▣ *в-третьих, самое главное, успешной может быть только та деятельность, которая соответствует реальному и насущному чаяниям, надеждам и проблемам.* Последнее обстоятельство иногда называют «культурным контекстом» или «контекстом эпохи».

На успешность оцениваются: используемые средства и оптимальность их использования, результативность, но, прежде всего, соответствие результата и использованных для его достижения средств системе ценностей и норм, принятых в данной культуре. Поэтому всегда, когда заходит речь об успехе, следует уточнять: во-первых, кто и с каких позиций оценивает; во-вторых, достижение каких именно целей оценивается; в-третьих, об использовании каких средств идет речь. Только в полноте и соотношении таких уточнений можно говорить об оценочном содержании успеха.

Человек всегда осознанно, но чаще бессознательно, зависит от оценки его другими. Этими оценками питается эмоциональная и сознательная внутренняя жизнь человека. Самооценку личности, степень ее уважения к себе самой традиционно рассматривают как величину, прямо пропорциональную социальному признанию (одобрению, успеху) и обратно пропорциональную уровню притязаний личности. Согласно Л. Н. Толстому, ощущение человеком счастья прямо пропорционально тому, что о нем говорят другие, и обратно пропорционально тому, что человек думает о себе сам. С этих позиций все достаточно просто: хочешь быть счастливым — добивайся успеха, снижай уровень притязаний и будь счастлив!

На первый взгляд, «формула счастья» полностью подтверждается традиционной этикой и современной социальной психологией: человеком движут, прежде всего, стремление к успеху и избегание неудач. Эти стремления коренятся в человеческом бытии, определяют социальные эмоции, переживание гордости, стыда. На этой основе строятся типологии личности, культурологические обобщения. Например, западная культура трактуется как ориентирующая личность преимущественно на успех, а восточная — (прежде всего индийская, китайская и японская) как ориентирующая преимущество на избегание неудач. В итоге получается «гордый западный» человек и «стыдливый восточный». Такие упрощения интересны и иногда полезны

в практическом плане, но они существенно огрубляют реальное положение дел и сталкиваются с серьезными трудностями в объяснении человеческого поведения.

Из «формулы счастья» следует, что у людей, ориентирующихся на успех, формируется своеобразная «вера в справедливость мира»: мои успехи являются целиком и полностью моей личной заслугой, и значит я лучший — мир справедлив! А если другой человек попал в беду, значит он сам заслужил свои несчастья, со мною этого не случилось, поскольку я лучше — мир справедлив! Такие люди винят в своих неудачах других, обстоятельства, не берут на себя ответственность за случившееся. Это делает подобного рода личность чрезвычайно зависимой от внешних обстоятельств и других людей.

Стыдящиеся же неудач, боящиеся «потерять лицо» оказываются более жизнестойкими, поскольку ответственность за происшедшее предпочитают брать на себя и в себе же ищут возможности и ресурсы преодоления жизненной или творческой проблемы.

Неудача оказывается предпосылкой, формой успеха. В этом плане показательна ситуация с молодежью. Вступающий в жизнь молодой человек видит себя «всемирным», примеряя на себя различные жизненные программы и проекты, в нем ключом бьет инстинкт свободы и самоуверждения, и в этом заложен колоссальный потенциал молодости, готовой к великим свершениям.

Успех и неудача — явления сложные, требующие уточнения их содержания, соотношения с уровнями социальной и нравственной зрелости личности.

*Успех-признание* наиболее очевиден и прост. Его типичным примером является популярность. Известность киноартиста, звезды эстрады, спортсмена, об успехах которых ведают средства массовой информации, фотографии, подробности жизненного пути и личной жизни, толпы почитателей, ожидающих автографа или просто взгляда, — крайнее выражение такого рода успеха. Не каждый человек способен его выдержать, не всякая личность проходит через него без нравственных деформаций. Не случайно народная мудрость выстраивает по нарастающей испытания огнем, водой и «медными трубами».

«Медные трубы» славы, успеха, популярности не каждому под силу. Для незрелой личности такой успех

становится подтверждением «справедливости мира». Значит я действительно так велик, ведь я это заслужил! Для неокрепшей души этот успех, нередко достаточно случайный и мало зависящий от работы души, становится чем-то вроде наркотика.

Психологические исследования выявляют парадоксальное, на первый взгляд, обстоятельство. Оказывается, что нередко похвала действует деморализующе, а порицание способствует повышению самооценки и самоуважения. Так, если с порицанием выступают любимые родители, авторитетные учителя, то за их порицанием скрывается высокая оценка тебя и твоих возможностей: от тебя ждали и ждут чего-то большего. И наоборот, если от «значимых других» исходит похвала, значит от тебя большего не ждали и не ждут.

*Успех — авторитетная оценка.* Здесь речь идет уже не просто о социальной оценке, а об оценке важной, престижной для самого человека. Для разных личностей значимыми другими являются разные люди: родители, друзья, коллеги... Если родители, учителя, наставники по каким-то причинам утратили реальный авторитет, то нередко такими «значимыми другими» становятся просто те, кто замечает и одобряет: уличные компании, «фанаты» какого-то спортивного клуба, ансамбля, исполнителя. Еще хуже обстоит дело, если «значимыми другими» становятся антиобщественные, а то и преступные элементы. Сколько ложных авторитетов возникает на «пустом святом месте»!

*Успех-преодоление.* Давно замечено, что в экстремальных, критических ситуациях человек взрослеет раньше. Человека делают личностью, в конечном счете, не воспитательные поучения, а преодоленные им трудности, самостоятельно решенные проблемы и задачи. Речь идет об опыте побед, свидетельстве компетентности, реальных возможностях личности, того, что она может. Недостаток опыта и компетенции способствует деморализации личности, формированию у нее комплекса «неудачника». И наоборот, осознание своих сил и возможностей, достаточных для разрешения жизненных и профессиональных проблем, дает мощный заряд положительных эмоций.

Но этот вид успеха может служить и основой мотивации опасного поведения. Тонет, как известно, не тот, кто не умеет плавать, или тот, кто действительно плавать

хорошо, а тот, кто считает, что плавать очень хорошо. Освоив определенную деятельность, человек в стремлении к самоутверждению, в погоне за таким самоутверждением начинает «испытывать судьбу», ставить себе сверхзадачи, иногда на грани допустимого риска, и хорошо бы только своей жизнью, а то иногда и жизнью других.

Альтернативой опасному поведению «экстремала» может быть творческое поведение мастера. Если опасное поведение, в общем-то, не создает ничего нового, внося лишь «острое» переживание в духовную жизнь субъекта, то творчество всегда связано с получением нового результата.

*Успех — самопреодоление и самосовершенствование.* Любое преодоление есть, по сути дела, самопреодоление, приобретение нового опыта, выход к новым горизонтам. Стремление стать «больше, чем есть», может проявляться, например, в установке на преодоление самого себя как стремление к самосовершенствованию, ко все большему мастерству и профессионализму.

В успехе как самопреодолении и самосовершенствовании еще в большей степени, чем в признании «значимыми другими», проявляется роль самой личности, ее самооценок в самоутверждении, ее большая свобода от внешнего признания. Это обстоятельство достаточно типично для мотивации «мастера», который ориентируется на оценки, в лучшем случае, таких же мастеров, а чаще — на свои собственные, поднимая планку представлений о совершенстве.

Что заставляет человека искать, находить и решать все новые и новые проблемы? Что, например, двигало М. Лютером, когда в ответ на отлучение его от римской католической церкви, он не только публично сжег папскую буллу об этом отлучении, но и отлучил от церкви самого папу Льва X и его кардиналов? Что заставило его, стоя перед судом императора Карла V, в ответ на требование об отречении произнести ставшие историческими слова: «На том стою и не могу иначе»? Что это? Непомерная гордыня? Великое самомнение? Все, что известно об этом человеке, его высокая духовность, личная скромность говорят, что речь идет о чем-то ином.

Очевидно, что это не проявление ориентации на признание конкретных результатов деятельности. Значимой оказывается не оценка результатов, а сама возможность

действовать. Человеком в таких случаях движет некая глубоко им осознанная необходимость совершения вполне определенных поступков, своей *призванности* («если не я, то кто?») и ответственности за реализацию этого призвания.

Если речь идет о каком-то внешнем «надо», которому подчиняется личность, то человек не может быть ответственным — он действует не от себя лично, а от имени инстанции, от которой исходит требование. Тем самым человек придает безответственности видимость обоснованности и высшей целесообразности. Такое сочетание порождает взаимодополняющие безответственность манипуляторы — деспотизм и рабство — безответственных самозванцев, оперирующих лишенными ответственности людьми. «Не могу иначе» принципиально ориентирует на инициативу и самостоятельность. И то и другое — осознанная необходимость, но в первом случае — необходимостью внешняя — то, что я *не могу обойти*, во втором — необходимостью внутренняя, пережитая, без чего я *не могу обойтись*.

Осознание своей призванности требует от человека отказа от легкой, спокойной и удобной жизни. Призванный, кем бы он ни был (политиком, религиозным деятелем, изобретателем или художником), нередко приносит неудобства и даже боль своим близким. Но отступить от своего призвания он не в силах. Личность, осознавшая свое призвание, беспощадна по отношению к себе, поскольку взваливает на себя ответственность за всех, а то и за весь мир: «если не я, то кто?». Но тогда чем призвание отличается от одержимости, которая, как и любое самозванство, безответственна? Существуют ли критерии отличия одержимости самозванца от призванного творца; невменяемого фанатика от святого. Речь идет, фактически, о границе между добром и злом. Но где и как пролегают эти границы?

В признании соответствия личности социальным нормам определенной культуры, к которой личность себя относит, коренится такая социально-культурная эмоция, как *честь* и связанное с нею переживание *гордости*. Переживанием собственного несоответствия таким нормам и образцам выступает *стыд*. Оступиться, перейти черту стыда — навлечь позор и, одновременно, лишиться чести.

Стыд суть сокровенное личности, то, что нежелательно открывать публично обозрению (позору). В этом плане стыд есть эмоциональное проявление совести, которая сама суть эмоциональное переживание личностью своей ответственности.

*Стыд* — феномен, присущий только человеку, одно из качеств, отличающих человека от животного. В определенном смысле от стыда производна сама личность, в нем она проявляется как социальная жизненная позиция. Границы личности совпадают с границами стыда — личность там и тогда, где и когда ей может быть стыдно. Человеку стыдно тогда, когда ему есть что скрывать, то, за что он ответственен. Именно стыд оказывается «хранителем личности». Чем более нравственно развита личность, тем глубже и шире сфера стыдного для нее.

*Стыд* — не просто переживание боязни неудачи. Показательны в этой связи парадоксы стыда, выявленные при исследованиях мотивации избегания неудач. Оказалось, что личности, ориентирующиеся в большей степени на избегание неудач, ведут себя парадоксально: они непостоянны и ненастойчивы в решении легких задач и проблем, но зато проявляют удивительную настойчивость в решении трудных и даже сверхтрудных проблем!

За избеганием неудач и стыдом могут крыться завышенные притязания и амбиции, т. е. все та же гордыня. Действительно, иной стыд и иная скромность сродни гордыне, оказывающейся их подоплекой и изнанкой. Не зря говорят, что уничижение паче гордости. Я, мол, вот какой скромный. Такой горделивый стыд может завладеть целыми социальными слоями, как это имело место с российской интеллигенцией в последние полтора века.

С другой стороны, «стыдливые избегатели неудач», в отличие от стремящихся к внешнему успеху «гордецов», свои достижения склонны объяснять легкостью проблем, случайным благоприятным стечением обстоятельств, но меньше всего собственными заслугами: «так уж вышло». А вот неудачи они склонны приписывать собственной неопытности, неловкости, отсутствию способностей и т. д. Поэтому, беря на себя причины неудач, они легче переносят различные «удары судьбы». Тогда как «гордецы», ориентирующиеся на внешнее признание достижения успеха, склонны винить в своих несчастьях других.

Столь же нравственно неоднозначна и проблема чести. Так, христианский идеал святости не знает чести. Не случайно как безнравственные отвергаются христианством такие способы «защиты чести», как дуэль или самоубийство. Дуэлянты и самоубийцы — настоящие «невольники чести». Показательны в этом плане знаменитые и трагические дуэли — пушкинская и лермонтовская, оборвавшие жизни великих русских поэтов. В этом невольничестве дуэлянтам подобны и самоубийцы. К суициду — самоуничтожению — приходят не те, кто не хочет жить, а те, кто хочет жить — люди с завышенными претензиями и амбициями, те, которые никак не могут привести к общему знаменателю свои стремления и возможности, свои «хочу» и «могу».

Всякая честь кастова и корпоративна в том смысле, что связана с нормами вполне конкретной общности, группы, субкультуры. Есть офицерская честь, мужская честь, профессиональная честь, у каждой профессия своя. Нет чести вообще, всегда есть какая-то конкретная честь. Честь и стыд испытываются перед кем-то, а перед кем-то и нет. Дворянская честь — это нравственное поведение с дворянами и перед ними, но не перед смердами. Обесчестить холопку — не стыдно, соблазнить же дворянку — недопустимо, чревато утратой чести. То же касается и рыцарской чести, и профессиональной.

Честолюбие одной природы с несвободой. Недаром представления о чести наиболее ярко проявляются в сферах несвободных: армии, местах лишения свободы, когда человек вынужден выполнять не свои решения и не свою волю. В таких сферах обязательны иерархия подчинения, чины, знаки отличия, знаки поощрения, униформы, привилегии, медали, ордена, значки, чтобы было видно кому какая честь положена.

### ПРОЕКТНО-СЕТЕВАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СОВРЕМЕННОГО СОЦИУМА И НРАВСТВЕННЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ АВТОПРОЕКТОВ

Базовым концептом, характеризующим современное общество, систему отношений в нем, организацию деловой активности, научной деятельности, политики (как публичной, так и не очень) выступают сети. Сетевой тип связи существовал всегда: от семейных отношений

и землячеств до мафии и субкультур. Однако ряд особенностей современной цивилизации, прежде всего новые информационно-коммуникативные технологии, вывели сетевые отношения на первый план.

Практически все формы социальной активности предстают как проектная деятельность, когда проект выступает поводом активизации некоего фрагмента сети, результатом чего становится поддержание и дальнейшее развитие данного фрагмента социальных сетей. Этот концепт полностью соответствует технологической платформе современного общества, позволяет многое прояснить в процессах экономической, финансовой, информационной и прочей глобализации. Не даром для характеристики современного общества используются такие выражения, как информационное и постинформационное общество или даже проектно-сетевая цивилизация.

Речь идет об общецивилизационном процессе, когда бизнес, трудовые отношения, политика, искусство, даже личность предстают как проекты, активизирующие и поддерживающие некоторые отношения, выступающие, как уже говорилось, как некие сети, если не одна единая мировая сеть.

Что касается социального капитала, то, очевидно, это уже новое качество социума: социальный капитал приобретает отчетливо выраженный информационно-коммуникативный характер. Например, речь идет об объеме и качестве информации, необходимой для ответов на вызовы, решение и проблем и развитие. Более того, речь идет не только о доступе к этой необходимой информации. Конкурентным преимуществом и особым достоинством становится обладание недоступной другим информацией, способность обнаруживать и заполнять «дыры», лакуны в структуре наличной сети. В информационном (или уже постинформационном обществе) выпущенная на рынок информация моментально обесценивается. Особой ценностью обладает информация еще на рынок не выпущенная, дающая ее носителям дополнительные возможности и преимущества, вплоть до монополии.

Качество человеческого капитала в этой ситуации меняется также. Это уже не просто некие профессиональные компетентности, а прежде всего — способность быть гибким в плане постановки проблем, поиска необходимой

информации, выработки решений, привлечении партнеров, выстраивании отношений с ними.

Такая способность к проектно-сетевой организации деятельности распространяется не только на профессиональную, но и на личную сферу. Более того, различия между этими сферами все более стираются, впрочем, как и локализация их в пространстве и времени, что позволяет говорить о качественно новых условиях образа жизни.

Меняется и такая характеристика социального капитала, как мораль. Проектно-сетевые отношения — динамичные и очень конкретные — предполагают взаимное доверие и интерес, которые могут легко утрачиваться в случае выявляемой фальши, неискренности, а то и прямой манипуляции. Поэтому современная деловая, научная, образовательная активность проявляют все большую ориентацию на авторитет и репутацию, известность и узнаваемость.

Однако все не столь однозначно. Сама активизация сетевых отношений выступает как некая новая рента. И ее присвоение порождает искушение корыстного манипулирования, эксплуатации чужого человеческого капитала, что требует неких новых правовых рамок и гарантий, а по сути дела — новых институтов коммуникации и видов социальной активности.

Можно сказать, что современный образ жизни у нас в глазах заложил основы новой антропологии. Он нивелировал привычные сезонные и суточные временные циклы, расплыл не только большую (родовую), но и традиционную семью, реабилитировал нетрадиционные половые отношения, отделил любовь от деторождения, а само деторождение уже почти отделил от репродуктивных способностей человека (путем искусственного оплодотворения и выращивания в эмбрионах в пробирках, грядущего клонирования). А главное — интенсифицировал динамику перемещений в пределах земной поверхности и ближнего космоса настолько, что способность к мгновенной ориентации и переключению кодов восприятия и поведения стала не столько основным фактором удачливости и успешности, сколько условием жизненной компетентности, если не добродетелью. И все это надо умножить на революцию в информационных технологиях. Возможность «покупать», принимать и избавляться от идентичности,

«быть в движении» стали в современном потребительском обществе признаками свободы. Личность предстает как странник, путник, навигатор, сталкер. А главный человек — «человек без свойств», еще не реализованный, не идентифицированный, не явленный. Это хорошо знает любой автор: к нему подходят, спрашивают о чем-то, а он сам уже другой, живущий замыслами и идеями еще не явленными, в этом плане — не идентифицированный... Стоит напомнить, что М. М. Бахтин назвал бы такую позицию позицией вневходимости — главным условием возможности смыслообразования и осмысления.

И еще... Относительно якобы смерти автора и пустоты личности, якобы свойственных современному обществу. Не время и не место заниматься здесь критикой постмодернистских идей, в русле которых сформировались подобные представления. Тем более, что на эту тему сказано многое — и мною тоже. Можно лишь диагностировать, что в этих представлениях выражается культурный шок гуманитарной интеллигенции перед современной цивилизацией, ее несостоятельность в конструктивном осмыслении этой цивилизации. Автор никогда не умирал. В любом тексте он все-таки идентифицируется, с помощью герменевтики всегда можно анализировать порождаемые смыслы, имена... Так же и в жизни: личность — как вмняемый субъект — наличествует всегда. Другой разговор, что выявление этой точки сборки свободы и ответственности в наши дни требует иногда серьезных интеллектуальных усилий.

Можно согласиться с выдающимся современным социальным философом З. Бауманом: современное общество подобно некоей жидкой среде. Да и сам человек в ней подобен жидкости, принимающей различные формы, заполняющей пустоты и щели. Или, если воспользоваться другой метафорой, давшей название знаменитому роману Уэллека, современная личность, ее «Я» — подобно элементарным частицам, живущим мгновениями, образующие короткоживущие комбинации. Сиюминутность, текучесть и изменчивость «Я». Этакая максимизация возможностей при минимизации ответственности за последствия. И это уже ДРУГАЯ, НОВАЯ МОРАЛЬ, в основаниях которой нет ответственности, нет свободы. Этические проблемы сводятся к ресурсам и технологии. Но сохраняется

воля — желание, свобода хотения. Но не как ответственность, а как потребление (политика, товара, услуги). Как идентичность «слабых».

Если современному человеку нельзя существовать, не продуцируя все новые и новые социальные роли, то это оборачивается утратой самого субъекта. Более того, чем понятнее, прозрачнее, даже примитивнее становится ролевое сознание, тем все более проблематичным становится целостность субъекта и единство его сознания. Собственно, именно это обстоятельство и явилось основанием постмодернистских дискурсов о «смерти автора», «смерти субъекта» и т. п. Но дело не только в художественной стилистике. Дело в том, что собственно проектно-брендовая идентичность в массовом обществе реализуется преимущественно в сфере потребления уже произведенных культурных форм, мифов, имиджей. Тем самым ответственность за себя, за самопроектирование себя как бренда — развертывается преимущественно в сфере потребления и массовой культуры.

Проектно-брендовая идентификация/идентичность личности в условиях информационного общества, массовой культуры и рыночной экономики действительно порождает неоднозначную ситуацию. Будучи буквальной реализацией великого проекта гуманизма Просвещения (с его лозунгами «человек есть мера всех вещей», «все на благо человека, все во имя человека») массовая культура объективно работает на ценностное понижение. В традиционном обществе ценности выстроены иерархически, «вертикально». Массовая культура «съедает» эту вертикаль, приводя все ценности к общему знаменателю маркетинга. Ценности превращаются в рубрикаторы рынка массового потребления. Как в магазине «БуквоедЪ»: здесь про добро, тут про Бога, там — про дьявола, хочешь про любовь — у тебя спросят — про какую... Удовлетворению подлежит любая потребность, если она артикулирована, выражена. Борьба с массовой культурой бессмысленно — она сама по себе ни хороша, ни плоха — позитива в ней, наверное, даже больше. Но чему надо противостоять — и обязательно, так это «игре на понижение», давая личности ориентиры, вешки в этом «плоском» мире.

Существуют ли нравственные критерии оценки личностного автопроекта? В первом приближении критерий различия добра и зла довольно ясен. Безнравственна

личность, руководствующаяся по отношению к обществу представлениями о собственном достоинстве, и безнравственно общество, руководствующееся по отношению к личности представлениями о ее долге. И наоборот, нравственна личность, руководствующаяся по отношению к обществу представлениями о долге, и общество, руководствующееся по отношению к личности представлениями о ее свободе и достоинстве.

Долг — не извне вовнутрь, а изнутри вовне. Никто не вправе сказать, что человек должен. Долг — это дело личного выбора. Но общество может задать правила игры, которые можно принять или не принять со всеми вытекающими последствиями. Такие ограничители довольно хорошо известны. Цивилизация постепенно вырабатывает и формулирует их все более четко. Классический и всем известный пример — уголовное право. Ограничителем политического самозванства является демократия и, особенно, правовое государство. И сфера ограничителей продолжает расширяться. Еще сто лет назад с пафосом декларировалась идея отсутствия запретных тем и проблем для научного познания. В наши дни стала очевидной проблема ограничения некоторых тем, некоторые технологии в биоинженерии тому примеры. Допустимы ли исследования и эксперименты по синтезу генов человека и животных?

Главной задачей при этом оказывается, с одной стороны, обеспечение терпимости (толерантности) к различным формам самоутверждения, а с другой — ограничение покушений на свободу других. Немецким философом И. Кантом были предложены формулировки основного закона нравственности:

*категорический императив* — «поступай только согласно такой максиме (правилу), руководствуясь которой ты в то же время можешь пожелать, чтобы она стала всеобщим законом»;

*практический императив* — «поступай так, чтобы ты всегда относился к человечеству и в своем лице, и в лице всякого другого так, как к цели, и никогда не относился бы к нему только как к средству».

Категорический императив выражает сущность любой морали, поскольку любое проявление морали и нравственности предполагает и выражает рассмотрение нравственных правил и норм в качестве универсальных законов.

Человечество вступает в новую антропологическую и персонологическую стадию развития. В свое время М. Лютер и И. Кант сделали личность автономно управляемой. Согласно известной формуле К. Маркса, они освободили личность от рабства внешнего, чтобы «закрепить его в душе». Кстати, именно это не понимают исламистские и православные фундаменталисты в идее прав человека. Они настаивают на обязанностях, не понимая или не желая понять, что долг уже может быть сформирован. Задача общества признать право на долг, на свободу его выбора — со всеми вытекающими последствиями. Это разные стадии зрелости личности и общества.

Наверное, с этим и связан возможный критерий нравственной оценки автопроектов. Фактически речь идет о различении самозванства и призвания, о котором я писал раньше. Критерий не по цели, а по средствам. Если кто-то стремится сделать других счастливыми помимо и вопреки их воли, даже во имя и от имени этих других — это самозванство, ничтожащее свободу, а значит и бытие. И другое дело, если я ставлю такие эксперименты на себе самом, следуя некоему взятому на себя долгу, следуя призванию — не за счет других, хотя и, возможно, — во имя других. Долг не извне вовнутрь, а изнутри вовне, так же как и достоинство не изнутри вовне, а наоборот. Не мое дело судить о своем достоинстве. Так же как и никто не вправе говорить мне о моем долге. Но чем более нравственно и интеллектуально развита личность, тем шире ее поле ответственности и понимания того, насколько я обязан всем.

Некоторых пугает идея автономной морали, практика формирования и продвижения личностного имиджа. Избегание полной объективации в маске роли, захваченности внешним миром вещей имиджа личности за счет сохраняемого усилием воли самосознания «внутреннего мира» — не более чем метафора. Внутренний мир — тот же внешний. Самосознание подобно ленте Мёбиуса, у которой нет внешнего и внутреннего. Человеческое сознание социально по своей природе, а индивидуализация — не что иное как индивидуально неповторимая целостность социализации.

Проблема — в точке сборки этого уникального единства внешнего-внутреннего. И понимании ответственности

за эту уникальность. Существует ли мы сами по себе и для себя? Где и когда? И интересны ли мы как таковые кому бы то ни было? Каковы критерии такого интереса? И есть ли они? Пока можно сказать только одно: весь опыт истории показывает, что судить по целям — верный путь в социальный ад. Цели всегда благородны, никто не хочет зла. Если судить, то только по средствам.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ

1. Что такое индивидуализация личности? Как она соотносится с социализацией?
2. Каковы основные этапы развития форм идентификации личности? С чем связано их различие?
3. Как соотносятся в автопроектности личности личные стремления и социальные ожидания?
4. Перечислите причины, от которых зависят намерения и возможности личности.
5. Приведите примеры ярких личностных брендов. Каким социальным ожиданиям они отвечают? Какие личностные качества в них задействованы?
6. Возможен ли самомаркетинг личности? В чем он может выражаться?
7. Что отличает творчество от социальных девиаций?
8. Как соотносятся культура и творчество?
9. Может ли жизнь рассматриваться как предмет творчества?
10. Какие могут быть нравственные критерии оценки автопроекта личности?
11. Возможны ли нравственные оценки в искусстве?
12. Какие возможности открывает современная проектно-сетевая организация социума? Какие в этой связи возникают нравственные проблемы?

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. *Бауман З.* Текучая современность. М.—СПб. и др., 2008.
2. *Беквит Г., Беквит К.К.* Сам себе бренд: Искусство продажи себя. — М., 2007.
3. *Громова Е. И., Евланов В. И., Тульчинский Г. Л.* Бренддинг: PR-технология. — СПб., 2007.
4. *Иванченко Г. В.* Забота о себе. — М.: Смысл, 2009.
5. *Леонтьев Д. А.* Труд становится человеком и удовольствие оставаться обезьяной // Человек.ru. Гуманитарный альманах. №3. — Новосибирск, 2007. — С. 164–168.

# 2

## СЕЛФМЕНЕДЖМЕНТ — СПОСОБ ОРГАНИЗАЦИИ ЖИЗНИ ЛИЧНОСТИ

6. *Леонтьев Д. А.* Феномен свободы: от воли к автономии личности. // Только уникальное глобально. Личность и менеджмент. Культура и образование. — СПб., 2007. — С. 64–89.

7. *Петровский В. А.* Человек над ситуацией. — М.: Смысл, 2010.

8. *Питерс Т. Дж.* Преврати себя в бренд: 50 способов сделать из себя бренд. — М.–СПб.–Киев, 2008.

9. *Пригов Д. А.* Само-идентификация // Место печати. Журнал интерпретационного искусства. № 13. — 2001.

10. *Рикер П.* Путь признания. — М.: РОССПЭН, 2010.

11. *Рикер П.* Я — сам как другой. — М.: Изд. гуманит. лит-ры, 2008.

12. *Тульчинский Г. Л.* Личность как успешный автопроект. // От события к бытию. — М.: ГУ-ВШЭ, 2010. — С. 49–63.

13. *Тульчинский Г. Л.* Самозванство, массовая культура и новая антропология // Человек. 2008. № 1. — С. 43–57.

14. *Тульчинский Г. Л.* Самозванство. Феноменология зла и метафизика свободы. — СПб., 1996.

15. *Шеманов А. Ю.* Самоидентификация человека и культура. М., 2007.

16. *Шичанина Ю. В.* Иномерность человека. — Ростов-на-Дону, 2008.

### СОЦИОЛОГИЗАЦИЯ И ПСИХОЛОГИЗАЦИЯ МЕНЕДЖМЕНТА КАК ОСНОВНАЯ ТЕНДЕНЦИЯ ЕГО РАЗВИТИЯ В XX В.

Селфменеджмент (*self-managment*), или персональный менеджмент, — является составной частью обширного научного направления, связанного с организацией и управлением человеческого труда — менеджмента. Значение понятия «селфменеджмент» (самоменеджмент) раскрывается путем определения и анализа двух образующих его единиц: «самостоятельный» и «менеджмент». Первая часть — «само» указывает на обращенность действий на самого себя, вторая — «менеджмент» — означает определенную деятельность человека, связанную с управлением.

Управление возникло уже в древних обществах в связи с необходимостью координировать и направлять действия людей на достижение общих целей в различных сферах общественной жизни — политической, экономической, оборонительной. В условиях различных цивилизаций управление прошло длительную эволюцию, но только с конца XIX века в условиях индустриального общества начинает формироваться менеджмент как вид деятельности, как институт (аппарат) управления. В XX в. накопленные за сотни лет практические знания в области управления воплотились в принципах, способах и формах управления, теориях и концепциях. Это позволило выделить менеджмент в самостоятельную область знаний, в науку, которая

имеет свой предмет изучения, специфические проблемы и подходы к их решению.

Родоначальником этой отрасли знания признан американский инженер Ф. У. Тейлор (1856–1915), который в своих трудах «Управление фабрикой» (1903) и «Принципы научного менеджмента» (1911) начал применять системный подход к организации труда и управления. Он дал ей название «научный менеджмент» (или научное управление). История разработки вопросов научной организации труда в рамках этого направления связана также с именами Г. Форда, Ф. Джилльберта, Г. Эмерсона, и др. Ф. Тейлор первым заявил о непреложности значения системы организации труда. Прежде вопросы управления были сферой проявления организаторских талантов отдельных руководителей, теперь на первое место вышла система, в результате чего многие организационно-управленческие проблемы должны были разрешаться автоматически. Администрирование, как искусство управления, по Тейлору, должно обладать такими же методами и законами — точными, проверенными, — как и законы естественных наук. Г. Эмерсон вывел вопросы научной организации труда за пределы предприятия, выдвинул проблемы эффективности управления в военном деле, на транспорте, в домашнем хозяйстве. Книга Г. Эмерсона «Двенадцать принципов производительности» относится к классическим работам по рационализации труда. А. Файоль предложил универсальное решение управления всеми типами организаций — функциональный подход, а также сформулировал уникальные по значимости принципы менеджмента (разделение труда, полномочия и ответственность, дисциплина, единоначалие, единство действий, подчинение личных интересов, вознаграждение персонала, централизация, порядок, справедливость, стабильность персонала, инициатива, корпоративный дух).

Развитие научной мысли и практики управления привело к пониманию того, что человеческий фактор является действенным фактором повышения эффективности организаций. Появление на рубеже 1930-х гг. школы человеческих отношений (поведенческой школы управления Э. Мэйо) знаменовало определенный прорыв в области менеджмента, который часто называют «неоклассическим». Действительно, в определенном смысле оформление этого

направления стало противовесом классической школе менеджмента: ведь акцент в движении школы человеческих отношений делался на заботе о людях, а в движении школы научного управления — на заботе о производстве.

В 1940—60-е годы это направление было продолжено развитием теории организаций как социальных систем, но по своему характеру это было не что иное, как процесс социологизации и психологизации менеджмента, на волне которого и возникло направление селфменеджмента. Данный процесс является закономерным откликом на возникшую необходимость мотивации и развития творческого потенциала каждого работника и невозможности удовлетворить ее в рамках традиционного менеджмента.

Большой вклад в развитие школы человеческих отношений был сделан в 1940–1960-е гг. учеными-бихевиористами (от англ. behaviour — поведение), разработавшими несколько теорий мотивации. Одной из них является иерархическая теория потребностей А. Маслоу (1908–1970), исследования которого показали, что мотивами поступков людей являются не экономические силы, а различные потребности, которые не могут быть удовлетворены в денежном выражении.

Рассматривая эволюцию взглядов на организацию труда, в том числе и персональную, необходимо отметить роль российских исследователей, работы которых по содержанию намного обогнали свое время. Так, еще в 1913 г. в России вышел в свет труд «Тектология. Всеобщая организационная наука» (*tekto* греч. — строить, *logos* — учение), в котором излагались основы науки, объединяющей организационный опыт человечества. В этой работе были предвосхищены многие положения кибернетики, общей теории систем и современной методологии. Автор «Тектологии» — политический деятель, философ (с которым полемизировал В. И. Ленин в своей работе «Материализм и эмпириокритицизм»), экономист, писатель-фантаст, врач-психиатр и ученый-естествоиспытатель А. А. Богданов (1873–1928). Принципиальное значение тектология имеет для анализа сложных социосистем, основным элементом которых является человек. Применительно к вопросу селфменеджмента, «тектология» означает строить свою жизнь, управлять ею, организовывать свою деятельность, формировать свою личность.

Во втором десятилетии XX в. в России сформировалось движение за научную организацию труда (НОТ). Оно было разнонаправленным в силу различных представлений о сущности НОТ. Широкую известность получили взгляды А. К. Гастева (1882–1938), который был организатором и директором Центрального института труда (ЦИТ), членом Совета по научной организации труда при НК РКИ СССР. Если классики научного менеджмента в основном рассматривали физический труд, говоря о централизованном внедрении технологий персональной организации труда, то А. К. Гастев во главу угла ставил личность работника, поскольку от ее эффективности напрямую зависит эффективность предприятия (идея «узкой базы»). В книге «Как надо работать» А. К. Гастев формирует правила учета и планирования времени, тем самым создавая методику, способную побудить рабочего к активности. Он писал: «Прежде чем браться за работу, надо все продумать; продумать так, чтобы в голове окончательно сложилась модель готовой работы и весь порядок трудовых приемов. Если все до конца продумать нельзя, то продумать главные вехи, а первые части работы продумать досконально... Всякое нужно начинать в точно намеченное время, поэтому первоначальное время необходимо особенно тщательно продумывать, взвешивать все возможности». В качестве главного инструмента А. К. Гастев применял карточку времени, с помощью которой осуществлялось создание и корректировка планов работы, контроль за исполнением запланированного.

Интерес вызывает незаслуженно забытая концепция человеческого фактора в управлении, разрабатываемая в начале 1920-гг. научной школой во главе с Н. А. Витке, руководителем отдела нормализации НК РКИ. Наиболее полно идеи этой школы изложены в его работе «Организация управления и индустриальное развитие (1925)». Ключевым моментом в них являлась рационализация взаимодействий человека с человеком, что предполагало выработку наиболее рациональных способов и приемов влияния на взаимоотношения сотрудников в целях достижения оптимума в работе. К сожалению, последователи этого направления были подвергнуты резкой критике, хотя их идеи были аналогичны тем, что были сформулированы в концепции «человеческих отношений» Э. Мэйно, возникшей хронологически позже.

Одним из направлений исследований в рамках широкой проблематики НОТ было управление людьми, человеческими коллективами, независимо от сферы их деятельности. Его разработчиком являлся П. М. Керженцев (1881–1940) — партийный и государственный деятель, экономист, историк, публицист. Книги и брошюры П. М. Керженцева «Нот — научная организация труда», «Организуй себя сам», «Принципы организации», «Борьба за время» и др. вызвали широкий резонанс в массах. Под руководством П. М. Керженцева с 1923 г. активную деятельность развернула лига «Время» — массовая общественная организация, члены которой разрабатывали способы эффективного использования времени.

### ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ И СЕЛФМЕНЕДЖМЕНТ

Становление селфменеджмента как составной части теории и практики управления можно отнести к последней трети XX в. И это закономерно в условиях роста технического прогресса, резкого возрастания объемов информации, ускорения темпов социальной жизни. Селфменеджмент оказывается актуальным не только для людей управленческих профессий, но и для любого человека, готового к преобразованию себя, стремящегося к высоким результатам в различных сферах жизнедеятельности. Организация своей работы, управление своей жизнью и трудом находятся в компетенции самого человека. Каждый человек как личность неповторим и оригинален, для него подойдет только индивидуальная стратегия жизни и способы самореализации. Безусловно, существуют ситуации, когда определенными специалистами — продюсерами, арт-менеджерами, имиджмейкерами разрабатывается проект личностно-профессионального становления для конкретного человека. Но, как написал в своей книге «В поисках себя» И. С. Кон: «Личность — это *путь* человека, который всегда неповторим и оригинален. Указать другому *его* жизненный путь, раскрыть ему смысл *его* жизни невозможно. Это значило бы прожить жизнь за другого, вместо него».

Каждому человеку, независимо от рода его деятельности и социального положения, важно научиться управлять

собой. Человек, даже не замечая этого, постоянно находится в системе планирования, организации своей жизни, но, зачастую, это происходит стихийно и неосознанно. Современный человек жалуется на постоянную нехватку времени, сил, здоровья. Постоянные стрессы связаны не только с нарастающим объемом информации, изменениями и различными конфликтами. Причина стрессов, прежде всего, — в осознании человеком своей беспомощности и одиночества в окружающем его мире, в угрозе девальвации ценности человеческой жизни, ее духовных и нравственных основ, трансформации идеалов и ценностей. «Люди осознали, — пишет исследователь К. А. Абульханова-Славская, — что в масштабах общества произошло обесценивание жизни, что она зависит от случайности, легко приносится в жертву. Это значительно подорвало индивидуализм сознания, представление о себе как субъекте своей жизни, придало чувство неуверенности (в завтрашнем дне), постоянно грозящей опасности, незащитности перед ее лицом».

Один из главных конфликтов современного человека с окружающей средой — несоответствие своих ожиданий и желаний реальному положению вещей. Причины этого конфликта человек старается найти во внешнем мире, его условиях и обстоятельствах. Необходимость управлять своей жизнью реализуется, как правило, безрезультативными действиями «вслепую», стихийными попытками организовать и систематизировать процессы жизнедеятельности. Все более усложняющаяся человеческая деятельность, быстрое изменение окружающего мира, противоречие между темпом и уровнем информационно-технического прогресса и индивидуальными возможностями человека, ускоренный ритм жизни, стремление все успеть «здесь и сейчас», конкуренция и борьба за «место под солнцем», — все эти жизненные реалии диктуют необходимость овладения каждым человеком технологиями самоуправления. Необходимо уметь определять собственные ценности, цели, управлять своими мыслями, поступками, личным временем и деятельностью. Это возможно с помощью самопознания, изучения своего внутреннего мира, его возможностей и резервов.

Одна из ведущих потребностей человека — потребность в самореализации, «самоактуализации». По А. Маслоу, «самоактуализирующийся» человек стремится к возможно

более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей, сил, способностей, к самосовершенствованию и к максимальной реализации своего потенциала. Найти смысл своей жизни, свой путь, обрести гармонию и радость жизни, реализовать свой потенциал, стать счастливым — это основы человеческого бытия. Самореализация человека связана, в основном, с «делом жизни», профессией, деятельностью. Не секрет, что огромное число гениев и великих людей так и не открылись миру не только в силу каких-то внешних обстоятельств, но, прежде всего, из-за неумения работать, развиваться, ставить перед собой цели и достигать их. Умение управлять своими возможностями, видеть перспективу своего развития, знать технологии самопродвижения и самореализации — эти знания и умения составляют важнейшую часть профессии и являются результатом активной работы над собой, результатом эффективного самоуправления.

Растущая изменчивость, неопределенность и напряженность внешней среды приводят к тому, что все организации в мире предъявляют все более высокие требования к личностно-профессиональной компетенции людей, работающих в различных сферах деятельности. Помимо наличия у специалиста высокого уровня профессиональных знаний и умений, он должен обладать такими качествами, как мобильность, универсальность, вариативность; уметь не только приспосабливаться к определенным условиям жизнедеятельности, но и влиять на них, творчески преобразовывать в зависимости от поставленных целей. Любой человек, стремящийся к успеху в профессиональном и личном плане, должен быть эффективным. Наличие природных задатков, способностей, развитого интеллекта, а также профессиональных качеств и навыков — отнюдь не является гарантом эффективности. «Интеллект, творческое воображение и высокий уровень знаний — очень важные ресурсы, — утверждал известный американский специалист по менеджменту П. Ф. Друкер, — но только эффективность превращает их в реальные результаты. Сами по себе эти качества лишь указывают на границы потенциально достижимого».

Исключительное значение в жестких условиях рынка приобретает уровень конкурентоспособности личности. В различных сферах деятельности данное понятие

связывают с наивысшей производительностью труда и наивысшим качеством производимого конечного продукта. Конкурентоспособность личности определяется и характеризуется такими качествами, как: четкость целей и ценностных ориентаций, трудолюбие, творческое отношение к делу, способность к риску, независимость, стремление к непрерывному саморазвитию, профессиональному росту, высокому качеству конечного продукта. Для этого современному специалисту необходимо создавать собственную стратегию жизни, быть хозяином своей судьбы, не «прогибаться» под давлением действительности, а смело и творчески подходить к решению задач и проблем, сохраняя свою индивидуальность, постоянно совершенствуясь и развиваясь. Главным центром развития является сам человек, его духовный мир, устремления, желания и цели. От того, каким образом человек аккумулирует в себе знания и умения, организует собственное мышление, сознание, свою собственную жизнь, формирует систему ценностей, определяет цели, задачи и реализует их, зависит успех профессионального и личностного становления. П. Ф. Друкер утверждал: «Менеджмент собственной личности есть революция в подходе к человеку. Он требует совершенно новых действий от каждого из нас, в особенности от работников умственного труда. Ибо для эффективной реализации менеджмента собственной личности необходимо, чтобы каждый работник умственного труда мыслил и действовал как руководитель высшего уровня».

### ОТ ПРАКТИКИ — К КОНЦЕПТУАЛЬНОМУ ОСМЫСЛЕНИЮ ИСКУССТВА САМОСОЗИДАНИЯ

Становлению селфменеджмента как системы знаний и технологий предшествовали периоды, связанные с накоплением практического опыта. Технологии совершенствования человека присутствуют в ведических знаниях Древней Индии, в «Золотых стихах» Пифагора и сочинениях римского философа Луция Аннея Сенеки. Признаки практического применения приемов самоуправления обнаруживаются в деятельности английского философа, историка и политического деятеля Фрэнсиса Бэкона и американского президента Бенджамена Франклина, который сочетал в себе таланты ученого и изобретателя,

дипломата и журналиста. Заставляет задуматься о собственной жизни книга Х. Хессе «Принцип Черчилля “Стань личностью — добьешься успеха”», описывающая жизнь и деятельность выдающегося британского государственного и политического деятеля У. Черчилля. Помимо политической деятельности он занимался живописью, а за достижения в литературе в 1953 г. получил Нобелевскую премию за «высокое мастерство произведений исторического и биографического характера, а также за блестящее ораторское искусство, с помощью которого отстаивались высшие человеческие ценности».

Вдохновляющим примером личного уникального опыта может служить жизнь отечественного ученого-энтомолога Александра Александровича Любищева (1890–1972), описанная в книге известного писателя Д. Гранина «Эта странная жизнь» (1974 г.). Ученый-биолог, А. А. Любищев поставил себе цель создать в биологии систему, аналогичную системе Менделеева в химии. Ощущая недостаточность знаний, А. А. Любищев начинает заниматься математикой и философией, изучать иностранные языки и литературу. Он оставил после себя более 12,5 тыс. страниц машинописного текста статей и исследований в разных сферах познания, таких как: морфология, систематика, теория эволюции, математическая биология, сельскохозяйственную энтомология, науковедение, философские проблемы естествознания. Наряду с этим А. А. Любищев владел несколькими языками: английским, немецким, итальянским, французским, причём первые два изучил во время поездок в транспорте.

Такая высокая результативность жизни личности, ученого связана с тем, что, начиная с 26-летнего возраста, А. А. Любищев создавал собственную систему управления жизнью на основе рационального использования времени и затем в течение 56 лет следовал ей. Каждый день он фиксировал затраты времени — вплоть до минут — на разные виды профессиональной и личной деятельности (научная работа, чтение литературы, общественная деятельность, переписка с коллегами и друзьями и др.) и в конце каждого прожитого года подводил итоги. Конечно же, ученый развил в себе феноменальные способности эффективного распоряжения своим временем, своей жизнью; его опыт уникален.

На следующем этапе происходит накопление практического опыта, связанного с разделением труда в области личной работы. В первую очередь это вопросы, связанные с получением и обработкой информации, представленной в печатных изданиях (книги, журналы, газеты). В нашей стране, начиная с 60-х гг. XX в., выпускаются издания, авторы которых предлагают ряд простых мероприятий, приемов и методов работы с книгой, не теряющих своей актуальности и для современных студентов. Пионером в этой области является С. И. Поварнин (1870–1952) — российский философ, логик. Его брошюра «Как читать книги» представляет общие вопросы методики чтения: необходимые условия, процесс чтения, усвоение содержания и фиксация его посредством выписок, конспектов и др. Но, кроме того, автор размышляет о главных задачах образования, о самообразовании, знакомит с особенностями чтения научной литературы, произведений искусства, критики. Любопытно, что этот труд появился в 1924 г. и по 1971 г. выдержал семь переизданий, но значимости своей он не потерял и по сей день.

В 1969 г. была издана книга А. П. Примаковского, в названии которой напрямую обозначена связь культуры чтения с научной организацией умственного труда. Автор дал емкое определение понятия «культура чтения»: «... это правильная организация процесса чтения с учетом достижений техники и гигиены умственного труда, применение различных способов работы с книгой в зависимости от ее содержания, от цели чтения, времени, которым располагают». Он не только подчеркнул, что высокий уровень культуры чтения есть средство влияния на жизнь, но и определил критерии его. А. П. Примаковский достаточно подробно и доступно излагает различные аспекты работы с книгой: выбор книг и систематическое чтение, организация читательского места, труд и отдых читателя, изучение прочитанного, способы обработки и хранения информации и др.

В 1975 г. публикуется труд Г. Г. Гецова «Рациональные приемы работы с книгой», в современных переизданиях дополненный новыми приемами, связанными с использованием компьютера, интернета, информационных электронных систем. Автор представляет ценный материал для эффективного освоения учебного материала (будь то

лекция преподавателя или работа с учебником), занятий научно-исследовательской деятельностью. Речь идет, прежде всего, о конспектах, составление которых является одним из наиболее важных общеучебных умений, обеспечивающих успех интеллектуальной деятельности.

Небезызвестный экономист, политический деятель начала перестройки Г. Х. Попов еще в 1968 г. издал книгу «Техника личной работы», вторая глава которой посвящена вопросам управления временем: технике учета, технике планирования и др. средствам экономии времени. Он писал: «...организация личного времени, как и любая управленческая работа, состоит из учета, нормирования и планирования. Завершением является постоянный контроль за выполнением плана, борьба за его выполнение, корректировка плана в необходимых случаях». К технике личной работы автор отнес и выступление, рассматривая особенности его содержания, формы и приемы.

Разделение труда в области саморазвития, самосовершенствования обусловило интерес к таким вопросам как: имидж, ведение переговоров, речевое общение, деловые коммуникации (телефон, переписка, совещания), организация рабочего места и др., которые отечественными исследователями рассматривались, в основном, в сфере деловой этики. Интересный и полезный материал студенты найдут в книгах А. Я. Кибанова, Ф. А. Кузина, В. П. Шейнова, В. М. Шепель, содержащих не только теоретические, методические, но и практические вопросы этики деловых отношений (в виде тестов, вопросников, кроссвордов).

В 90-е гг. в нашей стране одно за другим появляются переводные издания по вопросам организации времени, деятельности эффективного менеджера. Хотя надо заметить, что некоторые из этих трудов, например, книга А. Лакейна «Искусство успевать», пришли с опозданием на 20 лет. Заголовки этих изданий разнообразны и броски: «Раскрепощенный менеджер», «Десять заповедей творческой личности», «Власть мотивации», «Преуспевать с радостью», «Личность, карьера, успех» и др. Это свидетельство многообразия подходов к вопросам самоорганизации и самоуправления личности, являющейся сложной многоуровневой системой. И, как правило, система методов и приемов работы связана с какой-либо ключевой идеей, которой привержен автор той или иной концепции.

*Концепция Л. Зайверта.* Книга Л. Зайверта «Ваше время — в Ваших руках», впервые изданная в нашей стране в 1990 г., предстала классическим образцом разработок западными учеными систем организации времени. Впервые в российскую практику вошел сам термин самоменеджмент (селфменеджмент), сущность которого автор определял следующим образом: «Самоменеджмент представляет собой последовательное и целенаправленное использование испытанных методов работы в повседневной практике, для того чтобы оптимально и со смыслом использовать свое время». Использование и сбережение времени как самого дефицитного и важного ресурса Л. Зайверт считал главным преимуществом самоменеджмента среди прочих десяти, им определенных. Основная цель селфменеджмента, по мнению автора, состоит в том, чтобы:

- ▣ максимально использовать собственные возможности;
- ▣ сознательно управлять течением своей жизни (самоопределяться);
- ▣ преодолевать внешние обстоятельства как на работе, так и в личной жизни.

Л. Зайверт подчеркивал, что процесс организации времени должен предваряться деятельностью по инвентаризации личного времени. С применением схем, формул и тестов он демонстрирует, как это осуществлять. Им тщательно детализируются «поглотители» времени, список которых составляет тридцать позиций: от нечеткой постановки целей до недостаточного контроля за порученными делами. Управление временем в книге Л. Зайверта (и других авторов) уподобляется управлению бизнесом (организацией) и включает в себя те же функции и этапы — *целеполагание, планирование, принятие решений, реализация и организация, контроль* (так называемый внешний «круг правил»). К ним примыкает дополняющая функция — *информация и коммуникация* («внутренний круг»), вокруг которой, по словам автора, «в известной мере вращаются остальные функции, поскольку коммуникации как обмен информацией необходимы во всех фазах процесса самоменеджмента». Техника самоменеджмента кратко представлена в таблице, где указаны функции, соответствующие им рабочие приемы, методы, посредством которых они воплощаются и достигаемый результат (выигрыш во времени).

В книге Л. Зайверта мы найдем описание и примеры применения принципов и правил: 60:40 и метод «Альпы» (планирование деятельности); анализ АБВ и принципы Парето, Эйзенхауэра (принятие решений). Он показывает, как осуществлять самоуправление на основе биоритмов (направление, которое разрабатывалось японскими исследователями с 60-х гг. XX в.). Рассматривая функцию информации и коммуникации, автор обращает наше внимание на вопросы рационального чтения, проведения совещаний, разговоров по телефону и др.

*Концепция А. Лакейна.* Идеи этого известного бизнес-консультанта, изложенные в уже упомянутой книге «Искусство успевать», созвучна взглядам многих западных специалистов (повышение личной эффективности менеджера). Предлагаемые им технологии управления временем достаточно традиционны и выстроены в соответствии с управленческими функциями (планирование, принятие решений и др.). Интерес вызывают простые методы, которые достаточно легко использовать на практике. К ним, например, относится метод «швейцарского сыра», позволяющий справляться с трудными на первый взгляд делами: начать что-либо делать, когда есть всего 5 минут. Как говорит А. Лакейн: «Главное — привести в движение», сделать 10 дырок в неподъемном деле — и оказывается, что задача гораздо легче, чем ожидалось». На страницах своей книги он приводит различные способы вознаграждения себя за проявленное упорство, советы на злободневную тему — как оторвать себя от телеэкрана и др. Позиция автора в целом такова: жизнь стоит строить по принципу «я сделал все, что было возможно в моих силах», а говорить «я мог сделать лучше» — это не реалистично.

*Концепция М. Вудкока и Д. Френсиса.* Английские исследователи свою книгу «Раскрепощенный менеджер» адресуют руководителям-практикам, при этом указывают, что основной идеей их книги является «ответственность за себя», понимаемая как способность распоряжаться своей судьбой. Они рассуждают следующим образом: проблема адаптации к изменениям в окружающем мире стала личной для большинства людей и чтобы выжить они вынуждены развивать свой потенциал. М. Вудкок и Д. Френсис утверждают, что эффективным способом осуществления саморазвития является изучение, осознание и преодоление

ограничений, препятствующих успеху и личному росту. Под ограничением М. Вудкок и Д. Френсис понимают «фактор, сдерживающий потенциал и результаты работы “системы”, т. е. организации в целом, рабочей группы или одного человека». Из одиннадцати потенциальных ограничений личностной эффективности, рассмотренных в книге, первые четыре: неспособность управлять собой, размытость личных ценностей, нечеткость личных целей, остановленное саморазвитие, — представляют несомненный интерес для любой личности, стремящейся к успеху.

*Концепция Б. Швальбе и Х. Швальбе.* Центральная идея концепции, изложенная в книге «Личность, карьера, успех», — связь карьеры с успехом, т. е. нацеленность на успех как результат и критерий деловой карьеры. Саморазвитие личности направлено на достижение делового и профессионального успеха, соотношенного с ожиданиями, системой ценностей, жизненными целями самой личности, а также получающего положительную общественную и социальную оценку. Путь к успеху лежит через самопознание и совершенствование своих деловых качеств. «Успех — подразумевает цель и стремление к чему-либо, но главное, — что подразумевает под “успехом” сам человек, причем последнее зависит от многих факторов: от образования, воспитания, общественного положения человека, его культуры, от общественной, политической и культурной среды, с традициями и господствующими в ней ценностями».

*Концепция С. Р. Кови.* В этой концепции исследователь обосновывает новую эффективность в управлении временем, утверждая, что «мы можем быть очень занятыми, очень производительными, но по-настоящему эффективными мы станем лишь в том случае, если, начиная, будем представлять себе конечную цель». Достижение личной зрелости, высокой эффективности путем обретения независимости — вот к чему необходимо стремиться личности по мнению С. Р. Кови. Совершенствование системы знаний, навыков и стремлений позволяет человеку пройти этап от зависимости к независимости («личная победа»), а затем от нее — к сознательной зависимости («общественная победа»). Система организации времени основывается на планировании: результат долгосрочного планирования — определение целей, а краткосрочного — ежедневное

выполнение дел и делегирование. Таким образом, достигается баланс результатов и ресурсов-средств.

Краткий экскурс в историю западных концепций самодисциплины дает представление о динамике развития представлений в области селфменеджмента: от записных книжек с учетом личного времени — к календарям и ежедневникам с планированием предстоящих мероприятий и событий, затем к идее приоритетов и пересмотру ценностей с постановкой конкретных целей и, наконец, к управлению самим собой, построению себя как зрелой личности.

Из отечественных исследователей, работающих над проблематикой селфменеджмента, В. С. Карпичев в 90-е гг. XX в. одним из первых выдвинул на обсуждение некоторые контуры междисциплинарной модели селфменеджмента, опирающейся на совокупность человековедческих наук. Позднее он воплотит свои идеи в курсе лекций и монографии «Личная тектология». В ней он обозначит некоторые аспекты технологии самодисциплины, применяемые в мировой практике, обратится к вопросам саморегуляции, целеполагания, управления Я-состояниями и др.

Чуть позже В. И. Андреевым была издана книга «Саморазвитие менеджера», в которой творческий характер личности менеджера он представит в качестве интегральной обобщенной характеристики: это личность, способная к непрерывному саморазвитию и самореализации в целях обретения внутренней гармонии, свободы и счастья жизни. Методики концепции В.И. Андреева можно использовать для самооценки своих деловых качеств, а также для повышения о делового потенциала с целью увеличения шансов и перспектив карьеры.

Косвенное влияние на карьеру личности может оказать и концепция А.Т. Хроленко, основанная на идее культуры деловой жизни, постижение которой и является целью селфменеджмента. Через определение культуры автор концепции раскрывает структуру целевых ориентиров селфменеджмента, которые проявляются в технике личной работы, культуре взаимоотношений с людьми, искусстве деловой беседы, организации делового совещания, методике выступления, образе жизни менеджера.

Из молодого поколения исследователей в области организации времени следует назвать Глеба Архангельского, чья деятельность является примером самореализации

личности, профессионала в современных условиях. Его книга «Организация времени: от личной эффективности к развитию фирмы» была первой в России за прошедшие 30 лет не переводной книгой по тайм-менеджменту, неразрывно связанному с селфменеджментом. В ней обобщены фактические данные, наблюдения и выводы, полученные автором в ходе практики осуществления консультационных проектов по внедрению тайм-менеджмента в российских компаниях; результаты обмена опытом менеджеров и специалистов в ходе работы созданного автором интернет-проекта «Организация времени» (крупнейшего в интернете по данной тематике).

Специфика работ Г. Архангельского в том, что он выработал авторский непрожективный подход к организации деятельности, состоящий в схеме действия «постановка “надцели” — анализ тенденций — их использование», в отличие от классического прожективного подхода «постановка цели — создание проекта достижения — реализация проекта». Такой подход является инструментом организации деятельности в условиях высокой неопределенности, создающего основу для разработки и внедрения гибких методов планирования, более адекватных динамично изменяющейся бизнес-среде, чем известные в классическом тайм-менеджменте.

С идеями и практическими наработками Г. Архангельского можно ознакомиться при помощи аудиокассет, а также видеокурса методических пособий «Тайм-менеджмент: Тренажер». Издан «Ежедневник. Метод Глеба Архангельского», который смакетирован на основе его уникальной методики планирования и позволяет не только осуществлять ежедневное планирование дел, но и постепенно совершенствовать свои навыки управления временем (он содержит 365 полезных советов по тайм-менеджменту, расположенных в логическом порядке).

Рассмотрев позиции зарубежных и отечественных исследователей, можно в обобщенном виде очертить круг целей в области селфменеджмента:

- ▣ целенаправленно и последовательно применять в повседневной жизни испытанные методы и технологии менеджмента для успешного управления собственной жизнью, временем, творческим потенциалом, возможностями и ресурсами;

- ▣ творчески подходить к решению проблем, преодолению обстоятельств, конфликтов;
- ▣ успешно адаптироваться к окружающей среде, социуму, интегрировать и реализовывать профессионально — личностный потенциал в зависимости от поставленных задач;
- ▣ осознанно подходить к созданию проекта собственной личности с точки зрения определения ее стратегии и дальнейшей реализации;
- ▣ активно изменять и преобразовывать себя.

### СЛАГАЕМЫЕ СИСТЕМЫ САМОУПРАВЛЕНИЯ

Процесс эволюции и развития человечества — это история самосозидания, становления человека как личности, осознания себя в окружающем мире. Понимание природы селфменеджмента (как искусства самосозидания), связано с осмыслением его системообразующих компонентов: самопознания, самоопределения, саморазвития, самореализации, самоуправления и др.

Ключевое понятия самоменеджмента, по В. Карпичеву, — *самосознание*, которое выполняет три основные функции: самопознание, самовоспитание, саморегуляцию. *Самосознание начинается с осознания человеком собственного «Я», своей индивидуальности и выделения себя из объективного мира.* «Как бы то ни было, — пишет В.С. Карпичев, — каждый человек, будучи сознательным общественным существом, субъектом практики, истории, является тем самым личностью. Определяя свое отношение к другим людям, он самоопределяется. Это сознательное самоопределение выражается в его самосознании».

Необходимо заметить, что проблема самосознания была в центре многовекового исследования философской мысли всего мира: «Познай самого себя», «Мыслю — значит, существую» (Р. Декарт), «Научиться тому, каким быть, чтобы быть человеком» (И. Кант). При всем многообразии его содержания и форм вопрос «Кто я?» сводится к трем: «Что я могу?», «Что я смею?» и «Что я умею?» «Мочь» — категория действенно-бытийная, она описывает диапазон объективных возможностей и выборов, очерчивающих потенциальные рамки деятельности человека. «Сметь» — категория морально-волевая, описывающая уровень его

притязаний и нравственный потенциал. «Уметь» — категория когнитивная, она описывает знания и навыки, с помощью которых он реализует возможности, заложенные в его жизненной ситуации и в собственной его природе. Самосознание как форма отражения действительности связано с самопознанием. *Самопознание — особый познавательный процесс, объектом которого является сам субъект.* Чтобы научиться жить в соответствии со своими возможностями, способностями, характером, желаниями, необходимо понимание самого себя, своего места и роли в данной действительности. Познать себя человек может только через восприятие образов, идей, вещей окружающего мира, через взаимодействие с другими людьми. Познавая себя, человек, в то же время, познает свое отношение к миру. Уже древнее изречение «Познай себя» предполагало активное действие человека. Смысл самопознания — в «отражении взаимодействия и взаимоотношений человеческого «Я» с другими людьми, социальными институтами и природой, включая Космос, осознании себя как члена сообщества, гражданина государства, субъекта исторического действия, в регулировании отношений к себе самому, умении видеть себя в других людях, в моделировании образа своего «Я». Самопознание выступает как основа для управления собой и своей деятельностью.

Самосознание, самопознание — важнейшее условие самовоспитания. *Самовоспитание — это особая, самостоятельная деятельность человека, направленная на самого себя* — «восхождение к себе, новому, лучшему», включает собственные потребности и волевые усилия. Работа над собой должна быть систематичной, последовательной, регулярной и непрерывной. Поняв свои «слабые и сильные» стороны, человек ставит задачу развить себя, свой творческий потенциал — способности, вкусы, интересы, черты характера, интересы, волю и др.; стремится укрепить и развить достоинства и изжить недостатки.

Л. Н. Куликова в книге «Воспитать себя» определяет следующие методы и структурные элементы самовоспитания: адекватная самооценка, потребность в самовоспитании, развитие мотивации работы над собой, определение цели, составление программы (плана) самовоспитания, принятие решения, применение методов самовоздействия.

К методам самовоспитания также можно отнести следующие: самонаблюдение, самоанализ, самооценивание, методы самообладания (самопринуждение, самокритика, самоубеждение, самоконтроль, самоприказ, самовнушение), методы самостимулирования (самоободрение, самопоощрение, самонаказание), мобилизация своей идейно-нравственной воспитанности и эмоционально-волевой активности, итоговый самоконтроль, формирование новой адекватной самооценки.

Самовоспитание осуществляется путем самоорганизации поведения в соответствии с определенной программой развития. Самоорганизация происходит путем саморегулирования поступков и действий. *Саморегуляция* — одно из центральных психологических явлений, обеспечивающее целесообразное функционирование человека, успешность его взаимодействия с миром, другими людьми, способствующее реализации поставленных целей в любой сфере жизнедеятельности и поддержанию нормального психического состояния. Каждая личность в качестве субъекта жизни определенным образом приспособливает и реорганизует свои особенности в связи с характером деятельности. Деятельность может быть обеспечена только достаточной сформированностью системы произвольной регуляции по управлению знаниями, эмоциями, поведением, то есть системы навыков саморегуляции. Способность к саморегуляции выражается в структурировании (организации) деятельности, в организации включаемых в нее личностных свойств: уверенность, способность к контролю над ситуацией и событиями, ответственность, самоконтроль, настойчивость, разрешение противоречий.

В процессе саморегуляции происходит контроль над качеством, временем и другими параметрами деятельности. Способность субъекта соотносить свои возможности и индивидуальные особенности с характером решаемых задач является одной из важнейших характеристик саморегуляции. Альбуханова-Славская, раскрывая сущность саморегуляции, пишет, что «это тот механизм, посредством которого обеспечивается централизующая, направляющая и активизирующая позиция субъекта. Она осуществляет оптимизацию психических возможностей, компенсацию недостатков, регуляцию индивидуальных состояний в связи с задачами и событиями деятельности.

Она обеспечивает также целевое и смысловое соответствие действий субъекта этим событиям, своевременность, пропорциональность действий и т. д.».

Понятие *самосозидания* неотделимо от понятия саморазвития. Духовно, физически, интеллектуально, творчески развиваясь, совершенствуясь, человек тем самым создает свою личность, являясь одновременно творцом, строителем и организатором собственной личности. Впервые заговорили о «самостроительстве» личности, о ее «самосозидании» как ядре развития представители российской философии «серебряного века» (Н. А. Бердяев, Л. П. Карсавин и др.). Так, Н. А. Бердяев подчеркивал: «Моя личность не есть готовая реальность, я созидаю свою личность, созидаю и тогда, когда познаю себя; я есть, прежде всего, акт». Созидать — это значит создавать, творить, осуществлять, претворять в жизнь то, чего раньше не было и что представляет собой хоть какую-нибудь ценность. Таким образом, человек, созидавая себя, осуществляет творческую деятельность.

Попытка систематизировать категории, характеризующие «самость» личности, состоит в разделении их на три блока, условно названных «когнитивный», «поведенческий», «регулятивный». Первый блок — понятия, отвечающие на вопрос, сформулированный И. Кантом, «Что я могу знать?»: самоощущение, самонаблюдение, самопознание, самооценка, самомодель. Самомодель выступает в виде концентрированного результата самопознания собственного Я, позволяет сравнить степень соответствия своих реальных действий идеалам, принципам, желаниям. Ко второму блоку относятся понятия, отвечающие на кантовский вопрос «Что я должен делать?»: самоподготовка, самообразование, самовоспитание, саморазвитие. Данные понятия также отражают средства регуляции. Третий блок «На что я могу надеяться?» формируется на основе первых двух, оказывает регулирующее воздействие. Созидание человеком самого себя — процесс многоликий и многоуровневый. Стремление к самосозиданию заложено в самой природе человека как важнейшая потребность и необходимость. *Самосозидание — это «возделывание», воспитание собственной личности, формирование ценностей, убеждений, устремлений и интересов, нравственных и этических основ, черт характера, поведения.*

Самосозидание основано на способности познать самого себя — свои ценности, убеждения, устремления, мотивы и потребности; на стремлении к самосовершенствованию, самовоспитанию и саморазвитию, на умении формулировать свои жизненные цели, определять приоритеты, создавать стратегии, планировать жизнь и карьеру, принимать решения, на умении раскрывать свой личностный потенциал и реализовывать его.

Вопрос *саморазвития* человека находится в центре внимания ученых и мыслителей, начиная со времен античности и до наших дней. Известны изречения античных философов: Гераклита — «Я исследую самого себя», Марка Аврелия — «Обращение души на себя». Вслед за Дельфийским оракулом, Сократ призывал «познать самого себя». Деятели эпохи Просвещения (Ж. А. Гельвеций, И. Г. Гердер, Ж.-Ж. Руссо), способствовали, прежде всего, утверждению взглядов на сознание (мышление и чувства) как на выражение самовоспитания и самообразования. А. Гумбольдт указывал на самовоспитание как продолжение естественного развития человека, а Сен-Симон говорил: «Изучая самого себя, я изучаю одновременно всех людей». Основная гуманистическая идея И. Канта — широкая культурная и нравственная контекстность саморазвития личности. Г. Гегель в «Философии права» говорит о саморазвитии человека как «переработке» себя в процессе культуры. Начиная с последней трети XIX в. исследования саморазвития охватывают многие отрасли гуманитарного знания, переносятся в сферу социальной психологии, социальной, культурной и философской антропологии.

О саморазвитии можно говорить как о фундаментальной способности человека становиться и быть подлинным субъектом своей собственной жизни. С этой точки зрения *саморазвитие можно определить как процесс сознательного, качественного и необратимого изменения личностью своих нравственных качеств, интеллектуальных и социальных способностей и возможностей, своих физических, психических и духовных сил с целью «достроить» себя до идеального образа целостной личности.* Самореализация невозможна без саморазвития и самосовершенствования, без осознания самоценности каждой личности, ее уникальности, неисчерпаемости возможностей творческого

саморазвития, приоритета внутренней свободы — к свободе внешней. Самореализация есть своего рода высшая стадия развития человеческой личности, результат личностного роста и развития. При этом под саморазвитием понимается процесс приобщения к культуре, постоянного повышения уровня своих знаний и активной реализации себя в жизни.

В качестве основного условия для формирования потребности саморазвития можно определить осознание себя как творческой, созидающей личности, свободной в выборе собственных приоритетов, ценностей и желаний, с активной жизненной позицией, с адекватной самооценкой. Сделать правильный выбор своего жизненного пути, определить вектор своего развития — зависит от процесса саморазвития, самосозидания, то есть систематического и целенаправленного «возделывания» своего профессионального и личностного «Я», восхождения по «лестнице» знаний, умений, навыков к духовным ценностям этой профессии, к вершинам творческой самореализации и самоактуализации.

Основа саморазвития — представление о ценностно-смысловой природе личностного самоопределения. В современных исследованиях *самоопределение понимается как процесс и результат сознательного выбора личностью ценностей, целей, обретения личностных смыслов жизнедеятельности, способ свободного волеизъявления в проблемных ситуациях, результатом которой становится самореализация.* В процессе самоопределения человек проявляет себя как субъект собственной жизни, культуры, нравственных отношений, профессионального выбора. Результатом жизненного самоопределения является образ жизни индивида, результатом духовного самоопределения — образ мыслей, нравственного — моральные принципы, гражданского — гражданская позиция личности, профессионального — выбор профессии, культурного — культурная идентификация.

Личностное самоопределение обуславливает развитие самоопределения социального и профессионального и приобретает смысл жизненного пути. Но при любой системе социальных мероприятий выбор профессии остается глубоко индивидуальным и сложным. Самоопределение в профессии, его результат зависит от многих факторов:

- ▣ способностей человека к самопознанию, саморазвитию, самореализации;
- ▣ адекватной самооценки (адекватный, реалистический образ самого себя совокупность представлений о себе, об окружающем мире, соотношение образа «Я» с оценками окружающих);
- ▣ ценностных ориентаций (определение, выбор и реализация ценностей — духовных, культурных, нравственных, которые являются для личности внутренней опорой, путеводителем, определяют ее предпочтения и направления активности);
- ▣ природных предпосылок в виде способностей, задатков, склонностей (являют собой возможность, предоставленную природой);
- ▣ личностных притязаний (личностное выражение потребностей: стать известной личностью, помогать людям, осуществить мечту, быть богатым и успешным и т. д.);
- ▣ интереса к профессии, который стимулирует деятельность и способствует эффективности ее результатов;
- ▣ воздействия окружающей среды и людей социальный статус, вращение в определенных сферах, общение с близкими людьми, коллегами, обмен информацией и опытом.

Выбор профессии предполагает наличие информации как о мире профессий в целом, о возможностях и требованиях каждой из них, так и о себе самом, своих способностях, возможностях, притязаниях и ценностях. Недостаток жизненного опыта, завышенный уровень притязаний и самооценки, неумение управлять собой и своей деятельностью чреват поражением, неправильным выбором профессионального пути, и, как следствие, приводят к неудовлетворенности жизнью, психологическому надлому.

Определяя сущность *самореализации*, Л. А. Коростылева пишет, что это «*осуществление самого себя в жизни и повседневной деятельности, поиск и утверждение своего особого пути в этом мире, своих ценностей и смысла своего существования в каждый момент времени*». При анализе ряда философских и психологических работ, посвященных вопросу самореализации человека, данное понятие можно рассматривать как цель, средство,

процесс, состояние, результат и итог. В основе феномена самореализации лежат потребности роста, развития и самосовершенствования. В этом ключе можно вспомнить идею А. Адлера о «стремлении к превосходству», «стремлении к самосовершенству» как взаимозаменяемых понятиях, стремление к достижению большего из возможного. Близкими к рассматриваемому являются следующие понятия:

- ▣ «самоактуализация» (self-actualization) как стремление человека стать тем, чем он может стать (А. Маслоу);
- ▣ «самоосуществление», «реализация своих возможностей» (self-fulfillment) — стремление человека к наиболее полному выявлению и развитию своих возможностей и способностей (К. Хорни, К. Роджерс);
- ▣ «самовыражение» как присущая человеку внутренняя тенденция развития себя (Ф. Перлз);
- ▣ самосовершенствование, саморазвитие, самовоспитание — эти понятия являются наиболее близкими к понятию «самореализация» в педагогических науках.

Рассматривая самореализацию личности как процесс и как результат, мы имеем дело со сверхсложной системой — личностью, которая взаимодействует с другими людьми, с социумом. К. Роджерс и А. Маслоу считали, что стремление к самосовершенствованию потенциально есть у каждого человека, но проявляется оно лишь при определенных социальных условиях. В современных условиях рынка, господства конкуренции человек, стремящийся к успешной реализации своего потенциала, должен уметь анализировать и осознавать свои способности и возможности, уровень притязаний, желания, потребности и цели; обладать высокой мотивацией достижений, адекватной самооценкой, силой воли, настойчивостью, способностью борьбы. В зависимости от системы ценностей, внутренних побуждений и духовно-интеллектуальной культуры, необходимо создать проект собственного становления, план действий, стратегию, определить приоритеты и возможные пути для самореализации.

Развивать свои способности, реализовывать личностный потенциал, разрешать проблемы и конфликты — это серьезные испытания для любого человека. Самореализация достигается только тогда, когда у человека имеется сильный побудительный мотив личностного роста.

Сущность самореализации можно раскрыть с точки зрения следующих важнейших аспектов:

- ▣ человеку свойственно стремление реализовать себя, проявить свои возможности. По мнению К. Роджерса, это стремление представляет собой главный побудительный мотив творчества, когда человек вступает в отношения с окружающим миром, пытаясь наиболее полно быть самим собой;
- ▣ продуктивная самореализация человека, по Э. Фромму и А. Адлеру, предполагает «быть» вместо «иметь» и «казаться», является неотъемлемым компонентом и условием счастья, гармонии с окружающим миром, радости и удовлетворения;
- ▣ каждый человек старается проявить себя таким образом, чтобы быть «включенным» в социально-общественную жизнь, быть полезным, нужным, быть частью целого.

С понятием самореализация связаны понятия «жизненный путь», «смысл жизни», «стратегия жизни», «успех».

Жизненный путь личности — это развернутый во времени процесс, в котором сама личность предстает как субъект жизни, способная создавать условия для самореализации и самовыражения, к организации. Смысл жизни являет собой жизненную концепцию человека, а также осознанный и обобщенный принцип самой жизни. Смысл жизни связан со стремлением к чему-либо, определяется мотивом, переживанием, связанным с выработкой ценности, ее присвоения и осуществления. Стратегия жизни — ее замысел, смысл, связанный с системой ценностей личности, идеальный план, который реализуется на практике. Успех — это результат достижения какой-либо цели с благоприятным исходом; позитивная оценка предмета, действия, события. Благодаря успеху человек приобретает не только материальное благополучие, но и внутреннюю гармонию, благодаря потребностей в самореализации, в достижении желаемого и уважении окружающих. Выбирая пути и средства самореализации, человек должен соотносить свои желания (хочу) со своими возможностями (могу) и необходимость (надо). С одной стороны, человеческую деятельность направляют и контролируют так называемые «макроуровень» (социальная система, исторические обстоятельства и др.)

и «микроуровень» (первичная социальная среда, случай, данные материальные и духовные ресурсы). С другой стороны, человек, по сути, является хозяином и создателем своей судьбы. Осознавая свою индивидуальность и ценность как личности, свои возможности, задачи и цели, человек может возвыситься над обстоятельствами и реализовать свой потенциал.

Взаимодействуя с социумом, человек в процессе самореализации осуществляет выбор профессии, профессиональной среды и окружения, которые будут способствовать наиболее полному раскрытию потенциала; выбор путей развития и личностно-профессионального становления. Самореализация включает в себя самопроектирование, самоорганизацию, самоуправление. Посредством самоорганизации и самоуправления человек осуществляет достижение поставленных целей, самоактуализируется на своем жизненном пути.

*Самопроектирование* означает замысел, план действий, проект, направленный на самого себя, на собственное развитие, личностный рост, на планирование собственного жизненного пути и разработку стратегии реализации целей и задач. «Проект — это вдохновенный прыжок от фактов настоящего к возможностям будущего» (Джон Кристофер Джонс).

Самоуправление жизнедеятельностью — это, прежде всего, знание личности о себе и своем поведении, своих действиях и поступках, своих мыслях, эмоциях и мотивах. *Самоуправление — это проявление воли, целенаправленное изменение человеком себя, управление собственными формами активности: общением, поведением, деятельностью.* Очевидна связь самоуправления с саморегуляцией, функцией которой является направление и контроль своих собственных действий в соответствии с намеченной целью, закрепление того, что приобретено в процессе самоуправления. Переход от самоуправления к саморегулированию — это переход от замысла или идеи к воплощению их в жизнь.

Система самоуправления включает в себя несколько последовательно разворачивающихся этапов: анализ противоречий, прогнозирование, целеполагание, формирование критериев, приоритетов, принятие решения к действию, контроль, коррекция.

- ▣ *Анализ противоречий* (ориентировка в ситуации) — формирование субъективной модели ситуации — реальное положение вещей.
- ▣ *Прогнозирование* — формирование модели прогноза, которая основана на анализе прошлого, настоящего и будущего, на анализе противоречий.
- ▣ *Целеполагание* — формирование субъективной модели желаемого или должного. В основе целеполагания лежит прогноз. Это переход от предположения о принципиальной возможности произвести изменения к предположению о вероятных результатах.
- ▣ *Выбор приоритетов* — определение главного и второстепенного.
- ▣ *Планирование* — формирование модели средств достижения цели и последовательности их применения. В соответствии с целями планы могут быть стратегическими, тактическими, оперативными.
- ▣ *Принятие решения* — это переход от плана к действиям.
- ▣ *Самоконтроль* — сбор информации о том, как идет выполнение плана в реальном общении, поведении, деятельности.
- ▣ *Коррекция* — изменения реальных действий, поведения, общения, переживаний, а также самой системы самоуправления. Фактически — это переход к саморегуляции, закрепление того нового, что было найдено в процессе самоуправления. На основе оценки, анализа, сравнения достигнутых результатов жизнедеятельности подготавливаются и принимаются решения, корректируются ранее разработанные мероприятия по повышению эффективности самоуправления.

## СВЯЗЬ СЕЛФМЕНЕДЖМЕНТА С ДРУГИМИ НАУКАМИ

Человек как субъект собственной жизни представляет собой живую (отличается признаками жизни и своим «поведением»), открытую (существует только в связи с окружающей природной и социальной средой), социально интегрированную, саморегулирующуюся (присущи адаптивные механизмы саморегуляции), многоуровневую систему. Человек, включенный в социум, имеет определенные потребности и интересы, связанные с его

психическими особенностями, социальной принадлежностью, воспитанием, сферой деятельности. Следовательно, личности как субъекту самоуправления необходимо быть компетентным в области тех наук, которые исследуют био-социо-культурную сущность человека.

*Биология, физиология.* Эффективное самоуправление объективно связано с человеческой природой (здоровьем, биоритмами, генетической программой и т. д.). Состояние здоровья человека оказывает влияние на его работоспособность, отношение к жизни, эмоциональный настрой, творческую активность, продуктивность работы. Здоровый сон, полноценное питание и отдых, физическая активность — неотъемлемые аспекты эффективного самоуправления. Здоровье человека обусловлено природными, социальными и наследственными факторами, работой учреждений здравоохранения, но, прежде всего, образом жизни самого человека.

Технический прогресс, с одной стороны, многократно умножает биологические, психические, временные возможности человека (скорости его интеллекта, памяти и т. д.), с другой — наталкивается на ограничения существующих естественных ритмов, скоростей и темпов человека. Быстро растущий поток информации, постоянные изменения условий жизни диктуют необходимость быстрой мобилизации личностных возможностей человека и ресурсов его организма, работы на износ, что приводит к стрессу, нервному перенапряжению, различным заболеваниям. В такой ситуации важнейшей становится способность человека организовать свою жизнь с точки зрения поддержания и улучшения физического и психологического здоровья, ведь хорошее здоровье — залог успешной и счастливой жизни.

*Психология и педагогика.* Психология и педагогика изучают чрезвычайно многогранные и специфические явления и процессы, связанные с жизнедеятельностью личности. Психология исследует многообразные формы и проявления психики, закономерности внутреннего мира человека, который проявляется в действиях и поступках, во взаимоотношениях и взаимодействии с другими людьми (внимание и память, воображение и мышление, мотивы и намерения и др.). В то же время эта наука рассматривает человека как личность, которой присущи индивидуальные

и социально-психологические особенности и которая занимается конкретной деятельностью.

Каждому человеку, чтобы научиться управлять собой, важно определить свои психологические особенности, выявить их закономерности, слабые и сильные стороны, оказать на них влияние и направить их совершенствование в нужное русло. В области психологии изучаются вопросы личностного и профессионального развития, становления, самоопределения, построения жизненного пространства, стратегии жизни, перспективы будущего.

Суть, назначение и функции педагогики определяют представлением о процессе человекообразования. Это процесс созидания и самосозидания целостного человека как единства разума и чувства, духа и воли. Иначе его можно назвать социальное воспроизводство поколений; этот процесс составляет главный смысл существования человечества. Педагогика как наука изучает закономерности и целенаправленную практику обучения и воспитания человека, приобщение человеческих существ к жизни общества, связанные с этим педагогические процессы и педагогическую деятельность.

Важнейшей категорией педагогики как науки является воспитание — целенаправленная деятельность, призванная формулировать систему качеств личности. Воспитание осуществляется через образование, обучение и организацию жизнедеятельности воспитуемых. Воспитание подразумевает также и самовоспитание, самообразование, саморазвитие. С позиции селфменеджмента можно определить те особенности личности, которые формируются в процессе самовоспитания и являются необходимыми для ее успешной самореализации: общие и специальное знания, работоспособность, творческое отношение к труду, способность рационально подходить к труду и к использованию времени, ответственность за реализацию личностно-профессионального потенциала, стремление к высоким результатам труда и успеху, умение взаимодействовать с другими людьми.

*Философия* выступает как систематизированное мировоззрение, как осмысление основополагающих, коренных, принципиально важных проблем природы, общества и мышления, существования человека и смысла жизни, предназначения человека и общества. Философия

не стремится, как наука, определить точные границы и внешние взаимодействия между частями и частицами мира, она преодолевает эти границы, обнаруживая их внутреннюю связь и единство. Обобщая исторический опыт развития общества, человеческой деятельности, науки, культуры, она формирует общую стратегию истинного познания и продуктивной деятельности.

Философский подход к человеку предполагает выявление его сущности, детерминации форм его активности, раскрытие различных исторически существовавших форм его бытия. А именно: место человека в мире и его отношение к миру; чем человек может стать, развертывая свои возможности и др. В истории европейской философии и русской философии XIX–XX вв. проявляется тенденция к центрированию внимания на проблеме развития личности в плане ее саморазвития и самореализации, самоопределения и самостроительства. В наше время стратегия социального развития человечества выдвигает в качестве базовой проблемы гуманитарное миропонимание, основой которого является человек как высшая ценность, самоцель и главное условие дальнейшего общественного развития.

*Социосинергетика.* Основной задачей синергетики, (от греч. *synergeia* — совместное, кооперативное действие), является познание общих закономерностей и принципов процессов самоорганизации различной природы. Синергетика описывает класс систем и процессы, связанные с феноменом самореализации, исследует принципы эволюции сложных, открытых, динамических систем. Личность является сложной самоорганизующейся системой, и синергетика позволяет рассмотреть категории случая и выбора в виде возможности ее саморазвития.

Работа с «системами систем» — совершенно новый аспект селфменеджмента, где сущность его проявляется в работе с феноменами, порожденными самодвижением систем (семейных, профессиональных, экономических и т. п.): принятием внешних ресурсов, их антиразрушающим и системообразующим поведением, самоорганизацией. Смысл селфменеджмента объясняется фундаментальными закономерностями функционирования социума, биоса, управления в их совокупности.

*Культурология* выявляет общие принципы и закономерности формирования людьми своей искусственной среды

обитания (в материальной, духовной, социальной сферах). Как интегративная наука она может способствовать выработке гуманистической теории общества и, используя большое количество фактов из различных областей знания, позволяет делать обоснованные обобщения и долгосрочные прогнозы.

В современных условиях именно обращение к человеку, его сущностным характеристикам, творческим потенциалам являются необходимым условием выживания как отдельного индивида, так и общества. Именно культурология обращает нас к культуре как специфически человеческой форме жизнедеятельности, выявляет наиболее общие закономерности ее развития, базовые характеристики, которые присутствуют во всех известных культурах человечества, рассматривает человека как творца активно-преобразующей деятельности с присущими ей смыслами.

В сфере культурологии рассматриваются особенности функционирования художественной культуры как области кумуляции, тиражирования, распространения художественных ценностей, а также системы отбора и профессиональной подготовки художников, подготовки публики, способной к формированию образов и оперированию ими. Эта наука исследует такие каналы трансляции культуры, как система общего образования, средства массовой информации и учреждения культуры, обеспечивающие на уровне общества условия для массовой социализации его членов. Она рассматривает вопросы трансформации исторически сложившегося типа личности и формирования качественно нового типа личности, способной адаптироваться к условиям рыночной экономики, гражданского общества.

*Социология* изучает человека, опираясь на его социальное окружение — социальную систему, в которую он включен, и его социальные роли. Становление личности есть процесс социализации человека. Оно осуществляется в конкретно-исторических условиях, связано с принятием выработанных в обществе социальных функций и ролей, норм, правил, с умением строить отношения с другими людьми. Включение человека в общество происходит путем персонификации им различных социальных общностей, социальных организаций и социальных институтов, а также системы общественных ценностей и норм культуры в целом. В силу этого человек оказывается

включенным во множество социальных систем, каждая из которых оказывает на него системообразующее действие, влияя тем самым на формирование его структуры. Таким образом, человек заявляет о себе не только как об элементе других систем, но и как о полноправной и сложнейшей социальной системе.

*Менеджмент.* В современной теории и практике менеджмент — это управление в условиях рыночной экономики. Он представляется как интеграционный процесс, с помощью которого профессионально подготовленные специалисты формируют организации и управляют ими путем постановки целей и разработки способов их достижения. Как вид деятельности он является могущественным фактором экономического и социального развития, поскольку направлен на достижение определенных целей. Как процесс менеджмент предполагает выполнение определенных функций (от планирования до контроля), обеспечивающих получение эффективных результатов. Его можно рассматривать и как категорию людей, способных ставить и реализовывать цели, как аппарат управления, задачей которого является производство товаров или предоставление услуг (т. е. удовлетворение социальных потребностей через рынок).

Люди — это центральный фактор в любой модели управления. Основным ресурсом, определяющим эффективную деятельность менеджера (субъекта управления), является профессионализм как совокупность организационной и деловой культуры, профессиональных и личностных качеств, самой личности и ее составляющих (характер, воля и др.). Селфменеджмент есть процесс самореализации этого потенциального ресурса.

*Маркетинг.* Маркетинг согласно его широкому пониманию — это социально-управленческий процесс, посредством которого индивидуумы и группы людей путем создания продуктов и их обмена получают то, в чем они нуждаются. Он представляет собой совокупность планомерных организационно-технических действий предприятия по изучению рынка, производству продукции с учетом рыночного спроса и продвижению товаров к потребителю в целях получения максимальной прибыли.

Маркетинговые технологии широко применяются в селфменеджменте, поскольку добиваясь успеха, создавая

карьеру в условиях рынка, каждый человек выступает как проектировщик, создатель и продавец собственной рабочей силы, выступает как «личность-товар». Процесс персонального маркетинга аналогичен процессу маркетинга физических продуктов и услуг.

*Этика.* В сфере этики изучаются и обосновываются основные принципы нравственности и нормы человеческой деятельности с точки зрения понятий о добре и зле. Нравственные правила и нормы направлены на поддержание и сохранение жизни, благосостояние человека и на всем протяжении человеческой истории они являлись действенными механизмами организованности и упорядоченности жизни общества. Переживаемый российским обществом кризис характеризуется деформацией системы ценностей, падением нравственности. Особую важность приобретают вопросы этической регламентации межличностных и профессиональных отношений и поведения.

В структуре этики в качестве раздела знания выделяется прикладная этика, в рамках которой исследуется совокупность принципов, норм и правил, выполняющих практическую функцию научения людей должному поведению в конкретных ситуациях и в определенных сферах их жизнедеятельности (как, например, экологическая этика, этика гражданственности, этика семейной жизни, ситуативная этика и др.). Профессиональная и деловая этика изучает нравственные взаимоотношения специалистов, специалиста и общества, деловой этикет, этику конкурентной борьбы, нормы и требования, регулирующие деятельность специалиста.

Вопросы этической регламентации деловых, профессиональных отношений и поведения в различных сферах общественной жизни приобретают особую важность в новых для России рыночных условиях жизни: сформированные знания и умения дают возможность осуществлять эффективное взаимодействие людей для достижения результата в той или иной сфере деятельности.

*Эстетика* призвана дать представление об основных законах восприятия и освоения мира с точки зрения красоты: природы, общества, материального и духовного производства, образа жизни и общения людей. Современная эстетика в своих прикладных аспектах способствует повышению эстетического и художественного начала

в различных областях жизнедеятельности как на специализированном уровне (экономика, политика, спорт, средства массовой информации и массовой коммуникации др.), так и на бытовом (досуг, домашнее хозяйство, практические технологии и др.).

Селфменеджмент, в высшей степени, — творчество, искусство управления собой, временем, ходом своей жизни. Искусство понимания себя, самоанализа, искусство организации и планирования своей жизни, искусство разрешать конфликты, искусство постижения информации. Каждый человек, каждая жизнь — уникальна, так же уникальны подходы и технологии самоуправления и саморазвития личности.

Эстетическая культура самоуправления предполагает, прежде всего, личностную культуру специалиста: образованность и воспитанность, эстетику внешнего вида и поведения, культуру устной и письменной речи, культуру общения, эрудированность, эстетику труда.

Таким образом, можно согласиться с точкой зрения, что селфменеджмент — это междисциплинарный феномен, и его эффективность во многом обуславливается тем, насколько широко образована личность, приступающая к процессу самосозидания.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ

1. Чем обусловлено появление селфменеджмента как направления в рамках науки управления?
2. Каким образом селфменеджмент влияет на эффективность личности?
3. Приведите конкретные примеры практического применения приемов самоуправления в жизни известных личностей.
4. Как Л. Зайверт определял сущность, основную цель и функции селфменеджмента?
5. Какова специфика подходов к селфменеджменту в различных концепциях западных исследователей?
6. Дайте краткие характеристики слагаемым селфменеджмента.
7. От каких факторов зависит самоопределение в профессии?
8. Каково содержание основных этапов системы самоуправления?
9. Почему селфменеджмент называют междисциплинарным феноменом?

### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Абульханова-Славская К. А.* Стратегия жизни. — М., 1991.
2. *Ананьев Б. Г.* Человек как предмет познания. — Л., 1968.
3. *Андреев В. И.* Саморазвитие менеджера. — М.: Народное образование, 1995.
4. *Вудкок М., Френсис Д.* Раскрепощенный менеджер: для руководителя-практика. — М.: Дело, 1991.
5. *Гецов Г. Г.* Как эффективно работать с информацией из книг, журналов, газет и др. источников. — М.: МГУ, 2006.
6. *Гастев А. К.* Как надо работать. — М.: Экономика, 1996.
7. *Друкер П. Ф.* Эффективное управление. — М.: Вильямс; АСТ, 2004.
8. *Зайверт Л.* Ваше время — в ваших руках. Советы деловым людям как эффективно использовать рабочее время. — М.: Интерэксперт, ИНФРА-М, 1995.
9. *Карпичев В. С.* Самоменеджмент: введение в проблему // Проблемы теории и практики управления. — 1994. №3. — С. 103–106.
10. *Карпичев В. С.* Личная тектология. — М.: Изд-во «Проспект», 2011.
11. *Керженцев П. М.* Принципы организации. — М.: Экономика, 1996.
12. *Кон И. С.* В поисках себя. Личность и ее самосознание. — М.: Политиздат, 1984.
13. *Коростылева Л. А.* Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. — СПб.: Речь, 2005.
14. *Кови С. Р.* Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности. — М.: Альпина Паблишер, 2011.
15. *Куликова Л. Н.* Воспитать себя: Кн. для учащихся. — М.: Просвещение, 1991.
16. *Лакейн А.* Искусство успевать. — М.: Агентство «ФАИР», 1996.
17. *Лукашевич Н. П.* Теория и практика самоменеджмента: Учеб. пособие. — 2-е изд., испр. — К.: МАУП, 2002.
18. *Маслоу А.* Самоактуализация // Психология личности. Тесты. — М., 1982. — С. 108–118.
19. *Швальбе Б., Швальбе Х.* Личность, карьера, успех. Психология бизнеса. — М., 1993.

## РЕАЛИЗАЦИЯ ТВОРЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ В РЫНОЧНЫХ УСЛОВИЯХ

### ОСОБЕННОСТИ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ СИТУАЦИИ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ И ЗАДАЧИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВА

Говоря о сфере культуры, мы имеем виду, что это словосочетание употребляется в узком — «отраслевом» — смысле, как обозначение конкретной сферы жизни общества, включающей сохранение и использование культурно-исторического наследия (музейное, библиотечное и архивное дело, национальные и местные традиции, праздники и т. д.), художественное образование и детское творчество, искусство, творческую (преимущественно художественную) деятельность, исполнительство, концертную деятельность, организацию досуга и развлечений, любительство, этнографические искусства и ремесла, а также деятельность, их обеспечивающую (экономика культуры, право, финансирование, управление, информация, подготовка и переподготовка профессиональной среды, развитие материально-технической базы и т. п.).

Цели и задачи деятельности специалистов сферы культуры и искусства неразрывно связаны с тем социокультурным пространством, в котором существуют как личности и которое они организуют как профессионалы. Современная российская культура (в широком смысле слова) имеет все качественные признаки общечеловеческой культуры, формирующейся со второй половины XX века. Она находится в процессе модернизации — как перехода от стабильного «традиционного» общества к непрерывно

меняющемуся; объективное содержание его составляет переконструирование культурного комплекса и ментальности, в котором фиксируются и закрепляются изменения человека, общества и культуры. Отечественная культура может называться массовой — в условиях широкомасштабной стандартизации производства и потребления, а общество — информационным, поскольку главным фактором общественного развития становится производство и использование научно-технической и других видов информации, которая является более важной составляющей, чем земля, труд, капитал, сырье. Возникает новая культурная ситуация, которая характеризуется отходом от рационалистических схем, плюрализмом идей, мнений, точек зрения, признанием разнообразия культур и др., — та, что обозначается термином «постмодернизм».

В период трансформации российского общества происходит заимствование западного опыта, имеющего качественно другую собственную социокультурную основу. Следствием этого является существенная деформация ядра культуры, вбирающего в себя систему ценностей, выработанных в реальных условиях данного культурного целого, а также нормы, стандарты, эталоны и правила деятельности. К структурам, в которых оно реализуется, относятся исторические традиции, национальные и социальные обычаи, привычки и правила бытового поведения, основные языковые структуры, находящиеся как в непрерывном изменении, так и в состоянии длительной исторической устойчивости. Как отмечал И. М. Клямкин в начале перестройки, «...постсоветский человек, отторгнув большинство ценностей коммунистической эпохи, нередко ощущает себя вне истории — как отечественной, так и мировой, ...начинает свою жизнь как бы с нуля, с той лишь разницей, что советского человека насильственно отлучали от отечественной традиции и мирового опыта, а постсоветский человек еще не успел сбросить внутреннюю связь ни со «своей» старой традицией, ни с «чужой» (зарубежным опытом)».

Под давлением социально-экономических преобразований произошла резкая поляризация населения по уровню доходов, отмечаются существенные изменения в морально-психологических сторонах сознания. Они связаны с отсутствием перспектив на будущее, что

порождает чувство собственного бессилия, апатию, а потеря позитивного взгляда на жизнь ведет к политической индифферентности или скептицизму. Современная социокультурная практика вызывает у многих россиян две наиболее распространенные реакции: общую деморализацию части населения, уходящую в пьянство и наркоманию, и агрессию, как типичное поведение многих людей, нередко проявляющуюся как противоправное и криминальное поведение.

Необходимо учитывать, что восприятие и усвоение западного опыта происходило (и происходит) поверхностно и некритично. А в совокупности с отсутствием подлинной готовности общества и каждой значимой личности правильно принять модернизацию это породило у многих неограниченную жажду потребительства и личностного достижения. В то же время люди не считают для себя сколько-нибудь значимым такие ценности, как прогресс, равенство, терпимость; крайне слабо актуализированы ценности профессионализма, качественного труда. У больших групп населения возникает проблема усвоения той массы событий, явлений, которые принесла модернизация общества. Нарушаются стереотипы, приобретенные в ходе социализации, возникает ощущение хаотичности, неопределенности. Потеря контроля над окружением, непонимание социокультурной жизни, мифологические представления о собственной истории и текущих делах обуславливают неспособность адаптироваться в меняющихся условиях социально приемлемыми способами. Все социокультурные группы населения: дети и взрослые, переходящие из одной возрастной группы, социальной позиции или роли — в другую, пенсионеры, вытесняемые за пределы активной социокультурной жизни, остро нуждаются в адаптационных навыках.

Сложившаяся социокультурная ситуация диктует необходимость переориентации культурной политики государства на человека. Пока же центром ее являются в первую очередь сферы культурной деятельности, а не сам человек и его ценностные представления, установки и иные внутренние компоненты мотивации его деятельности; и не социальные институты (семья, дошкольные учреждения, школы и др.), имеющие непосредственное отношение к становлению, развитию и самореализации

личности. Связано это с господствующей в массах точкой зрения, что сферу культуры составляет искусство и нормы поведения. Искусство же воплощает вечные и бессмертные ценности, а культура, трансформируясь вместе с обществом, призвана обеспечивать расширенное воспроизводство общества, его адаптацию к условиям среды. Формирование адекватных представлений о культуре является важнейшей проблемой и имеет значение не только для массового сознания, а прежде всего для тех, кто ответственен за реализацию культурной политики. Подобная трактовка культуры позволяет расширить сферу деятельности федеральных, региональных и местных органов власти и, более того, изменить существующие приоритеты, методы и формы работы, а также критерии ее оценки.

Очевидно, что в современном российском обществе условия функционирования учреждений культуры существенно изменяются. Прежде всего, это связано с процессами коммерциализации культурной жизни: культура включается в систему экономических отношений, построенную на основе рыночных законов. В результате поставляемые продукты и услуги ставятся на серийный поток, и в продажу поступают те продукты культуры, которые с наибольшей вероятностью будут реализованы, т. е. обладают универсальным набором качеств и свойств, которые пользуются спросом у большинства, у массового потребителя. И хотя эта продукция учитывает разные вкусы потребителей, она формирует определенные идеологические мифологемы, пропагандирует ценности доступной, удобной и комфортной жизни, создает стандартные модели мышления, поведения и деятельности. Иллюзорный мир образов массовой культуры воспринимается потребителями как непосредственная действительность, а реально существующий мир, в котором они живут, — как иллюзия. Таким человеком легко управлять, контролировать его жизнь, сознание, можно прогнозировать его желания, потребности. Воздействие средств массовой информации, подобно гипнозу, трансформирует самосознание и мироощущение людей. Предоставляемая мнимая неограниченная свобода выбора ставит перед человеком почти неразрешимую задачу — в пестроте и многоликости, вариативности и мозаичности, свойственных современной

массовой культуре, определить свою эстетическую, нравственную и духовную направленность.

Следует признать, что не каждый человек может определить комплекс нравственно-эстетических ориентиров, особенно принимая во внимание все нарастающий огромный информационный поток во всех сферах культурной жизни. Не все могут разбираться в проблемах культуры, «отсеивать» ненужное и извлекать ценное, управлять собственными потребностями. Тем более, не все имеют достаточный уровень культурного, эстетического и художественного сознания, чтобы направлять свое внимание в сторону ценностно-ориентированного, высокого искусства, которое в условиях массовой культуры становится как бы элитарным. Однако надо знать и помнить, что массовая культура не является продуктом современности: она — закономерное явление любого общества, начиная с родового, где только распространялись культурные образцы (будь надписи на стенах в Древнем Риме, чтение наизусть песен из Илиады в Древней Греции или русская частушка). А массовое сознание в информационном обществе может воспитываться как по антигуманным, так и по самым высоконравственным образцам (пример тому — трансляция оперных произведений по ТВ, познавательные передачи типа «Что? Где? Когда?» и др.).

Коммерциализация культуры в период реформ имеет и положительные аспекты — как, например, появление частных учреждений: в связи с образованием культурных центров, ассоциаций и т. п. появились иные возможности реализации творческих идей, способных оказать существенное влияние на формирование и изменение культурного пространства и среды обитания населения.

В ходе динамичного развития общества и культуры происходит социальная дифференциация населения. В результате совместной деятельности, общения в семье, в кругу друзей, различного рода коллективов организациях и объединениях складываются группы, которые объединяются некоторыми общими целями и интересами, обладают более или менее сходными картинками мира, эталонами поведения, оценками действительности, ориентациями на определенную форму деятельности и т. п. Поэтому важным элементом работы каждого учреждения становится поиск и выделение своей аудитории,

целенаправленное формирование культурных ориентаций населения, а не просто следование за спросом: определение специфического места различных слоев и групп населения в жизнедеятельности общества позволит осуществить системное включение в эту картину тех или иных товаров и услуг.

В условиях рыночных отношений подавляющая часть населения имеет ограниченные объемы свободного времени в связи с увеличением затрат его на обеспечение достаточного материального уровня жизни, что приводит к сокращению числа посещений учреждений культуры, чтения художественной литературы, в целом и упрощению досуга. В то же время совершенствование и доступность различного рода технических средств в домашних условиях ведет к преобладанию индивидуальных форм проведения досуга, а рост уровня образования и информированности членов общества увеличивает избирательность. Это стимулирует к поиску адекватных форм работы с потребителями, их систематизации и эффективной организации.

Подготовка специалистов, призванных осуществлять изменения в рассматриваемой сфере, происходит на основе Концепции развития образования в сфере культуры и искусства в Российской Федерации на 2008–2015 годы. Этот документ определяет следующие задачи деятельности:

- ▣ сохранение, приумножение и передача отечественного и зарубежного культурного наследия от поколения к поколениям;
- ▣ духовное и нравственное воспитание человека, совершенствование личности;
- ▣ эстетическое воспитание подрастающего поколения;
- ▣ воспитание подготовленной и заинтересованной аудитории слушателей и зрителей;
- ▣ приобщение граждан России к ценностям отечественной и зарубежной художественной культуры, лучшим образцам народного творчества, классического и современного искусства;
- ▣ реализация нравственного потенциала искусства как средства формирования и развития этических норм поведения и морали как личности, так и общества.

Этот перечень свидетельствует о том, что в центре внимания стоят, опять же, вопросы искусства и нравственности,

в то время как современная социокультурная ситуация требует решение и таких задач, как:

- ▣ создание организационных условий для адаптации групп взрослого населения к меняющимся условиям жизни, социализации детей и подростков;
- ▣ стимуляция граждан к самоорганизации, объединению усилий в решении жизненно важных проблем на локальном уровне;
- ▣ содействие восстановлению жизненного тонуса взрослого населения, занятого в системе общественного разделения труда и др.

Даже краткий экскурс в социокультурную проблематику дает возможность представить картину требований к специалистам сферы культуры и искусства — к их профессиональной компетентности, личностной культуре и способности эффективно организовать свою деятельность в современных рыночных условиях.

#### **АКТУАЛЬНОСТЬ СЕЛФМЕНДЖМЕНТА В ПРОБЛЕМНОМ ПОЛЕ ВЫПУСКНИКОВ ТВОРЧЕСКИХ ВУЗОВ**

В современных условиях деятельность специалиста сферы культуры и искусства многофункциональна. Она осуществляется сразу в нескольких направлениях: создание ценностей культуры (эстетических, художественных), распространение ценностей культуры (преподавательская деятельность, культурно-просветительская деятельность), организация и управление (вовлечение людей в мир культуры, формирование культурных интересов и потребностей людей, стимулирование различных видов активности в сфере культуры и искусств). Задача совмещения разных профессиональных функций требует от человека умения управлять этой многофункциональной деятельностью, что предполагает следующее: рационально использовать время, внутренние и внешние ресурсы, определять стратегию профессиональной деятельности и ее приоритеты.

Но успешное совмещение творческих и управленческих функций в одном лице представляет собой скорее исключение из правил. Подавляющее большинство специалистов творческих профессий считают, что управленческие

функции не в их компетенции. Время и эпоха диктуют свои правила: рынок и конкуренция проникли во все сферы жизни человека, поэтому без знаний и навыков управления течением собственной жизни невозможно полноценно управлять процессами, происходящими в культурной и общественной жизни.

Для того чтобы формировать и удовлетворять духовные потребности людей, организовывать социальное взаимодействие специалист сферы культуры и искусств должен уметь ориентироваться в сложившихся социально-экономических условиях, разбираться в смежных науках — в социологии, психологии, менеджменте и маркетинге и др., постоянно анализировать и изучать самих людей и их потребности. Ему необходимо иметь представления о продюсерской, промоутерской, маркетинговой деятельности, владеть различными видами культурной, организаторской и управленческой деятельности. Все это, опять же, требует высокого уровня самоорганизации.

В современных условиях рынка повышаются требования к адаптационным ресурсам молодых специалистов. Выпускники вузов культуры и искусств, имеющие достаточный объем общих и специальных знаний, устоявшуюся систему убеждений и ценностных ориентаций, зачастую не могут реализовать себя в профессии. В обществе востребованы мобильные, способные к саморазвитию, творческой самореализации специалисты, обладающие как художественно-творческими способностями, так и предприимчивостью, инициативностью, инновационным мышлением, способных ориентироваться в динамично изменяющихся условиях. Если же молодой специалист не владеет технологиями самоуправления, самопродвижения, то зачастую он оказывается неспособным адаптироваться в отличной от вузовской среде. Как следствие, у него складываются качества конформности, зависимости, робости, неуверенности, а если и в дальнейшем его личностные свойства, характеризующие его индивидуальность, не встречают взаимопонимания, то это может способствовать формированию негативизма, агрессивности, подозрительности.

Неумение реализовать себя на профессиональном поприще связано во многом с отсутствием умения проектировать, планировать развитие собственной карьеры

и жизни в целом. Как итог — неудовлетворенность жизнью, нереализованность, низкая самооценка, формирование негативного отношения к полученной специальности. Зачастую данный результат объясняют неблагоприятными внешними обстоятельствами, человеческим фактором, либо провидением, исключая личную ответственность человека. Но только активная работа над собой, применение техник самопродвижения даст желаемые результаты — умение управлять своими возможностями, видеть перспективу своего развития в профессиональном плане.

Проблема самореализации выпускника вуза культуры и искусства в новом экономическом пространстве встает особенно остро в связи со спецификой профессий, в которых получение прибыли не является главным. Известно, что в сфере культуры и искусства преобладает творческий профессиональный труд, который плохо поддается регламентированию и нормированию и не всегда находит адекватную рыночную оценку. Полезный эффект бага, создаваемого посредством творческой деятельности, определяется его содержанием, воспринимается через субъективные ощущения и эмоциональные переживания и выражается в степени духовного, морального и нравственного удовлетворения людей. Оценки результатов труда и деятельности зачастую невозможно определить ни с позиции количества, ни с позиции качества. Специалисту сферы культуры и искусств необходимо обладать высоким духовным и творческим потенциалом, чтобы противостоять модным течениям и устремлениям общества, связанных с получением выгоды, материальных благ, престижа и мнимого успеха.

Человек творческой профессии, обладающий богатой фантазией и активностью, зачастую не может адекватно отреагировать на проблемы и конфликты, возникающие в профессиональной деятельности. Присущие таким людям эмоциональность, мнительность, ранимость и повышенная восприимчивость часто служат причиной невозможности преодоления обстоятельств. Отсутствие навыков управления как своими эмоциями, желаниями, так и управления своими возможностями приводит к печальным последствиям. Многие начинают плыть по течению, изменяют под давлением обстоятельств намеченные планы и цели по пути наименьшего сопротивления,

изменяют своим убеждениям и ценностям. Итог — загубленные, нереализовавшиеся таланты, проекты, творческие произведения.

Многие специалисты сферы культуры и искусств со временем утрачивают способность учиться, следовательно, их профессиональный и личностный опыт костенеет, не отвечая запросам времени и требованиям общества. Такие специалисты не могут полноценно выполнять свои основные задачи — транслировать культурные ценности, вести эффективный диалог с молодым поколением. Данное обстоятельство объясняется тем, что воспринять опыт культуры и передать его в своей работе может лишь тот специалист, который постоянно совершенствует свой уровень подготовки, повышает свой образовательный, личностно-творческий потенциал.

В сфере культуры и искусства сегодня широкое распространение получили специальности, связанные с разработкой и реализацией творческих проектов, с координацией отношений между людьми творческих профессий и всевозможными организациями. Речь идет о продюсерах, арт-менеджерах, PR-менеджерах, имиджмейкерах, которые работают, в основном, с перспективными личностями и проектами — звездами кино, театрального искусства, эстрады, спорта, известными политиками и бизнесменами. В этом случае, на арену выходит так называемый «товар-личность», который необходимо успешно продвинуть и реализовать на рынке. Если этот «товар», по каким-либо причинам не удовлетворяет требованиям рынка, становится неконкурентоспособным и невостребованным, то он, как правило, неминуемо теряет свои позиции, становится неактуальной. Редки случаи, когда продюсер, или менеджер продолжает работать с таким товаром — личностью, пересматривает позиции, ищет новые пути для реализации проекта.

Но как быть человеку, не обремененному внешними атрибутами почета и славы, с которым не работают продюсеры и PR-менеджеры, но который предан своей профессии и делает в ней известные успехи? Кто будет создавать его имидж, рекламировать, продвигать, находить работу, организовывать концерты, выставки, гастроли? Очевидно, что сам человек, независимо от направленности его профессиональной деятельности, должен управлять

собственным развитием, грамотно распределять различные ресурсы, планировать карьеру и находить пути для самореализации — одним словом, становиться единственным автором собственной жизни.

Основа профессиональных успехов личности закладывается во время обучения в вузе, и корни проблем самореализации можно найти в процессе подготовки специалиста. Специфика вузов культуры и искусства предполагает формирование творческой личности — человека, способного к непрерывному саморазвитию и самореализации в одном или нескольких видах творческой деятельности. От специалиста сферы культуры и искусств требуется постоянный творческий поиск, эксперимент, внедрение инноваций, независимо от области его профессиональной реализации. Творческая личность, способная предложить обществу нечто новое, оригинальное — идею, проект, услугу или продукт, гораздо успешнее адаптируется к новым условиям жизнедеятельности и реализует свой потенциал. Но уже в процессе обучения творческая активность студента может сдерживаться по многим причинам. Следует отметить, прежде всего, боязнь ошибок и критики, сугубо профессиональный и слишком серьезный подход к делу, к учебе, давление авторитета педагогов или других студентов, традиции и привычки. Творческая направленность деятельности требует специфического отношения студентов к избранной профессии и исполнению своих профессиональных обязанностей. Прежде всего, следует отметить:

- ▣ глубокую личную заинтересованность человека в выбранной профессии, к осуществляемой им профессиональной деятельности;
- ▣ уверенное владение профессиональными знаниями и навыками, постоянное их пополнение и совершенствование;
- ▣ творческий подход к труду, гибкость мышления, активный поиск новых путей для достижения целей, создания новых проектов, овладение новыми технологиями и методиками, стремление к новаторству, если оно имеет определенный смысл и значение;
- ▣ позитивное отношение к труду и опыту коллег, стремление к наставничеству, так как значение влияния Наставника и Учителя трудно переоценить: его

жизненный опыт, профессионально-личностный образ, достижения и успехи, отношение к профессии являются наглядным примером для подрастающего поколения, опорой и путеводной звездой на жизненном пути.

Творческая личность — это человек, способный к непрерывному саморазвитию. Но уровень развития у студентов потребности к саморазвитию не отвечает сформировавшемуся в обществе запросу на высококвалифицированного, мобильного, способного к саморазвитию, творческой самореализации специалиста. «Превращение учащегося в субъекта, заинтересованного в самоизменении, — утверждает известный психолог Л. М. Митина, — обуславливает в дальнейшем становление его как профессионала, способного к построению своей деятельности, ее изменению и развитию».

Понятие «саморазвитие» позиционируется в данной работе как становление личности студента путем самостоятельной, активной работы над собой с целью формирования, становления и развития таких качеств личности, которые необходимы для полноценной и счастливой жизни в современном обществе. Саморазвитие является сложным и многогранным процессом и требует определенных условий организации образовательного процесса. В качестве предпосылок для формирования потребности саморазвития студента можно определить:

- ▣ активность и самостоятельность студента, создающие направленность интересов на самопознание;
- ▣ адекватную самооценку;
- ▣ развитую волевую саморегуляцию;
- ▣ высокую собственную продуктивность;
- ▣ признание выбранной профессии в качестве ведущей ценности;
- ▣ гуманизацию образовательного процесса, рассматривающего студента как творческую, созидательную личность, свободную в выборе собственных приоритетов, ценностей и желаний.

Очевидна назревшая необходимость выработки новых подходов к процессу профессиональной подготовки студентов вузов искусств и культуры. Так, учебные курсы менеджмента в культуре, арт-менеджмент как наука об управлении в сфере искусства сегодня являются

необходимым звеном в подготовке специалистов в области искусства, чего не скажешь о персональном менеджменте (селфменеджменте). Изучение его основ позволит любому выпускнику вуза, независимо от его специализации, осознанно и целенаправленно использовать технологии селфменеджмента, селфмаркетинга для успешного управления собственной жизнью, творческой профессиональной деятельностью и личными ресурсами, возможностями и творческим потенциалом. Более того, он сможет оптимально адаптироваться к социуму, определить и выработать собственную стратегию личностно-профессионального становления, заложить основу для будущей успешной самореализации в современном экономическом и культурном пространстве.

### ЛИЧНОСТЬ КАК ТОВАР В УСЛОВИЯХ РЫНКА

Как уже говорилось, на современном этапе деятельность специалистов в сфере культуры и искусства в условиях рыночной экономики приобретает специфику, ранее не проявляющуюся: с одной стороны, они создают продукты, которые попадая в систему обменных отношений, становятся товаром, удовлетворяющим различные потребности населения, с другой — сами становятся товаром. О последнем обстоятельстве одним из первых упомянул классик менеджмента Ф. Котлеру: товар — «все, что может удовлетворить нужду или потребность и предлагается рынку с целью привлечения внимания, приобретения, использования или потребления. Это могут быть физические объекты, услуги, лица, места, организации и идеи». И действительно, сам специалист как личность, как профессионал, с одной стороны, является совокупным продуктом деятельности всех тех, кто имеет отношение к его воспитанию, образованию, становлению в обществе: родителей — в семье, воспитателей — в дошкольных учреждениях, преподавателей — в школе и т. д. С другой — он способен создавать себя, развивать, образовывать, совершенствовать, управлять собой, приобретая новые знания, умения, качества, тем самым увеличивая свою ценность, значимость в глазах окружающих. Таким образом, он приобретает все признаки товара, и его

можно продвигать на рынке по законам маркетинга (от англ. market — «рынок») как деятельности, направленной на поиск (создание) целевых рынков и обеспечение коммерческого успеха на этих рынках.

Маркетинг отдельной личности (или селфмаркетинг, персональный маркетинг) как вид маркетинга выделял в конце 90-х гг. XX в. известный маркетолог Е. П. Голубков. Раскрывая сущность селфмаркетинга, он указывал, что это «деятельность, предпринимаемая для создания, поддержания или изменения отношения или поведения общественности по отношению к конкретным лицам», которая осуществляется аналогично процессу маркетинга физических продуктов и услуг. Авторитетным специалистом по персональному маркетингу в нашей стране является В. Е. Новаторов, который все свои изыскания в этой области объединил в книге «Маркетинг личности», изданной Московским государственным университетом культуры и искусства. Говоря о личности как товаре, он выделил три его ипостаси:

- ▣ «Товар по замыслу», или какими мы сами себе представляемся на стадии выхода на рынок труда (как оцениваем профессиональный потенциал, личностно-деловые качества и т. д.).
- ▣ «Товар в реальном исполнении», или какими нас видят окружающие, каковы мы в реальности (компетентность, личностные, профессиональные и деловые характеристики, имидж специалиста, манеры поведения и т. п.).
- ▣ «Товар с подкреплением», или те дополнительные услуги и выгоды, которые мы можем представить (владение смежными профессиями, иностранными языками, знание ПК, наличие спортивных разрядов и др.).

Чтобы эффективно осуществлять продвижение товарности на рынке, необходимо представлять алгоритм действий:

- 1) анализ рыночных возможностей;
- 2) определение рыночных сегментов (участков) и потребностей;
- 3) разработку продукта (товара-личности);
- 4) разработку программы продвижения его и «доставка» потребителям.

Одной из основных задач личности является осознание своей уникальности и умение предъявить свои сильные качества на рынке, поэтому первым шагом будет создание картины своих «потребительских достоинств» — личностных ресурсов, которые могут быть востребованы потенциальным покупателем (работодателем и др.). Они предстают как существенные обстоятельства (факторы) в процессе самопродвижения. Целесообразно рассмотреть наиболее важные из них для молодого специалиста, который начинает свой профессиональный путь.

#### 1. Стартовые факторы:

- ▣ Уровень успеваемости во время обучения (как свидетельство способности получать и демонстрировать знания).
- ▣ Форма обучения (дневная или заочная), престиж вуза — на рынке труда, в глазах потенциальных работодателей и т. п.
- ▣ Творческая и профессиональная активность, проявленная во время обучения в вузе (активное участие в научных конференциях, конкурсах, фестивалях, творческих проектах и пр. в ходе учебы в вузе).

2. Социально-демографические факторы (пол, возраст, семейное положение, статус родителей, место основного проживания), которые оказывают влияние на карьерное развитие.

#### 3. Профессионально-квалификационные факторы:

- ▣ Образование (уровень знаний на момент оценки), которое может быть существенно дополнено учебой в других вузах, прохождением различных курсов обучения и т. п.
- ▣ Стаж деятельности по специальности (например, работа с детьми в культурно-досуговом центре, совмещаемая с учебой).

#### 4. Психологические факторы:

- ▣ Уровень развития познавательных процессов (память, внимание, мышление, воображение).
- ▣ Эмоционально-волевые состояния (воля, стрессоустойчивость и эмоциональная устойчивость).
- ▣ Управленческие способности (способность своевременно принимать решения, способность обеспечить контроль их исполнения, умение быстро ориентироваться в сложной обстановке и разрешать конфликтные ситуации,

умение владеть собой, смелость и решительность в подержании и внедрении нововведений, мужество идти на обоснованный риск и др.). Они могут проявляться в процессе учебы и внеучебной деятельности в вузе.

- ▣ Личностно-деловые качества (уровень инициативности, степень ответственности, преобладающий тип мотивации, система базовых ценностей, уровень самоорганизации).

5. Психофизиологические факторы: темперамент, врожденное состояние органов чувств, речи, общее состояние здоровья и работоспособность.

## МАКРО- И МИКРОСРЕДА ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ТОВАРА-ЛИЧНОСТИ

Анализ рыночных возможностей предполагает определение состояния среды, в которой функционирует товар-личность: макро- и микросреды. К *макросреде* относятся все объекты, факторы и явления, которые находятся за пределами личности, оказывают непосредственное влияние на ее деятельность. Обозначим такие важные факторы, как:

- ▣ демографический — плотность населения, динамика рождаемости и смертности, продолжительность жизни, миграционные процессы и т. д.;
- ▣ научно-технический фактор — этап в развитии научно-технического прогресса, используемые технологии, уровень компьютеризации и т. д.;
- ▣ экономический, включая уровень и структуру доходов, темпы инфляции, безработицу и т. д.;
- ▣ политико-правовой, предполагающий рассмотрение господствующего политического режима, официальной идеологии, принятой системы законов и степени их соблюдения, положения в области соблюдения прав человека и т. д.;
- ▣ социокультурный — обычаи, традиции, господствующая форма религии, национальная психология и др.

Так, например, широкое поле деятельности для специалиста сферы культуры и искусства открывается в связи с демографической ситуацией в Санкт-Петербурге. Город входит в число субъектов Российской Федерации, в которых население увеличилось за счёт превышения миграционного прироста над естественной убылью жителей города.

Мигранты в массе не имеют никаких связей с российской, петербургской культурой (или, шире, европейской культурой), они испытывают серьезные проблемы с социокультурной адаптацией.

Широкие возможности для самореализации личности возникают на современном этапе развития научно-технического прогресса. Новые выразительные средства, рожденные электроникой и кибернетикой и реализованные в компьютерных программах обработки изображений, распространившись, породили новую специализацию в изобразительном искусстве — компьютерную графику. Возможности компьютерных технологий открыли широкой аудитории доступ к крупнейшей в России коллекции русского искусства: речь идет о межрегиональном и международном проекте «Русский музей: виртуальный филиал» (на сегодняшний день в рамках проекта открыто 109 центров — 75 центров в России, 33 центра за рубежом и 1 центр в Антарктиде).

Экономическая ситуация привела к выделению новых читательских групп в библиотеках страны — таких, например, как безработные и предприниматели, — что побуждает специалистов изменять содержательные задачи работы с ними, искать новые формы работы. Благодаря развитию культурного туризма как вида экономической деятельности, сформировавшегося на пересечении двух достаточно отличающихся друг от друга отраслей экономики — культуры и туризма, открывается широкое поле деятельности для негосударственных организаций сферы культуры (прежде всего таких, как экскурсионные фирмы, художественные галереи, салоны по продаже сувенирной продукции).

*Микросреда* — это та часть социальной среды, с которой непосредственно взаимодействует личность в процессе своей деятельности на рынке: поставщики, посредники, конкуренты, контактные аудитории и, наконец, потребители. Молодому специалисту необходимо будет выстраивать сильные и значимые отношения с этими аудиториями, построенные на общих интересах. Такие отношения явятся мощным инструментом продвижения личности на рынке, позволят ей осознать свою особенность и преимущества среди конкурентов.

В качестве *поставщиков* для специалиста в сфере культуры и искусства предстают организации, либо от-

дельные лица, которые способны обеспечить его ресурсами — материальными, финансовыми, кадровыми, информационными и т. п. Примером того, насколько обширен может быть круг поставщиков при реализации проекта социальной значимости, может служить объединение «Домострой» — некоммерческая структура, действовавшая в Южно-Сахалинске (административный центр Сахалинской области). Автор проекта, преследовавший цель организации среды социальной адаптации для различных групп населения, использовал ресурсы властных и бизнес-структур, учреждений культуры и образования, общественных организаций (Сахалинский Фонд культуры и региональное отделение Союза женщин России), местных СМИ, привлек к участию в подготовке и проведении мероприятий специалистов из разных областей знаний (психологи, педагоги, врачи, искусствоведы и др.). Областная универсальная научная библиотека, на базе которой возник «Домострой» в форме устного журнала, предоставляла помещение и аппаратуру, ее работники создавали выставочные экспозиции, привлекали на мероприятия посетителей библиотеки. Департамент социальной защиты спонсировал мероприятия, в которых, как правило, принимали участие их подопечные (пенсионеры, многодетные семьи, малоимущие и др.). Сотрудники Центра планирования семьи и репродукции областного отдела здравоохранения являлись «авторами» устного журнала, и таким образом рекламировали свои услуги. Мероприятия «Домостроя» проводились на площадках крупнейшей в области коммерческой структуры — международного центра делового сотрудничества «Сахинцентр», что позволило установить контакты с семьями иностранных бизнесменов, которые активно участвовали в выпусках журнала, в частности «Семья на планете Земля». Впоследствии устный журнал начал «тиражироваться» в педагогическом училище и пединституте, в районах области, где он получил известность благодаря сюжетам Сахалинского телевидения и радио, публикациям в газетах «Советский Сахалин», «Молодая гвардия», «Губернские ведомости», «Остров сокровищ».

Существенную помощь молодому специалисту в продвижении на рынке могут оказать реальные или возможные *посредники*: одни из них могут дать ему авторитетную

рекомендацию, другие — проконсультировать по различным вопросам, третьи — взять в соавторы и т. п. В любом случае их профессиональные и личные связи могут оказаться чрезвычайно важными в продвижении специалиста на рынке, поэтому выбор наиболее значимых представителей деловой среды и определение политики в отношении каждого из них явится не последней задачей при анализе рыночных возможностей.

Изучение *конкурентов* дает возможность личности, в конечном счете, обнаружить основные отличия от них (то, что на языке брендинга называется «дифференцирование»). Важным будет все: сколько конкурентов имеется на рыночном пространстве; кто и по каким параметрам может конкурировать с личностью; что и как они делают (вплоть до оформления ими визитных карточек, объявлений, брошюр и др.).

К *контактным аудиториям* мы отнесем любую группу, проявляющую реальный или потенциальный интерес к тому, что представляет молодой специалист на рынок или оказывать влияние не ее способности достигать поставленных целей: средства массовой информации, государственные учреждения, широкая публика.

К среде маркетинга личности относят и те элементы и характеристики, которые находятся внутри самой организации, в которой предполагает работать специалист. Важно иметь ответы на вопрос, что представляет собой организация, в которой предполагает работать специалист. Анализу подвергается опыт работы на рынке, перспективы развития, финансовые возможности, наличие инвесторов и спонсоров, навыки и компетенция руководства, состав персонала и уровень его квалификации, наличие вакансий, имидж в профессиональной среде и др.

*Потребителями* могут быть организации, приобретающие услугу или товар (государственные, коммерческие и др.), семьи, отдельные лица. Так, например, человеку крайне необходимо получить комплекс знаний и умений по этикету в связи с выездом на работу за границу; семье нужно организовать семейное торжество в связи с днем рождения ребенка; в библиотеке появилась потребность в специалисте широкого профиля для работы в отделе по связям с общественностью и т. д.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛЕВОГО РЫНКА И ВЫБОР ЛИЧНОЙ РЫНОЧНОЙ СТРАТЕГИИ

Тщательный анализ маркетинговой среды дает возможность специалисту осмысленно выбрать ту «нишу» — *целевой сегмент рынка*, на котором он сможет обеспечить себе конкурентное положение на рынке. Ему предстоит выделить на рынке часть потребителей, обладающих похожими признаками, сгруппированную по определенным критериям: географическим, демографическим, психологическим, социальным и другим, включая особо распространенный критерий платежеспособности. Речь идет об определении целевой группы, включающей в себя не только указанные характеристики потребителей, но и представление об их убеждениях и установках (неразрывно связанных с их ценностями), стиле жизни, мотивационных предпочтениях, значимых атрибутивных составляющих быта, определяющих стилистику восприятия. Такая группа людей (рыночный сегмент), являющихся потребителями, будет одинаково реагировать на определенные маркетинговые стимулы и предлагаемую продукцию. Вполне вероятно, что специалист, оценивая степень привлекательности для себя различных сегментов рынка, отберет не один, а несколько из них.

После того как личность определит, на каком сегменте (или сегментах) рынка она появится, ей необходимо *позиционировать* себя. Это управляемый процесс относительно положения личности-товара в ряду конкурентов, существующего в сознании потребителей. Ей надо сравнить свои достоинства и силы с их ресурсами, чтобы в последующем предъявить свои преимущества, «потребительские достоинства» (о которых речь уже шла) и попытаться занять лидирующую позицию в выбранной рыночной нише в качестве поставщика чего-то необходимого и в то же время необычного. Но возможен и редкий случай — обнаружение уникальной ниши рынка, где новая продукция будет монополистом, отличаясь оригинальностью как в отношении содержания, так и формы его выражения.

Интересные примеры тому приводит В. Э. Гордин, исследуя сферу услуг в Санкт-Петербурге. Так, в последние годы в Санкт-Петербурге развиваются так называемые

концептуальные отели, несущие в себе выразительную художественную составляющую. В антик-отеле «Рахманинов» двери номеров расписаны на темы произведений этого выдающегося композитора. Кроме того, отель покупает и коллекционирует живопись, по-новому декорирует номера, проводит выставки-продажи картин. А в районе Исаакиевской площади открыт комплекс, состоящий из ресторана «Рюмочная № 1» и Музея русской водки, организованного по всем правилам музейного дела. В ресторане с мельчайшими деталями попытались воспроизвести обстановку заведений, которые существовали в конце XIX века в России. На сайте этого комплекса услуги рекламируются соответствующим образом: «Чудесную атмосферу ушедшей эпохи создают венские стулья и антикварные буфеты, потертые паркетные полы и абажуры. Посуда и подача блюд также соответствуют стилю: граненые стаканы и лафитники для водки, чай в стаканах с подстаканниками, а блюда выглядят так, как и сто лет назад».

Прежде чем предпринимать практические меры по своему продвижению к потребителю, личность, учитывая свои особенности и состояние маркетинговой среды, формирует собственную рыночную стратегию для выхода на рынок и эффективного функционирования на нем в качестве товара. Молодой специалист должен определить для себя: есть ли востребованность в нем на рынке труда (кем и на каких условиях), куда пойти работать и в какой должности, на какую зарплату претендовать, какова перспектива карьерного роста и профессионального совершенствования и др. Способ действия личности связан с принципом выбора цели и принципом выбора пути, которые определяются типом личной жизненной стратегии человека. Данный аспект подробно изучался К. А. Абульхановой-Славской, которая в качестве внутреннего критерия стратегии жизни выделяла степень активности личности в построении собственной жизни. В самом общем понимании стратегия может быть либо активной, либо пассивной, и в контексте селфменеджмента мы отдаем приоритет первой. Кроме того, Абульханова-Славская выделяет две формы активности: инициативу и ответственность, исходя из чего активные стратегии могут быть с преобладанием инициативы либо с преобладанием ответственности.

Специалисту важно своевременно и трезво оценить, какие жизненные стратегии лягут в основание его рыночного пути. Если он — личность с развитой инициативой, то ему свойственно состояние постоянного поиска, стремление к новому, неудовлетворенность наличным, готовым, заданным; в таком случае оправдано будет стремление найти такую работу, где востребованы креативность, неожиданные решения и т. п. Но у такой личности есть опасность оказаться несостоятельной, если она не представляет, насколько реальны планы, созданные воображением, каковы этапы их достижения, в какой мере их реализация зависит от нее.

Человек с развитой ответственностью, ее преобладанием, в профессиональной деятельности может проявляться по-разному. У исполнительного типа низкая способность самовыражения, индивидуальность выражена неярко, он не уверен в своих силах, поэтому такой работник больше рассчитывает на поддержку окружающих, на внешние опоры, ситуативен, подчинен внешнему контролю, условиям, приказам, советам. Другой же тип личности испытывает удовлетворение от выполненного долга, самовыражается через его выполнение. Оптимальный вариант, утверждает Альбуханова-Славская, — это люди, сочетающие инициативу и ответственность, у которых сбалансировано стремление к новизне с готовностью к риску, готовностью к неопределенности, связанной с риском, и т. д. Они стремятся к постоянному расширению семантического и жизненного пространства, но могут быстро и уверенно распределять его на необходимое и достаточное, реальное и желаемое и т. д.

Если личность — недавний выпускник вуза, то ей предстоит проникнуть на рынок и она ставит себе целью получение рабочего места, закрепление на рынке труда. Первоочередной задачей для молодого специалиста в этом случае является анализ разнообразных источников информации, таких как: средства массовой информации и коммуникации (газеты, радио, ТВ, Интернет и др.), объявления кадровых агентств, бюллетени, конкурсы, ярмарки рабочих мест, актерские биржи, специализированные выставки, итоги социологических опросов населения, общение с профессионалами в интересующей и смежных областях, собственные исследования на основе

блиц-опросов — и даже объявления на афишных тумбах. Результатом такого исследования с целью изучения потребностей внутри карьерной среды (потребностей рынка труда в специалистах определенной квалификации и специализации, потребностей в специалистах на различных уровнях управленческой иерархии и т. д.) станет перечень качеств и способностей, имеющих спрос на рынке труда. Личность может сопоставить с ним свои «потребительские достоинства» и предлагать себя на подходящем поле деятельности.

Если же личность уже находится на рынке в определенной фазе профессионализации (молодой специалист в фазе адаптации к профессии, профессионал, успешно справляющийся со своими функциями, мастер своего дела), то ей предстоит разработать оптимальную для себя стратегию поведения на рынке из четырех возможных.

1. Если личность уже присутствует на рынке, действует устоявшимися способами, то для поддержания интереса потребителей ей необходимо предпринимать те или иные действия: осуществлять активную рекламу, принимать нестандартные решения, раскрыть потребителю иные грани своего потенциала и т. п. Так, специалист-музыкант, занимающийся филармонической деятельностью, может осуществить театрализацию своей концертной программы, включив в нее помимо музыкальных произведений еще и экспозиции живописных полотен, различные литературные номера, объединить ее определенной культурологической идеей.

2. Если личность остается на прежних сегментах рынка, то у нее есть возможность, выражаясь рыночным языком, изменить свою товарную политику, чтобы повысить спрос на себя как товар. Специалист-библиотекарь, расширив свои знания по психологии, теории массовых коммуникаций, получив базовые знания по графике, полиграфии, дизайну может стать в своем учреждении эффективным организатором мероприятий по связям с общественностью.

3. Если личность остается в прежнем качестве, но не удовлетворена положением в «своем» сегменте рынка по каким-либо причинам (например, материальным), то она может обратиться к новым сегментам рынка. Так, актер театра, обладающий достаточным профессиональным

опытом, покидает труппу театра и организует поездки в дальние регионы страны (Крайний Север, Дальний Восток и др.), где он выступает с моноспектаклями в детских учреждениях. Благодаря сложившимся устойчивым контактам, он всегда востребуем, материально обеспечен, и при этом обладает творческой свободой.

4. Если личность в качестве нового специалиста появляется на новом рынке, то ей предстоит завоевать и удержать рынок, что является самой сложной стратегией поведения на рынке, именуемой диверсификацией.

Осуществляя продвижение на рынке, личности необходимо следовать выбранной стратегии, что позволит занять выгодное положение среди конкурентов, а затем и сохранить уровень известности и общественного признания.

#### **ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЛИЧНОСТИ НА РЫНОК (ИЛИ КОМПЛЕКС МАРКЕТИНГА ЛИЧНОСТИ)**

Когда решение о позиционировании личности на рынке принято, следующим шагом будет разработка комплекса маркетинга личности как совокупности практических мер воздействия на рынок. Он представляет собой набор поддающихся контролю факторов, которые используются для достижения цели — получения ответной реакции со стороны целевых рыночных сегментов (создание спроса со стороны потребителей и поддержание его). Планируя конкретные мероприятия, следует учитывать, что комплекс этот включает в себя, в первую очередь, собственно *товар-личность*. Она, как уже упоминалось, обладает социально-демографическими, профессионально-квалификационными, психологическими и психофизиологическими характеристиками. Личность эта находится на определенном этапе жизненного цикла (молодой специалист, опытный профессионал и т. д.), действует в определенной сфере деятельности и имеет те или иные результаты (или только приступает к деятельности).

В состав комплекса маркетинга включаются также *условия реализации* возможностей личности или «условия сбыта» ее на рынке. В. Е. Новаторов приводит пример, как осуществляется организация гастролей художественного

коллектива, какие вопросы решаются при этом: проезд артистов к месту гастролей и обратно; провоз и возврат багажа; устройство и проживание в гостинице; организация питания; рекламирование выступлений; охрана; медицинское обслуживание; пресс-коференции, встречи со зрителями.

Следующим составляющим элементом комплекса маркетинга являются *финансово-экономические характеристики*, или цена личности как товара, представленного на рынке. При выходе на рынок специалист стоит перед необходимостью определения своей *ценовой политики*, для чего ему предстоит выбрать определенную ценовую стратегию, в которой исходным моментом будут являться профессиональные данные работника, их неповторимость и уникальность (меру которых надо оценивать адекватно). К ним присовокупятся такие важные обстоятельства, как: востребованность специальности или профессии, наличие конкурентов, мера известности работника в профессиональной среде, его имидж, репутация и др. Трезвый анализ этих составляющих даст возможность претенденту определить самому себе цену как «товару», либо принять то или иное ценовое предложение.

Завершающим элементом рассматриваемого комплекса можно считать *коммуникационную политику личности*, которая позволяет устанавливать контакты со всеми участниками рынка, заинтересованными в личности-товаре, активно поддерживать эти контакты и тем самым успешно продвигать личность к потребителям. На практике необходимо запланировать и применить комплекс приемов, который позволит специалисту заявить о себе, создать (поддержать) свой образ в глазах целевой аудитории, а также определенное мнение, оценки со стороны представителей профессиональной среды, сделаться заметным в информационном потоке. Речь идет о саморазвитии, управлении имиджем и самопрезентации.

Процесс *саморазвития* предполагает осуществление мероприятий по познанию окружающего мира и самого себя. Данный процесс представляет собой единство следующих составляющих: личностного развития (личностного роста); интеллектуального развития; профессионального (квалификационного) развития; поддержания физического состояния (оздоровления).

Личностное развитие представляет собой процесс совершенствования сложного комплекса характеристик личности. Это и индивидуально-психологические особенности личности (чувства и эмоции, воображение и память, способности и интересы, характер и др.), и социально-психологические, позволяющие ей играть определенные роли в обществе, занимать определенное положение среди людей (отношение к другим людям, социальные роли и позиции, установки). Важную роль играет мировоззренческая сторона личности, поскольку она включает в себя систему взглядов на объективный мир и место в нем человека, на отношения человека к окружающей действительности и самому себе, а также обусловленные этими взглядами основные жизненные позиции личности, ее убеждения, идеалы, принципы познания и деятельности, ценностные ориентации.

Говоря об интеллектуальном развитии личности, исходим из того, что интеллект — это способность мышления, рационального познания, которая определяет готовность человека к усвоению и использованию знаний и опыта, разумному поведению в проблемных ситуациях. Эта составляющая саморазвития предполагает:

- ▣ усовершенствование умственных функций или операций (анализ, синтез, сравнение, абстрагирование обобщение и др.), способов (индукция, дедукция);
- ▣ развитие способности к образованию понятий, суждений и умозаключений (форм мышления);
- ▣ развитие различных видов мышления: наглядно-действенного, образного и отвлеченного.

Личностное и интеллектуальное развитие возможно осуществлять в процессе самообразования, ознакомившись с книгами и программами для улучшения памяти, внимания, скоротечия и др. (см., например, <http://www.vitamarg.com/mind>). Эффективным способом решения этих задач являются проводимые специалистами тренинги личностного роста, главной целью которых является всестороннее раскрытие потенциала личности.

Профессиональное (квалификационное) развитие в содержательном плане может осуществляться по разным направлениям. Если специалист обладает положительными умениями и качествами, то их следует усиливать, целенаправленно совершенствуя. Если для успешного

продвижения ему требуются какие-либо умения и качества, которыми он не обладает, то их необходимо формировать. При наличии недостатков и ограничений, снижающих эффективность деятельности специалиста и мешающих профессиональному росту, ставится задача их устранения — самостоятельно либо при помощи консультантов, тренеров.

Поддержание физического состояния в условиях современного общества для любого специалиста является важной задачей. Физически слабый работник или часто страдающий различными заболеваниями, плохо переносящий различные нагрузки, которыми так полна сегодняшняя жизнь, не может рассчитывать на успех в карьерном продвижении. Люди, ведущие здоровый образ жизни, занимающиеся физкультурой и спортом, обладают высокой работоспособностью, обычно более уверены в себе. Не стоит забывать, что внешний вид специалиста в области культуры и искусства является, как правило, профессиональной составляющей его деятельности.

Любой успешный профессионал в своем развитии скорее всего оптимально сочетает в себе все составляющие комплекса саморазвития. Но надо заметить, что в одном случае те или иные умения, навыки, знания или характеристики могут быть элементом личностного развития каждого специалиста, а в другом — являться неотъемлемым аспектом его профессиональной деятельности (как, например, навыки скорочтения — для библиотекаря, хорошая физическая форма — для артистов балета или цирка).

*Управление имиджем.* Понятие «имидж» сегодня приобрело популярность, поскольку во многом определяет успех человека в обществе, особенно людей публичных профессий: политиков, бизнесменов, представителей сферы культуры и искусства и т. п. Происходит это слово от английского слова «image» — «образ», «представление», им обозначают то впечатление, которое человек приобретает в глазах окружающих его людей. *Управление имиджем* — это планирование, организация и контроль за восприятием своего образа в глазах целевой аудитории. Повышенное внимание к своему имиджу требуется и от новичка, и от опытного «игрока» на рынке услуг, поскольку образ «личности-товара» оказывает непосредственно влияние на тех, кто принимает важные решения

(работодателей и др.), причем большой эффект имеет уже первое впечатление от человека.

Основу образа личности составят объективные внешние данные (рост, тембр голоса и др.) и внешний вид, который образуют одежда, прическа, аксессуары и другие атрибуты. Много скажут об эмоциональном состоянии человека, его отношении к окружающим мимика, взгляд, а также жесты, походка и позы (то, что называют мимическим и кинетическим имиджем). Восприятие личности окружающими во многом связано с ее речевой культурой, уровень которой определяется лексикой и грамматикой, словарным запасом и особенностями произношения, стилистикой (вербальный имидж). Наряду с отмеченными элементами имиджа можно обнаружить и другие особенности жизни личности: от мировоззренческих установок до обстановки квартиры, — которые в совокупности и создают ее образ. Научно обоснованные приемы создания положительного имиджа, а также способы их применения в конкретных условиях можно изучить в курсе «Имиджелогия» в учебном процессе или самостоятельно. В современных реалиях, при наличии финансовых возможностей, управление имиджем возможно осуществить на достаточно высоком уровне с помощью имиджмейкеров — специалистов по созданию имиджа конкретного человека.

*Самопрезентация* — это заключительный этап в маркетинговом планировании, поскольку предполагает организацию мероприятий по демонстрации профессиональные достоинств, притязаний и самого специалиста (внешний вид и др.) широкой аудитории потребителей и всех заинтересованных субъектов. Каналы распределения информации о себе в современном обществе многообразны, но их необходимо умело использовать. Практика свидетельствует, что одним из значимых моментов в представлении себя сегодня является составление портфолио (от англ. portfolio — портфель или папка для документов), предъявляемого потенциальному работодателю. Цель портфолио — показать возможности специалиста, максимально раскрыть его опыт по выбранному направлению, поскольку для работодателя опыт работы является одним из самых главных показателей. Оно может предъявляться непосредственно работодателю либо размещаться в Интернете.

Составление портфолио можно начинать во время обучения в вузе. Вначале, для осознания своих способностей, можно составить простое резюме, а затем по мере освоения учебных дисциплин и технологий постепенно добавлять в него информацию и материалы, демонстрирующие развитие своих навыков и компетенций. По окончании вуза портфолио будет содержать информацию о следующем:

- ▣ какие дисциплины освоены, качество освоения;
- ▣ свидетельства всех освоенных студентом дополнительных курсов;
- ▣ рекомендации, полученные после прохождения профессиональной практики;
- ▣ список проектов, в которых студент принимал участие, с указанием конкретных функций и роли;
- ▣ знаки отличия участия в конкурсах, выставках, семинарах, конференциях и т. п.

Коммуникационная политика специалиста на рынке может выстраиваться и такими способами, как:

- ▣ публикации объявлений в газетах или журналах, которые могут привлечь внимание потенциального работодателя;
- ▣ оформление визитной карточки, создание буклетов и брошюр, содержащих краткую информацию о специалисте и предлагаемых им услугах;
- ▣ создание собственного сайта для продвижения информации в Интернете;
- ▣ организация публичных выступлений, которые являются действенным инструментом личного продвижения (а также лекций, семинаров, тренингов — при наличии опыта);
- ▣ участие в радио- и телепередачах;
- ▣ публикация заметок, статей (о проводимых мероприятиях и т. д.);
- ▣ участие в творческих конкурсах;
- ▣ участие в благотворительных акциях, волонтерство и др.

## ЕЩЕ О МАРКЕТИНГОВЫХ ПЛАНАХ

При разработке маркетингового плана необходима максимальная конкретизация его при определении видов и объемов работ, сроков, сумм и пр., в противном случае

намерения личности могут остаться нереализованными. В качестве примеров могут быть использованы личные маркетинговые планы, составленные студентами Омского государственного университета им. Ф. М. Достоевского, изучавшими курс «Имидж и маркетинг личности» под руководством В. Е. Новаторова (2007 г.). Они несколько отличаются по структуре, объемам, стилистике, но в целом отражают тот объем работы, который необходимо провести, чтобы самостоятельно организовать свою жизнь в личностном и профессиональном плане.

### **Н. Ракова, экономический факультет**

*I. В будущем я планирую получить профессию и работать по ней, создать свой бизнес.*

*II. Стратегия развития целевого рынка: спрос на высококвалифицированных экономистов велик; конкуренция высокая и продолжает расти; планирую быть востребованной в качестве управляющего своим предприятием.*

*III. Исходное положение. Уровень знаний — выше среднего; знание английского языка.*

*Сильные стороны — целеустремленность, коммуникабельность; слабые стороны — нет здоровье — хорошее; вредных привычек нет; физическая форма — хорошая.*

*IV. Цели и задачи на планируемый период: самосовершенствование; повышение квалификации; расширение сферы деятельности; служебный рост.*

*Выучить немецкий и французский языки; переехать в Москву; выйти замуж.*

*Реклама: резюме, объявления в газете, регистрация на бирже труда, PR.*

*V. Рыночная стратегия: з/пл — от 7000 р.*

*Сегмент рынка — г. Омск или Москва; посредники — торговые представители; каналы попадания на рынок — ч/з кадровое агентство; коммуникации — профессиональная и социальная адаптация; бюджет (стартовый) — \$ 150.*

### **М. Путилова, факультет культуры и искусства**

*1. Маркетинговый анализ и маркетинговые исследования.*

*В настоящее время возрастает интерес людей к активному, интересному отдыху. Уже им не так интересно*

*просто сидеть за столом, попивая горячительные напитки и распевая песни. Хочется чего-то большего. Да и свадьбы сейчас редко обходятся без тамады. Хочу работу в государственных Дворцах культуры тоже можно найти без труда, но на одну такую зарплату не проживешь. Поэтому хорошим дополнительным источником дохода мне видится проведение частных праздников: будь то детский день рождения, Новый год или свадьба. Надо хорошо зарекомендовать себя, а там уж слухи будут расходиться, и клиенты найдутся.*

**2. Чего хочу, планирую добиться в обозримом будущем.**

*Самая актуальная и важная задача на ближайшее будущее — учиться. Хорошо сдать сессию.*

**3. Стратегия развития целевого рынка.**

*Обзор спроса на предполагаемые товары. Я думаю, что прежде всего надо хорошо зарекомендовать себя. Придумывать необычные сценарии, неординарные, новые, иногда шокирующие. Не бояться работы, браться за любую. В работу буду вкладывать душу.*

**4. Исходная позиция.**

*В настоящее время есть небольшой опыт работы ведущей на разных мероприятиях, опыт работы на улице: проведение разнообразных игр и массовки под елкой. Много разнообразных сценариев, в написании которых я принимала участие.*

**5. Цели и задачи на обозримый период.**

*Хотелось бы стать специалистом в выбранном мною деле и просто многогранно развитой личностью. Не очень хочется быть узкопрофессиональной. Если делать, то лучше делать хорошо. Конечно, было бы здорово ставить концерты в Кремлевском дворце или делать глобальные праздники, а может, и выдвинуться со своим фильмом на Оскара.*

**6. Фазы жизненного цикла товара.**

*Хороший товар, как и хорошая вещь или произведение искусства, если и не живет вечно, то очень долго. Мне, как товару, главное идти в ногу со временем и соответствовать моде и спросу людей. Тогда я буду держаться на плаву.*

**7. Сбыт.**

*Да, в глухой деревеньке, где жители кое-как сводят концы с концами, особо не разбежишься, да и поле деятельности не велико. А вот в городе, мегаполисе, можно вполне проявить себя. Главное, сильно отличаться от конку-*

*рентов и быть лучше них. Можно найти свою собственную «фишку», чтобы это стало моей визитной карточкой.*

**8. Проследить момент коммуникации. Рекламные технологии.**

*Связи с общественностью.*

*Добрая слава лучше рекламы и намного ее действенней. Понравилась кому-то твоя работа, он посоветовал тебя другу, а у того крупная фирма, в которой много людей работает. Можно иметь постоянных клиентов. А так же можно читать объявления в газетах и самому писать туда, предлагая таким образом свои услуги. Еще очень хорош Интернет, он обретает все большую популярность, и с ним осваиваются все больше людей. Можно создать свой сайт.*

**9. Бюджет для маркетинга.**

*Для всего этого надо много денег. И чтобы уехать в Москву, жить там, надо дать рекламу, зарекомендовать себя. Сразу не попросишь за работу много денег, потому что опыта маловато. Брать кредит в банке? Но это дорого. Значит, найти спонсора.*

**Н. Левина, факультет иностранных языков**

**I. Изучаю английский, французский языки. За время учебы в университете планирую изучить еще три языка: итальянский, польский и китайский. Владею ПК.**

*Помимо учебы в университете, я работаю в международной студенческой ассоциации Aiesec: работа в этой организации дает мне возможность получения таких профессиональных навыков, как навыки презентации, управления временем и т. д., которые, по моему мнению, совершенно необходимы молодому специалисту на современном рынке труда. Помимо личностного развития, моя основная цель работы в этой организации — занятие должности вице-президента по работе со студентами.*

*После окончания университета я не хочу работать по полученной специальности (перевод и переводоведение). Я планирую продолжать свое образование за рубежом.*

**II. Будучи специалистом в области иностранных языков и перевода, считаю себя человеком грамотным (хороший переводчик не может не знать родного языка), довольно тонким дипломатом, в обществе всегда стараюсь занять лидерскую позицию. Тем не менее, иногда бываю эгоистична. В данный момент в профессиональном плане**

я нахожусь на этапе собственной «раскрутки»: с одной стороны, я еще не закончила учебу в университете, но с другой стороны, уже второй год работаю волонтером в некоммерческой студенческой организации, которая помогает мне развивать политическую, экономическую и правовую культуру.

В случае неудачи при поступлении в иностранное учебное заведение попытаюсь поступить еще раз в один из отечественных университетов. Приоритетные направления: филология, психология, международные отношения.

Цели и задачи на планируемый период:

1. Изучить три иностранных языка: итальянский, польский и китайский.
2. Съездить на образовательный семинар в Польшу.
3. Занять должность вице-президента по работе со студентами в Локальном Комитете Aiesec Омск.
4. Получить профессиональный опыт, побывав на стажировке (Швейцария, Франция, Канада).
5. Изучение следующих дисциплин: «Public Relations», «Эффективный самоменеджмент», «Имиджелогия».
6. Бюджет маркетинга:
  - 1) расходы на габитарный имидж;
  - 2) оплата языковых курсов/пособий; возможно — услуг репититора;
  - 3) расходы на дорогу/проживание во время прохождения стажировки.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ

1. Дайте характеристику социокультурной среды современного российского общества.
2. В чем заключается сегодня специфика задач специалистов сферы культуры и искусства?
3. Как специфика творческих профессий может обуславливать проблемы самореализации личности?
4. Какие предпосылки необходимы для формирования потребности самореализации?
5. Обоснуйте необходимость овладения технологиями селф-менеджмента и селфмаркетинга в процессе обучения студентов творческих вузов.
6. Почему личность становится товаром в условиях современного рынка? Какие ипостаси есть у нее в таком качестве?

7. Какова последовательность действий в процессе продвижения личности на рынке?

8. Какова структура личностных ресурсов или «потребительских достоинств» специалиста?

9. Из чего складывается макро- и микросреда функционирования личности-товара?

10. Как формируется личная рыночная стратегия?

11. Охарактеризуйте элементы комплекса маркетинга личности.

12. По каким направлениям осуществляется саморазвитие личности?

13. Что понимается под управлением имиджем?

14. Какими способами осуществляется самопрезентация личности?

### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. — М.: Мысль, 1991.
2. Андреев В. И. Саморазвитие менеджера. — М.: Народное образование, 1995.
3. Варламов К. И., Карпичев В. С. Личная тектология (самоменеджмент): Курс лекций. — М.: РАУ, 1993.
4. Голубков Е. П. Основы маркетинга: учебник. — М.: Финпресс, 1999.
5. Клямкин И. М. Советское и западное: возможен ли синтез? // ПОЛИС. — 1995. № 5.
6. Котлер Ф. Основы маркетинга. Краткий курс. — М.: Издательский дом «Вильямс», 2007.
7. Митина Л. М. Психология развития конкурентоспособной личности. — М.: МПСИ, 2002.
8. Новаторов В. Е. Инновационный менеджмент в сфере культуры. — Омск: ОмГУ, 2007.
9. Новаторов В. Е. Интернальный маркетинг в организациях социально- культурной сферы. — Омск: ОмГУ, 2001.
10. Новаторов В. Е. Маркетинг личности. — М.: МГУКИ, 2007.
11. Сластенин В. А. Педагогика: учеб. пособие. — М.: Академия, 2002.

**Часть II**  
**ПРАКТИКУМ**  
**ПО СЕЛФМЕНЕДЖМЕНТУ**

# Занятие 1

## ВВЕДЕНИЕ В ПРАКТИКУМ

Самоменеджмент представляет собой последовательное и целенаправленное использование испытанных методов работы в повседневной практике, для того чтобы оптимально и со смыслом использовать свое время.

*Л. Зайверт*

**Цель практикума — обучение практическим навыкам повышения и сохранения работоспособности, эффективного использования своего времени.**

Эти навыки позволят вам:

- ▣ действовать максимально эффективно при наименьших затратах энергии, времени, материалов;
- ▣ продуктивно использовать время для достижения желаемых результатов;
- ▣ получить представление о целях, смысле своей деятельности, а также порядке выполнения, приоритетах работы.

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ВАШЕЙ ОРГАНИЗОВАННОСТИ

#### Задание

Ответьте на вопросы, выбирая один из предложенных вариантов ответа (результат 1).

Выполните повторно это задание по окончании работы с практикумом (результат 2).

1. Есть у вас главные, основные цели в жизни, к достижению которых вы стремитесь?

- а) у меня есть такие цели;
- б) разве нужно иметь какие-то цели? Ведь жизнь изменчива;
- в) у меня есть главные цели, и я подчиняю жизнь их достижению;
- г) цели у меня есть, но моя жизнь и деятельность не способствуют их достижению.

2. Составляете ли вы план работы дел на неделю, используя для этого ежедневник и т. п.?

- а) да;
- б) нет;

в) не могу сказать ни «да», ни «нет», так как мысленно намечаю главные дела, а план на текущий день в лучшем случае излагаю на листке бумаги;

г) пробовал составлять план, используя еженедельник, но понял, что это ничего не дает.

3. Отчитываете ли вы себя за невыполнение намеченного на день, на неделю?

- а) да, когда вижу свою вину, лень, неповоротливость;
- б) да, несмотря ни на какие объективные и субъективные препятствия;
- в) сейчас и так все ругают друг друга, зачем же еще отчитывать себя;
- г) придерживаюсь правила: что удалось сделать сегодня — хорошо, не удалось — выполню, может быть, в другой раз.

4. Как вы ведете свою записную книжку с телефонами деловых людей, знакомых, родственников, приятелей и т. д.?

- а) я — хозяин своей записной книжки, как хочу, так и веду, если понадобится телефон — обязательно найду;
- б) часто меняю записные книжки с номерами телефонов, так как нещадно их эксплуатирую. При перезаписи телефонов стараюсь все делать по «науке», однако затем сбиваюсь на произвольную запись;
- в) запись телефонов, фамилий веду «почерком настроения». Считаю, что был записан телефон, фамилия, а на какой странице, в каком виде — не слишком важно;
- г) использую общепринятую систему: в соответствии с алфавитом записываю фамилию, номер телефона, если надо — дополнительные сведения.

5. Каковы ваши принципы месторасположения вещей на рабочем месте?

- а) каждая вещь лежит там, где ей хочется;
- б) каждой вещи свое место;
- в) периодически навожу порядок, затем кладу вещи куда придется, чтобы не загружать голову «месторасположением». Спустя какое-то время снова навожу порядок;
- г) считаю, что данный вопрос не имеет отношения к самоорганизации.

6. Можете ли вы по истечении дня сказать, где, сколько и по каким причинам вам пришлось напрасно потерять время?

- а) могу;
- б) могу сказать о рабочем времени;
- в) если потери времени обращались в деньги, тогда бы я их считал;
- г) всегда хорошо представляю;
- д) не только представляю, но и знаю приемы сокращения потерь времени.

7. Каковы ваши действия, когда на совещании начинается «переливание из пустого в порожнее»?

- а) обращаю внимание только на существенное;
- б) ничего не поделаешь, так бывает всегда;
- в) погружаюсь в небытие;
- г) занимаюсь своими делами.

8. Предположим, вам предстоит выступить с докладом. Будете ли вы уделять внимание не только его содержанию, но и его продолжительности?

- а) уделю внимание только содержанию доклада. Думаю, что продолжительность нужно определить приблизительно. Если содержание интересно, дадут дополнительное время;

б) в равной степени.

9. Стараетесь ли вы использовать каждую минуту для исполнения намеченных дел?

- а) стараюсь, но не всегда получается (упадок сил, плохое настроение и пр.);
- б) не стремлюсь к этому;
- в) зачем, ведь время не обгонишь;
- г) стараюсь, несмотря ни на что.

10. Какую форму фиксирования наиболее важных поручений, заданий, просьб вы используете?

- а) запись в ежедневнике: что и к какому сроку;
- б) фиксирую наиболее важные поручения в ежедневнике, мелочь стараюсь запомнить;
- в) стараюсь запоминать поручения, так как это тренирует память, однако память меня часто подводит;
- г) придерживаюсь принципа «обратной памяти»: пусть помнит тот, кто дает поручения. Если поручение нужное, то о нем не забудут.

11. Какая у вас точность посещений деловых встреч, заседаний, собраний?

- а) прихожу раньше на 5–7 минут;
- б) прихожу вовремя, к началу;
- в) как правило, опаздываю;
- г) всегда опаздываю, хотя стараюсь приходить раньше или вовремя;
- д) если бы издали пособие «Как не опаздывать», я научился бы не опаздывать.

12. Какое значение вы придаете своевременности выполнения заданий, поручений, просьб?

- а) считаю, что своевременность выполнения — один из важнейших показателей умения работать. Однако кое-что мне всегда не удается сделать вовремя;
- б) лучше немного затянуть выполнение задания;
- в) предпочитаю поменьше рассуждать и выполнять задание в срок;
- г) исполнительность наказуема (дадут новое поручение).

13. Предположим, вы обещали помочь другому человеку, но обстоятельства изменились таким образом, что выполнить обещанное затруднительно. Как вы поступите?

- а) сообщу об изменении обстоятельств и невозможно выполнить обещание;
- б) постараюсь сказать правду и пообещаю при возможности выполнить;
- в) буду стараться выполнить обещание. Выполню — хорошо, не выполню — не беда, сошлюсь на изменение обстоятельств;
- г) ничего не сообщу, выполню во что бы то ни стало.

Ключ к тесту

Номера вопросов	Варианты ответов и оценка их в баллах				
	А	Б	В	Г	Д
1	4	0	6	2	–
2	6	0	3	0	–
3	4	6	0	0	–
4	0	0	0	6	–
5	0	6	0	0	–
6	2	1	0	4	6
7	3	0	0	6	–

Номера вопросов	Варианты ответов и оценка их в баллах				
	А	Б	В	Г	Д
8	2	6	–	–	–
9	3	0	0	6	–
10	6	3	1	0	–
11	6	6	0	0	0
12	3	0	6	0	–
13	2	0	0	6	–

### Результаты:

**72–78 баллов.** Вы организованный человек. Единственный совет — не останавливайтесь на достигнутом, развивайте самоорганизацию.

**63–71 балл.** Вы считаете самоорганизацию неотъемлемой частью своего «я». Это даст вам несомненные преимущества перед людьми, которые призывают организацию «под ружье» в случае крайней необходимости. Тем не менее вам необходимо внимательно присмотреться к организации личной работы.

**Менее 63 баллов.** Ваш образ жизни, окружение научили вас быть кое в чем организованным. Организованность то проявляется в ваших действиях, то исчезает. Это признак отсутствия четкой системы самоорганизации. (Постарайтесь проанализировать свои действия, расходы своего времени, технику личной работы.)

Результат 1 \_\_\_\_\_ балл.

Результат 2 \_\_\_\_\_ балл.

## СПОСОБНОСТИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ИМЕТЬ, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ УСПЕХА В САМОУПРАВЛЕНИИ

### Задание

Ознакомьтесь с перечнем способностей и оцените по пятибалльной шкале уровень развития каждой из них у себя. Подсчитайте средний балл.

- ☐ *самопознание*, т. е. достаточно хорошо знать себя, свои достоинства и недостатки; знать как уровень своих знаний, профессиональных умений, так и личностных качеств;
- ☐ *самоопределение*, т. е. точно знать, что ты хочешь, свои реальные потребности в общении и достижениях.

Видеть реально существующие проблемы и прогнозировать то, что может помешать тебе достигнуть намеченных целей. Определить для самого себя задачи как на ближайшее время, так и на перспективу;

- ☐ *самоорганизация*, т. е. уметь четко планировать свою жизнь, свои дела как на день, неделю, месяц, так и на более длительную перспективу. Быть способным рационально использовать свои силы и время. Организовывать свою деятельность так, чтобы она давала не только конкретные результаты, но чтобы и сам процесс деятельности давал вам удовлетворение. Уметь мобилизовать себя на достижение цели;
- ☐ *самореализация* — это умение проявить себя там, где это необходимо, на пределе своих возможностей. Доказать себе и другим, на что ты способен, естественно, опираясь прежде всего на свои творческие способности;
- ☐ *самодетельность* — это умение проявить инициативу, самостоятельность, независимость;
- ☐ *самоконтроль* — это умение личности оптимально адаптироваться применительно к каждому новому виду деятельности. На основе этого выполнять свои функции с минимальным количеством ошибок, т. е. качественно и эффективно;
- ☐ *самооценка* — это прежде всего умение объективно оценивать свои личные качества, т. е. не завышая и не занижая их, а также результаты своей деятельности;
- ☐ *самовнушение* — это умение внушить, убедить самого себя в чем-либо и на этой основе подчинить себя, свое поведение своей воле и своему разуму;
- ☐ *саморазвитие* — это умение активно работать над собой, усовершенствовать свои творческие, профессиональные и другие качества.

Мой средний балл \_\_\_\_\_

Прежде чем вы начнете овладевать приемами самоменеджмента, представьте себя насколько возможно полно и честно.

**Задание «Визитная карточка»**

Мой девиз \_\_\_\_\_

Любимый афоризм \_\_\_\_\_

Самое важное в моей жизни \_\_\_\_\_

Мои основные сильные стороны \_\_\_\_\_  
 Мои основные слабые стороны \_\_\_\_\_  
 Достижения моей жизни \_\_\_\_\_  
 Неудачи, которые были в моей жизни \_\_\_\_\_  
 Я ценю в людях \_\_\_\_\_  
 Три человека, которые оказали на меня наибольшее влияние в жизни (в чем) \_\_\_\_\_

В широко известном исследовании группы выпускников Йельского университета, выполненном в 1953 г., недавних студентов спрашивали об их планах на будущее. Только у 3% респондентов планы на будущее существовали в виде записей целей, задач и планов действия. 20 лет спустя именно эти 3% бывших выпускников выглядели намного более счастливыми и удовлетворенными жизнью, чем остальные. Более того, члены этой небольшой группы достигли большего благосостояния, чем оставшиеся 97% их сокурсников, вместе взятые.

*Из книги известного специалиста Джулии Моргенстерн «Тайм-менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью» (среди ее корпоративных клиентов — компании «Американ Экспресс», «Майкрософт» и др.).*

**Благодаря умению развивать себя, управлять своим временем специалист сможет повысить эффективность своей деятельности за счет контроля над тем, что делает и когда делает, и в таком случае он обеспечит высокий уровень своего профессионализма.**

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ ПО КУРСУ «САМОМЕНЕДЖМЕНТ»

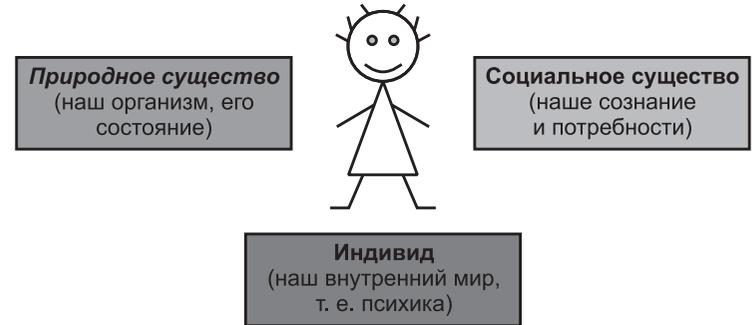
#### Задание

Используя информацию о содержании практикума, подумайте и напишите ответы на следующие вопросы:

Что вы хотите получить от этих занятий?	Как вы узнаете, что достигли желаемого?

# Раздел I ЧЕЛОВЕК КАК СУБЪЕКТ УПРАВЛЕНИЯ

Чтобы познать и развить себя, построим удобную для рассмотрения модель человека, которая имеет три основные подсистемы



Управлять собой — это умение управлять каждой из подсистем и их интегралом — личностью!

## Занятие 2 УПРАВЛЯЕМ ЗДОРОВЬЕМ

Здоровье — это «состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

*Устав ВОЗ  
(Всемирная организация здравоохранения)*

### «САМОДИАГНОСТИКА ЗДОРОВЬЯ»

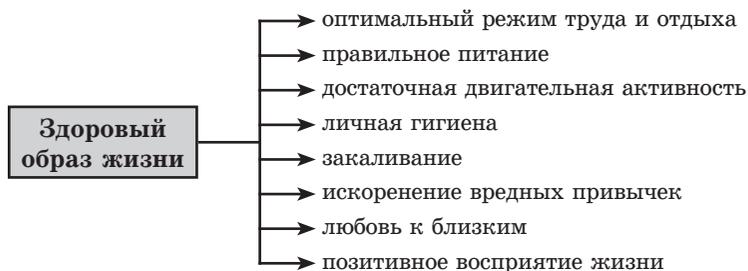
#### Задание:

Используя ответы «да» и «нет», ответьте, согласны ли вы со следующими утверждениями:

	да (3 балла)	нет (1 балл)
Я соблюдаю режим дня		
Я делаю утреннюю зарядку		
Я предпочитаю ходьбу услугам транспорта		
Я с удовольствием хожу на занятия физкультурой		
Я регулярно обливаюсь холодной водой		
Я хожу в спортивную секцию		
Я не курю		
Я могу отжаться от пола 15 раз		
Я люблю плавать		
Я занимаюсь физическим трудом		

По сумме очков определите свою ступень физического состояния:

10–15 — низкая, 15–25 — средняя, 25–30 — высокая



### Вопросы для обсуждения

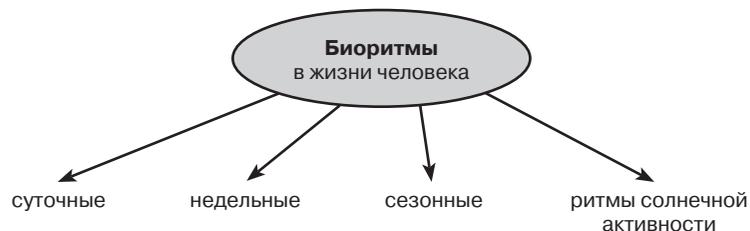
Насколько здоровым является тот образ жизни, который ведут студенты? С чем это связано?

## РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

Режим — условия деятельности, работы, существования чего-нибудь.

**Важнейшее условие эффективной жизнедеятельности человека — это ритмичность!**

Жизнь всех организмов на Земле пронизана *ритмом*, который представляет собой *всякое равномерное чередование, размеренность*. Медики утверждают, что 50 различных физиологических процессов в нашем организме тоже подчиняются ритму, включая биение сердца, сокращение мышц, работу мозга и нервной системы. Только часть этих ритмов относительно самостоятельна, а некоторые напрямую зависят от условий, которые нам создает окружающая среда и прежде всего — Солнце.



### РИТМЫ СУТОЧНЫЕ

Общеизвестно, что в разное время суток человек по-разному себя чувствует, работает и отдыхает. Существуют две точки зрения на то, что определяет активность и работоспособность человека в разное время суток.

**Одна точка зрения:** люди делятся на «жаворонков», «сов» и «аритмиков»;

**Тест.** Ответьте на вопросы и определите, к какой из названных категорий вы относитесь.

1. Трудно ли вам вставать рано утром?:

а) да, почти всегда — 3; б) иногда — 2; в) редко — 1; г) крайне редко — 0.

2. В какое время вы предпочитаете ложиться спать?:  
 а) после часа ночи — 3; б) от половины двенадцатого до часа — 2; в) от десяти до половины двенадцатого — 1; г) до десяти часов — 0.

3. Какой завтрак предпочитаете в первый час после пробуждения?:

а) солидный — 3; б) обильный, но не очень калорийный — 2; в) достаточно одного вареного яйца или бутерброда — 1; г) хватит одной чашки чая или кофе — 0.

4. Вспомните ваши легкие раздражения или мелкие ссоры на работе и дома. В какое время они чаще всего случаются?:

а) в первой половине дня — 1; б) во второй половине дня — 0.

5. От чего вы могли бы легко отказаться?:

а) от утреннего чая или кофе — 2; б) от вечернего чая — 0.

6. Легко ли во время отпуска нарушаете привычки, связанные с приемом пищи?:

а) очень легко — 0; б) достаточно легко — 1; в) трудно — 2; г) привычек не меняю — 3.

7. С утра вас ждут важные дела. На сколько раньше вы ляжете вечером спать?:

а) более чем на 2 часа — 3; б) на час-два — 2; в) менее чем на час — 1; г) как обычно — 0.

8. Как точно вы можете оценивать без часов отрезок времени, равный минуте? Попросите кого-нибудь помочь вам при этой проверке:

а) отрезок оказался меньше минуты — 0; б) отрезок оказался больше минуты — 2.

### Результаты

Если вы набрали *от 0 до 7 баллов* — вы «жаворонок», т. е. человек, который предпочитает утренние часы для работы и других занятий;

*от 6 до 13 баллов* — вы «аритмик», т. е. время от времени впадаете то в одну, то в другую крайность;

*от 14 до 20 баллов* — вы явно выраженная «сова», т. е. человек деятельный по вечерам.

**Другая точка зрения:** организм человека живет по невидимым биологическим часам.

Ученый А. Глыбин еще в 1980-х гг. опубликовал результаты своих многолетних исследований: *у каждого человека в течение суток происходит пять физиологических подъемов и столько же «спадов». Около 5–6, 11–12, 16–17, 20–21, 24–1 ч. отмечаются хорошее настроение, бодрость, высокая работоспособность. Около 2–3, 9–10, 14–15, 18–19, 22–23 ч. — утомление, желание отдохнуть, снижение трудовой активности. Именно в эти периоды резко увеличивается вероятность заболевания, максимально возрастает число бытовых и производственных травм. Анализ свидетельствует: наиболее высокая работоспособность присуща нам в первую половину дня, то есть с 5 до 13 ч.*

### Задание

В течение последующей недели отмечайте уровень своей активности в указанные промежутки времени:

> повышается;

< понижается;

? не можете точно определить.

Интервалы времени, ч	Пон.	Втор.	Сред.	Четв.	Пятн.	Суб.	Воскр.
2–3							
5–6							
9–10							
11–12							
14–15							
16–17							
18–19							
20–21							
22–23							
24–1							

**Сделайте выводы,** какой из подходов более продуктивен для организации вашей жизнедеятельности в течение суток. **Учитывайте эти выводы** в последующем при планировании времени.

### РИТМЫ НЕДЕЛЬНЫЕ

Общие закономерности активности человека:  
 понедельник — *спад*, вторник — четверг — *подъем*,  
 пятница — суббота — *спад*.

## РИТМЫ СЕЗОННЫЕ

Мы чувствуем смену времен года: испытываем осеннюю депрессию, зимнюю спячку и «весенние обострения». Эти состояния связаны в большей степени с продолжительностью светлого времени суток.

## РИТМЫ СОЛНЕЧНОЙ АКТИВНОСТИ (ЦИКЛ СОСТАВЛЯЕТ 11 ЛЕТ)

При вспышках солнечной активности изменяется магнитное поле Земли, начинают расти или убывать популяции живых существ; возрастает вероятность дорожно-транспортных происшествий и катастроф, поскольку снижается способность концентрироваться, происходит обострение хронических и сердечно-сосудистых заболеваний.

Существует **теория биоритмов**, рассматривающая изменения физического, эмоционального и интеллектуального состояния человека, которые происходят регулярно и с постоянным периодом. Такие изменения получили название циклов. На протяжении всей жизни эти три характеристики через равные промежутки времени меняются из положительной фазы в отрицательную и наоборот.

**Физический цикл — 23 дня:** характеризует способности человека выполнять физические нагрузки, его выносливость, быстроту реакции, физическое здоровье. Положительный полупериод — это **хорошее время для интенсивных занятий спортом и другой деятельности, требующей физических сил.**

**Эмоциональный цикл — 28 дней:** отражает психическое самочувствие человека, его чувствительность, подверженность срывам, депрессии. В положительный полупериод люди, как правило, склонны к **хорошему настроению, оптимистичны, бодры, контактны.**

**Интеллектуальный цикл — 33 дня:** отражает изменения реакции, памяти, комбинационных способностей, усвоения учебного материала, скорости решения задач. В положительный полупериод **интеллектуальная деятельность проходит более эффективно.**

**Наиболее опасными для человека являются дни смены фаз, особенно если на одни сутки приходится смена фаз двух или даже трех циклов.**

Запретив выезд водителей в рейс в опасные дни, в Брюссельском управлении пассажирского транспорта сократили число аварий по вине водителей на 40%. Из 110 высоких спортивных достижений 107 были установлены, когда все три цикла спортсменов были в положительной фазе.

## Смена деятельности и отдыха

Работа	Отдых
45–50 минут	5 минут
1–1,5 часа	10–15 минут
3–4 часа	0,5–1 час

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

### Задание

Отметьте, что вы обычно предпочитаете делать. Можете продолжить список.

	ИЛИ
Утром после пробуждения поспать еще 10–15 минут (30, 40...)	Встать и 5–10 минут заняться зарядкой
Поехать в институт на автобусе	Дойти до института пешком (20–30 мин)
Отдыхать перед телевизором, поспать	Поиграть с друзьями в волейбол или сходить в бассейн
Поехать покататься на машине	Поехать покататься на велосипеде
На пятый этаж подняться на лифте	На пятый этаж подняться пешком
...	...

Регулярные физические нагрузки связываются с уменьшением риска многих заболеваний. Кроме того, регулярные занятия спортом или физкультурой сами по себе создают позитивную зависимость, улучшают качество жизни. Но очень важно правильно организовать нагрузки!

Существует представление, что если человек ведет спортивный образ жизни, значит, он здоровый. Большинство из нас полагают, что чем больше мы упражняемся, тем сильнее и здоровее становимся. Однако избыток физической активности может быть таким же разрушительным, как и ее недостаток.

Чрезмерная нагрузка может повредить мышцы, кости и связки. Занятия спортом более двух часов в день могут вызвать массу проблем со здоровьем: хроническую усталость, плохой сон, головные боли, депрессию, желудочно-кишечные проблемы. Рекомендуется 30 минут ходьбы в день, полчаса аэробной тренировки три раза в неделю и работа с отягощениями в течение 30 минут один раз в день.

**Занимайтесь физической культурой хотя бы 30 минут в день. А если у вас и на это нет времени, то выполняйте простые правила из правой части таблицы.**

## СОН

Сон так же необходим для жизни, как пища и вода. Сон восстанавливает наши умственные и физические силы. Потребность спать у каждого своя: например, Петр I, Наполеон спали по 4–5 часов, академик Н. Вавилов — еще меньше. Но нарушение цикла «сон — бодрствование» неизбежно приводит к появлению ощущения усталости. Это происходит, когда приходится работать по ночам или просто в непривычное время, а также при смене часовых поясов.

### *Симптомы нарушений режима сна:*

усталость, упадок сил, апатия и быстрая утомляемость.

### *Причины:*

образ жизни, прием лекарственных препаратов, заболевания и расстройства сна.

### *Последствия:*

для организма	ослабляются защитные механизмы организма, а также слабеет бдительность и быстрота реакции, трудно сфокусировать зрение, резко уменьшается мышечная сила и выносливость; также затрудняется выполнение мелких двигательных функций
---------------	---

для психики	ухудшается настроение, появляется раздражительность и вспыльчивость, отсюда пессимизм, хандра, стресс и даже депрессия
для интеллекта	ослабляются способности мыслить, управлять речью, решать различные задачи и использовать ресурсы памяти

## Задание

Чтобы проверить, насколько вы обеспечиваете себе здоровый сон, отметьте в перечне те рекомендации, которыми вы, как правило, следуете.

Каждый вечер ложиться спать в одно и то же время	
Закрывать шторы вечером, чтобы создать подходящую атмосферу, располагающую ко сну	
Принимать перед сном теплый душ или ванну	
Включать настольный светильник, а не верхний свет	
Слушать перед сном приятную расслабляющую музыку	
Вечером не принимать много жидкости или напитки, содержащие кофеин	
Стараться меньше спать днем. Дневной сон влияет на способность быстро засыпать вечером и спать до утра не просыпаясь	
Днем заниматься спортом и другими видами деятельности, способствующими крепкому ночному сну	

## РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Режим питания — это количество и время приема пищи в течение суток; интервалы между едой и затрачиваемое на нее время; распределение суточного рациона по энергоценности, химическому составу, продуктовому набору и массе на завтрак и т. д.

Разумно выбранный режим питания способствует оптимальному эмоциональному настрою человека, работоспособности и предупреждению болезней.

Надо употреблять: **мясо, рыбу, молоко, яйца, зерновые и бобовые продукты, овощи, фрукты, растительное масло.**  
**Наиболее рационально есть 4 раза в день; допустимо и трехразовое питание.**



Продукты, которые стимулируют мозговую деятельность, способствуют улучшению памяти, приводят организм в тонус: **черный виноград или его сок, изюм, семечки тыквы, орехи, черная смородина, голубика или черника** (в свежем виде или в виде настоя), **жирная рыба**.

#### УПРАЖНЕНИЕ В ГРУППАХ

**«Как студенту в учебное время обеспечить здоровое питание?»**

Аудитория делится на группы, каждая из которых включает 4-х участников.

**Участник А** — заботливый родитель (советует, как эффективнее организовать питание).

**Участник Б** — голодный студент (решает, как и чем подкрепиться).

**Участник В** — мудрый работник буфета в учебном корпусе (рекомендует, что купить).

**Участник Г** — анализирует все варианты и выбирает лучший.

По окончании работы каждая группа представляет свой вариант ответа на вопрос.

## Занятие 3 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОУПРАВЛЕНИЯ

Организм человека неразрывно связан с душой, внутренним миром человека, или психикой (с греч. «псюхе» — «душа»).



**Психика представляет собой уникальные особенности данной личности. Чтобы эффективно управлять собой, надо их учитывать и развивать!**

**Восприятие** — это формирование целостного образа предмета в совокупности его различных свойств и частей.

#### УПРАЖНЕНИЕ «НА ЧТО ПОХОЖЕ?»

Напишите как можно больше названий предметов, которые они вам напоминают эти рисунки.



#### СОВЕТЫ

Учитывайте то, что восприятие изменяется в зависимости от контекста (т. е. совокупности условий, при которых осуществляется).

8	0	6	2	9	Обратите внимание на знак 0 — как меняется его восприятие в каждой строчке!
Б	О	Ж	С	Ю	
□	○	△	▱	◇	

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Изменяется ли восприятие человеком себя и других в зависимости от контекста?

**Мышление** — высшая форма активного отражения объективной реальности, дает нам возможность получать знания о свойствах и отношениях объектов.

Основные мыслительные операции:

- ▣ **Анализ** (разложение, расчленение объекта на части).
- ▣ **Синтез** (соединение различных элементов, сторон предмета в единое целое).
- ▣ **Сравнение** (установление сходства или различий объектов).
- ▣ **Обобщение** (соотнесение и выделение общего в различных явлениях).
- ▣ **Абстрагирование** (мысленное отвлечение от конкретного, частного) и др.

## ЗАДАНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ «РАЗВИВАЙ СВОЕ МЫШЛЕНИЕ»

### 1. Напишите в каждой строчке названия

цветок	А			А
животное		А	А	
растение			А	
хищная рыба	А			А

2. Внимательно посмотрите на перечень слов и найдите лишнее (имейте в виду, что по разным признакам каждое слово в этом перечне может быть лишним).

АКТЕР  
БРАВО  
ВИСКОЗА  
ГОЛУБЬ  
СЦЕНА

3. Какое слово, поставленное в скобки, послужит окончанием первому и началом второму слову?

МЕ (...) ОЛАД,  
ОБЫ (...) КА,  
КАР (...) НА

4. Сообразите, какого числа не хватает во втором ряду?  
196 (25) 324  
325 (?) 137

5. Вычеркните лишнее слово:

НИВАД  
СЕОТТ  
СЛОТ  
ЛЕКСОР

6. Разгадайте шарady-загадки, в которых задуманное слово делится на несколько частей, каждая из которых представляет собой отдельное слово:

1. *Начало деревом зовется,  
Конец — читатели мои,  
В книге — целое найдется,  
Здесь в каждом слове есть они.*

2. *Из писка птиц мой первый слог возьмите,  
Второй — с бараньей головы.  
Откройте печь и там найдите  
То, что не раз едали вы.*

**Память** — это способность мозга запечатлевать, сохранять и воспроизводить информацию. Если более развита:

а) *зрительная,*

то надо

- фиксировать услышанное на бумаге
- учебный материал читать самому
- использовать материал с иллюстрациями
- использовать цветные карандаши и т. п.
- использовать наглядные пособия, TV и др.

б) *слуховая,*

то надо

- чаще слушать других
- читать вслух
- работать в тишине
- рассуждать вслух
- чаще бывать на публичных лекциях

в) *двигательная,*

то надо

- всегда записывать, подчеркивать, составлять планы, тезисы
- оформлять цифровой материал в виде таблиц, графиков
- делать все своими руками

### Способы заучивания:

☐ **механический** («фотографирование информации»). Он малопродуктивен, не развивает обучающегося, не расширяет кругозор.

☐ **искусственные** (мнемонические). Используются при запоминании дат, цифр и др.

Потренируйтесь на примерах:

а) годы жизни М. Ю. Лермонтова — 1814–1841;

б) номер телефона — 75-54-47

☐ **логический** в 25 раз продуктивнее, дольше хранится информация, выдается по первому требованию мыслительного акта.

Если хотите прочно запомнить текст:

- 1) добейтесь глубокого понимания информации;
- 2) проанализируйте материал, выделите в общем более главное, существенное;
- 3) сделайте разбивку текста на логические части;
- 4) выделите трудные места;
- 5) составьте план;
- 6) читайте и запоминайте по частям;
- 7) повторно прочтите весь текст целиком;
- 8) перескажите текст вслух или воспроизведите по плану.

### Задания

1. Используя предложенный алгоритм, постарайтесь в течение 5–7 минут запомнить текст про спортивный образ жизни на стр. 154.

2. Необходимо прослушать короткий тест один раз и как можно быстрее оценить следующие за ним утверждения как истинные или ложные (текст читает преподаватель см. Приложение 1).

### Способности

От природы у человека есть врожденные особенности — **задатки** как предпосылки для развития способностей. В частности, это:

- ▣ врожденные особенности зрительного и слухового анализаторов (как абсолютный слух);
- ▣ свойства типа нервной системы (как сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов), которые определяют успешное выполнение любого дела;
- ▣ особенности мозга человека, которые определяют три типа мышления: художественный, мыслительный и средний.

**Вы способный человек**, если

- ▣ вам присущи *индивидуально-психологические особенности*, отличающие вас от других;
- ▣ эти особенности позволяют вам успешно выполнять какую-либо деятельность или деятельности;
- ▣ если эти особенности не сводятся к тем знаниям, навыкам и умениям, которые уже выработаны у вас.

<p><b>Общие способности</b> — важны в любой деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• хорошо развитая память и внимание, наблюдательность;</li> <li>• гибкость, подвижность мыслительных процессов, скорость мыслительных операций, повышенные возможности анализа и обобщения, систематичность ума, высокая продуктивность умственной деятельности;</li> <li>• координация движений и др.</li> </ul>
<p><b>Специальные способности</b> — проявляются в отдельных, специальных видах деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• конструктивное воображение (у инженера);</li> <li>• тонкость цветоразличения, чувство пропорции (у художника);</li> <li>• умение различать звуки по высоте и тембру, чувство ритма</li> <li>• (у музыканта) и др.</li> </ul>

### Задание

Проанализируйте результаты своей деятельности в разных областях (интеллектуальной, художественной, технической, организаторской и др.) и продолжите фразу

«У меня есть способности...» \_\_\_\_\_

В человеке могут сосуществовать разные способности.

**Михайло Ломоносов:** внес неоценимый вклад в теорию электричества, оптику, астрономию и географию; основатель физической химии, создатель теории сохранения вещества и движения; творец русского языка, литературы и поэзии.

**Ал. Чижевский:** окончил 4 факультета: археологии, физики, биологии, математики. Заложил основы аэронизации (влияние электричества на живые организмы), разработал математическую теорию крови, основы космической биологии (гелиобиология), написал 300 картин, 2 сборника стихов, классный боксер.

**Иван Ефремов** — военный, автомобилист, моряк, палеонтолог, геолог, горный инженер, писатель-фантаст.

Известный психолог **Б. М. Теплов** отмечал: «Каждая способность изменяется, приобретая качественно иной характер в зависимости от наличия и степени развития других способностей».

Хотите определить, есть ли у вас способности к чему-либо — **действуйте:**  
**способности формируются только в деятельности!**

Составным содержанием способностей являются **трудолюбие, склонность к труду**, а также:

- ▣ **умение сосредоточиться на главном и выбрать правильное решение,**
- ▣ **чуткость к новому,**
- ▣ **внутренняя дисциплина и организованность,**
- ▣ **четкость и точность движений.**

Американский изобретатель Томас Эдисон говорил: «Гений — это на 1 % вдохновение, а на 99% потение» (и сам работал до 50 лет по 19,5 часа в сутки).

**Воля** — это не только умение хотеть, желать, но и совершать действия, направленные на удовлетворение потребностей.

### **Задание**

Проверьте, насколько сильна воля, настолько плодотворна ваша учеба, работа. Постарайтесь ответить на 15 вопросов с максимальной откровенностью. В результате вы получаете: за ответ «да» — 2 очка, «не знаю», «затрудняюсь» — 1 очко, «нет» — 0 очков.

1. В состоянии ли вы завершить работу, которая вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?

2. Преодолеете ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?

3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию в быту или на работе — в состоянии ли взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее максимально объективно?

4. Если вам прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны?

5. Найдете ли в себе силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером, если делать это необязательно?

6. Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?

7. Быстро ли вы отвечаете на письма?

8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет или посещение зубоврачебного кабинета, сумеете ли вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?

9. Будете ли принимать очень неприятное лекарство, которое вам настойчиво рекомендует врач?

10. Сдержите ли сгоряча данное обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот?

11. Без колебаний ли вы отправляетесь в командировку (деловую поездку, в незнакомый город)?

12. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?

13. Относите ли вы неодобрительно к библиотечным задолжникам?

14. Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы. Так ли это?

15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались обращенные к вам слова?

### **Результаты**

*От 0 до 12 баллов* — с силой воли у вас не все благополучно. Вас легко переубедить. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, к обязанностям относитесь спустя рукава, и это является причиной самых разных неприятностей. Однако знание своих «слабых мест» делает человека более сильным. Работайте над собой!

*От 13 до 21 балла* — сила воли у вас средняя. Если столкнетесь с препятствием, то начнете действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидите обходной путь, тут же воспользуетесь им. Не переусердствуйте, но и данное вами слово сдержите. По доброй воле лишние обязательства на себя не возьмете.

*От 22 до 30 баллов* — у вас большая сила воли, вы волевой человек, на вас можно положиться, вы не подведете. Но иногда ваша твердая и непримиримая позиция по принципиальным вопросам досаждают окружающим.

### **Методы и приемы развития воли:**

а) психологический настрой (*Я могу... У меня получится... Это надо сделать... Я полон уверенности... Я способен...;*)

б) осознанное преодоление трудностей, требующих волевых усилий (физических, интеллектуальных, моральных).

### Домашнее задание

Выберите из своей «визитной карточки» (стр. 145–146) одну из своих слабых сторон, на преодоление которой у вас не хватает воли. Подумайте, какие усилия вам надо предпринять, чтобы избавиться от данного недостатка:

Физические \_\_\_\_\_

Интеллектуальные \_\_\_\_\_

Моральные \_\_\_\_\_

## Занятие 4 ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ ВРЕМЕНИ

Из анкет студентов:

*«Встаю в 6 часов утра, иногда в 7, иногда в 8, иногда позже. Так как предметов у меня мало, то времени у меня, наоборот, много... После занятий иду в общежитие и в зависимости от настроения и стечения обстоятельств ложусь спать от 12 часов до 4 часов ночи. А затем на следующее утро просыпаюсь опять».*

*«Чувствую, что очень много времени уходит безвозвратно и бесцельно. Плыву по течению, обидно до слез, что не могу сконцентрировать свои силы на полезное времяпрепровождение. Хочется и почитать, и погулять, отдохнуть, но и отдых получается бесцельным...»*

### ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

*Почему студенту всегда не хватает времени? И на что — чаще всего?*

Мы живем в пространстве и времени, которые стремимся упорядочить, организовать. Время, в отличие от пространства, нельзя увидеть, взять в руки, накопить, передвинуть на другое место.

**Задача состоит в том, чтобы изменить свое восприятие времени и сделать его осязаемым.**

Планирование и организация времени ничем не отличается от планирования и организации пространства. Убедитесь в этом, ознакомившись с таблицей.

Беспорядок в шкафу	Беспорядок во времени
Ограниченный объем свободного места	Ограниченное рабочее время
Шкаф доверху набит вещами, для размещения которых постоянно не хватает места	График перегружен задачами, на выполнение которых постоянно не хватает времени
Вещи неразборчиво и беспорядочно втискиваются в любое свободное место	Дела неразборчиво и беспорядочно выполняются в любой свободный промежуток времени
Беспорядочное расположение вещей мешает вам увидеть и оценить содержимое	Беспорядочное расположение задач мешает вам увидеть и оценить то, что вы должны делать
Неэффективное использование шкафа как средства для организации вещей в пространстве	Неэффективное использование расписания как средства для организации рабочего времени

### Задание

Приведите примеры тех проблем, которые указаны во второй части таблицы, используя собственный жизненный опыт.

### ЧУВСТВО ВРЕМЕНИ И МЕТОДЫ ЕГО РАЗВИТИЯ

Два события длительностью 30 минут могут восприниматься нами совершенно по-разному: ожидание приема у кабинета врача кажется нам бесконечным, разговор с другом пролетает незаметно. Наши внутренние часы отсчитывают эти одинаковые по времени мероприятия по-разному. Связано это с разными состояниями нашего сознания: или мы эмоционально возбуждены, или погружены в размышление, спим или сосредоточенно работаем.

**Чувство времени — очень важная часть управления собственной жизнью.**

### Задание

Ознакомьтесь с ситуациями 1–3 и ответьте на вопросы, чтобы осознать значимость чувства времени.

1. Вы обещали преподавателю через час привезти для проверки реферат, надеясь за 30 минут оформить список литературы, за 10 минут распечатать реферат, за 20 минут доехать до университета.

Почему же по прошествии часа вы еще не готовы?

2. Вы чувствуете, что не успеваете распечатать реферат.

Примите решение: как поступить в данной ситуации?

3. Вы без уважительной причины пропустили пять занятий по самоменеджменту.

Готовясь к промежуточной аттестации, вы понимаете, что не можете самостоятельно освоить пропущенный материал. У вас возникает стресс (серьезная эмоциональная нагрузка на психику). Как вы будете справиться с этим состоянием в оставшиеся недели семестра?

**Вывод: чувство времени нужно использовать, чтобы**

- планировать дела;
- управлять собой;
- контролировать стресс.

Представьте, что каждый день — это контейнер, у которого есть определенная вместимость, и надо разместить дела и задачи как предметы в пространстве своего времени. Расстановка их становится математическим уравнением, т.к. каждая задача имеет свой объем, свои размеры и время выполнения.

**Начните развивать чувство времени — и вы скоро получите хороший результат!**

#### УПРАЖНЕНИЕ 1 КАЛИБРОВКА

Посмотрите на страницу текста, предложенного преподавателем. Посмотрите на часы и скажите себе: «Я прочитаю текст с целью понять его содержание за N минут». Выполнив намеченное, снова посмотрите на часы и сравните запланированное время с реально затраченным.

Предполагаемое время  Реальное время

#### УПРАЖНЕНИЕ 1.1 (ВЫПОЛНЯЕТСЯ ДОМА)

В течение следующей недели составьте список задач (2–4), слева укажите, сколько времени, по вашему мнению, займет у вас их выполнение. Затем, когда будете выполнять каждую задачу, засекайте время и запишите справа реальное время ее завершения. Выполните работу по образцу.

<i>Предполагаемое время</i>	<i>Задача</i>	<i>Реальное время</i>
(30 минут)	Оплатить коммунальные платежи	<i>10 минут</i>
(5 минут)	Записаться на прием к врачу	<i>20 минут</i>

#### УПРАЖНЕНИЕ 2 УЧЕТ ЛИЧНОГО ВРЕМЕНИ (ХРОНОМЕТРАЖ)

Вспомните и запишите подробно все дела, которыми вы занимались сегодня с момента пробуждения до настоящего момента. Обозначьте приблизительное время начала каждого действия и примерную его продолжительность.

<i>Время начала</i>	<i>Время окончания</i>	<i>Дело</i>	<i>Объем времени</i>

#### Домашнее задание

В течение дня фиксируйте время начала-окончания и кратко — название дела (используйте бумажные или электронные планировщики (см. занятие 8, стр. 191). Осуществляйте это с учетом правил применения хронометража (см. стр. 168).

**Хронометраж позволяет фиксировать внимание на времени, а процесс записи позволяет держать внимание в нужном русле.  
Вскоре вы начнете чувствовать движение времени и реально изменять политику своего расхода времени.**

## ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ ХРОНОМЕТРАЖА

- ▣ В процессе учета времени старайтесь быть предельно честными перед самим собой.
- ▣ Отмечайте даже малозначительные, обыденные действия (уборка стола после еды, просмотр журнала и др.).
- ▣ Фиксируйте виды деятельности символами-сокращениями: это позволит сократить затраты на хронометраж до 5–7 минут в день.
- ▣ *Основное правило применения хронометража впервые* — не переборщить!

Начните с фиксации дел утром и вечером (2–3 дня). Затем регистрируйте все свои действия *2–3 дня в неделю* (один — выходной). Сделайте недельный перерыв.

Проведите хронометраж *пяти рабочих дней*. Сделайте недельный перерыв.

Проведите *две недели* непрерывного хронометража.

Получив к этому времени результаты — точность своих внутренних часов, уделите еще 4–6 недель хронометражу, чтобы довести точность до 90–95 %.

Чувство времени, как и мышцы, надо держать в тонусе, поэтому старайтесь минимум *две недели в год* вести хронометраж для профилактики.

**Добейтесь автоматизации этих действий,  
превратите их в привычку.  
Хорошие привычки упорядочивают жизнь!**

### Стадии автоматизации:

знания	усваиваете	СОЗНАНИЕ
↓		
умения	применяете полученные знания для решения практических задач	
↓		
навыки	выполняете задания «не задумываясь», т. е. быстро и легко	ПОДСОЗНАНИЕ
↓		
<i>привычки</i>	делаете не осознавая, почему и как	

## СОВЕТЫ

Надо максимум 5–9 раз повторить действие, чтобы с одного уровня перейти на следующий, то есть:

- ▣ 5–9 раз ответили на один и тот же вопрос — в голове появляются знания;
- ▣ 5–9 раз применили полученное знание на практике — выработались умения;
- ▣ 5–9 раз выполнили задачу быстро — появился навык.

**НО!** Чтобы выработались навыки, следует как **минимум одну неделю** применять на практике умения **хотя бы один раз в день успешно**.

Для выработки привычки требуется примерно **3 календарных месяца**. Решили что-то поменять в своей жизни — в течение этого времени держите заданный курс, несмотря ни на какие препятствия (внутренние или внешние).

### Задание

1. Подумайте в течение 3–5 минут, какие привычки надо сформировать студенту, чтобы успешно и с удовольствием учиться? Запишите их.

2. Сделайте самоанализ своих привычек и заполните соответствующие графы таблицы (по 3–5 позиций).

Подумайте, чем вам невыгодны привычки из левой части таблицы и выгодны — из правой.

<i>Привычки, от которых мне надо избавиться</i>	<i>Привычки, которые мне надо сформировать</i>
Например: <i>оставлять грязную посуду после еды.</i>	Например: <i>учить определения понятий сразу после лекции.</i>

Формируя свою систему самоменеджмента, имейте в виду принципы (или основные правила), которые лежат в ее основе, в частности:

- ▣ **Принцип 80/20, или «закон Парето»** (по имени экономиста В. Парето, открывшего это соотношение): 20 % всех дел, которые мы делаем, приносят нам 80 % результата; 80 % работы выполняется нами за 20 % рабочего времени; 20 % менеджеров делают 80 % всей работы и т. д.
- ▣ *Пример его использования: наиболее продуктивные 20 % работы надо посвящать своим приоритетным*

целям; остальные 80% дел можно или переделать позже, или передать другим, или попросту проигнорировать!

- ▣ Принцип «изнутри наружу» — т. е. *надо строить такое расписание дня, такой график жизни, которые подходят именно вам.* Не существует «правильного» способа прожить жизнь: люди имеют индивидуальные различия, свои потребности и цели и надо исходить из этого. Главное, чтоб вам нравилось, как вы распоряжаетесь своим временем, и чтоб чувствовали себя удовлетворенными.

## Занятие 5 ПРОЦЕДУРА ДИАГНОСТИКИ ПРОБЛЕМ

Большинство людей не задумываются об организации своих повседневных дел и беспорядочно тратят на них время и силы. Как следствие — крушение планов, постоянное ощущение хронического недостатка времени, стрессы.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

*Что мешает человеку заняться самоорганизацией, чтобы работать более эффективно, продуктивно и все успевать?*

Существуют распространенные мнения:



**Научитесь диагностировать причины возникающих проблем – и вы быстро выработаете верное решение, сэкономив при этом время!**

### ТРЕХУРОВНЕВАЯ ПРОЦЕДУРА ДИАГНОСТИКИ

**I уровень. Технические ошибки.** Это легко исправимые методические ошибки в подходах к планированию времени.

**Надо:** овладеть новыми приемами или методиками и внести в действия необходимые коррективы.

**II уровень. Внешние факторы.** К ним относятся факторы окружающей среды, которые мы не можем контролировать. Они накладывают некоторые ограничения на наши возможности планирования и самоорганизации.

**Надо:** признать наличие этих факторов, найти эффективный способ справиться с внешними воздействиями или избежать их влияния.

**III уровень. Психологические препятствия.** Это скрытые внутренние силы и убеждения, которые мешают нам добиться своих целей и жить так, как нам хочется.

**Надо:** выяснить причины вредных привычек, порвать с ними и освободиться от их влияния.

### СОВЕТЫ

Когда вы сталкиваетесь с проблемой в планировании и управлении своим временем, спросите себя, к какому уровню она относится.

Учитывайте, что проблемы в планировании могут возникать на каком-то одном уровне, а также из-за комбинации таких причин.

Например: *вы постоянно опаздываете на первую пару в университете. Сделав диагностику с учетом реальных обстоятельств, вы выясняете, что это может быть:*

а) **проблема техническая**, так как вы просто не умеете рассчитывать время, необходимое на дорогу от дома до вуза;

б) **проблема внешняя**, так как водители автобусов постоянно нарушают график движения по маршруту;

в) **проблема психологическая**, так как каждое утро у вас переполнено делами, которые вы не успеваете сделать до выхода из дома.

## Задание

Ознакомьтесь с конкретными ошибками на разных уровнях. Затем возьмите одну из ваших проблем в планировании времени и определите те обстоятельства, которые привели к ее возникновению.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ

*Ошибка № 1: для выполнения задач не отводится конкретного времени в расписании.*

Вы составляете перечень того, что вы хотите сделать, не задаваясь вопросом, когда вы будете это делать. Вы не сможете взяться за выполнение дела, пока не отведете ему определенный интервал в своем расписании.

*Ошибка № 2: вы отводите для выполнения задачи неподходящее время.*

Существуют периоды времени в течение суток (недели, месяца, сезона), когда вам трудно приступить к выполнению намеченной задачи, потому что это — периоды упадка ваших сил или способностей (см. стр. 12–14). Так, если вам трудно вставать рано утром, бесполезно планировать на это время подготовку к экзамену.

*Ошибка № 3: вы ошиблись в расчетах времени, необходимого для выполнения задач.*

Вы не знаете, сколько времени вам необходимо для выполнения дела или нереалистично оценили объем работы, которую способны выполнить за намеченный отрезок времени. Этого можно избежать, если научиться рассчитывать время, сокращать его, перераспределять и т. д.

*Ошибка № 4: вы — неподходящий человек для выполнения задачи.*

Есть определенные задачи, которые кто-то другой способен выполнить быстрее, лучше, эффективнее: ваши друзья или близкие, помощники, сотрудники. Овладев навыками делегирования полномочий, вы избавитесь от работы, которая кажется вам трудной или скучной, а другим доставит удовольствие.

*Ошибка № 5: задача чрезмерно сложна.*

В этом случае вы, скорее всего, просто будете избегать этой задачи. Но если вы хотите добиться успеха, ее нужно упростить: разбить проект на отдельные, меньшие по объему работ этапы — и тогда он станет вполне

управляемым. Существуют специальные приемы упрощения выполнения задач (вы ознакомитесь с ними на последующих занятиях).

*Ошибка № 6: вы не можете вспомнить, что должны сделать.*

Наша жизнь стремительна и суетлива, а потому трудно и непрактично полагаться только на собственную память. Вам нужно постоянно записывать ваши планы, составлять перечень предстоящих дел и встреч — и тогда вы будете своевременно приступить к намеченным делам.

*Ошибка № 7: ваше рабочее пространство не организовано должным образом.*

Мы тратим огромную часть нашей энергии и времени в поисках тетради на рабочем столе, заваленном бумагами, пропавших ключей, предметов одежды в шкафу, доверху набитом вещами. Чтобы организовать рабочее пространство в жилой комнате, требуется от одного до полутора дней, в обычном офисе — три дня, но это небольшое вложение времени окупается приобретением дополнительных недель в год и отсутствием суеты.

## ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ

*Ошибка № 1: вы столкнулись с непомерно большим объемом работы.*

Возможно, вы одновременно учитесь и работаете, ваш компьютер сломался, дома прорвало трубу — словом, в данный момент вы оказались перегруженными. Вам надо скорректировать свои планы, избавиться от посторонних задач, упростить их или делегировать другим. Будьте снисходительны к себе и снизьте требования к качеству выполнения некоторых задач: для вас важно сейчас самосохранение.

*Ошибка № 2: проблемы со здоровьем ограничивают ваши силы.*

Не стоит недооценивать временную простуду, вялость и апатию, а тем более серьезное расстройство здоровья: они истощают ваши силы, энергию, а вместе с ними — способность концентрироваться и выполнять сложные задачи. Учитывайте ваши циклы изменения и источники энергии, берегите себя, не выходите за пределы своих возможностей.

*Ошибка № 3: вы попали в полосу перемен.*

В жизни случаются ситуации, которые радикально изменяют устройство нашей жизни: переезд, вступление в брак, смерть близкого человека, смена места учебы или работы и др. Необходимо время, чтобы приспособиться к этому. Определите свои цели в новых условиях и создавайте новую базовую схему жизни. При этом следите за развитием ситуации и вносите коррективы до тех пор, пока все не встанет на свои места.

*Ошибка № 4: вы находитесь в обстановке с высоким уровнем помех.*

Есть специалисты, работа которых происходит в условиях неопределенности в среде с высоким уровнем помех (агенты по продаже недвижимости, менеджеры по сбыту, специалисты по связям с общественностью и др.). Необходимо признать существование такой среды и зарезервировать в своем графике достаточно времени для задержек, помех, препятствий и др. Наряду с этим целесообразно обозначить время, которое будет только в вашем распоряжении.

*Ошибка № 5: вам мешает неорганизованный партнер.*

Если у вас есть собственные тщательно построенные планы жизни, а человек, с которым вам приходится взаимодействовать, живет как придется и тем самым наносит вам ущерб — разрешайте это противоречие для сохранения нормальных отношений с ним. Вы можете сделать это по-разному: научить его азам самоменеджмента; найти общие цели в ходе переговоров с ним и т. п. — главное, избежать хаоса в совместной жизни или работе.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ

*Ошибка № 1: вы не прояснили собственные жизненные цели и приоритеты.*

Четко определенные цели — это фундамент для принятия решений о том, как и где проводить свое время, как расставлять приоритеты в своей деятельности и анализировать различные варианты. Реализуйте собственные желания — и жизнь подарит вам радость и удовлетворение.

*Ошибка № 2: борьба с хаосом.*

Есть люди, которые постоянно работают на пределе своих возможностей, всегда оставляют что-нибудь не

выполненным до последнего момента, вечно борются с препятствиями и несчастьями. Им нравится добиваться невозможного, каждый раз справляться с трудными задачами, хотя это и не избавляет их от неудач. Если вы такой человек, то цените эту свою способность, но не стремитесь применять ее ежедневно, справляйтесь с этой привычкой.

*Ошибка № 3: вам необходимо постоянно помогать другим, жертвуя собой.*

Стремление помочь другим людям, пожертвовать своими интересами ради них, возможно, делает вашу жизнь радостнее. Подумайте, что заставляет вас так жить: желание получить хорошую оценку окружающих, гордость, что вы можете угодить каждому, неспособность сказать «нет»? Дайте другим людям возможность и удовольствие помочь вам — в противном случае вы, в конце концов, можете почувствовать себя недооцененным, обиженным. На стр. 67 вы найдете советы, как сказать «нет».

*Ошибка № 4: страх перед возможной неудачей.*

Вы определили свои цели, но вас пугает перспектива не достигнуть их — и вы не прилагаете усилий, находите внешние обстоятельства, якобы мешающие вам, откладываете выполнение дел. Не надо переоценивать предполагаемую неудачу. Оцените честно самое худшее, что может произойти, рассмотрите неудачу как возможность учиться и двигаться к своей цели и представьте, что все проблемы уже позади.

*Ошибка № 5: страх нарушить существующее положение вещей.*

Случается, что мы не стремимся к поставленным целям потому, что боимся нарушить определенное, привычное положение вещей и предполагаем такую же реакцию у окружающих. Производите изменения постепенно, чтобы дать возможность и себе и окружающим привыкнуть к ним.

*Ошибка № 6: вам необходимы совершенство и безупречность.*

Если вы считаете, что каждое дело надо выполнять в совершенстве, то вы просто не сможете сделать все что задумали. Все задачи не могут иметь одинаковую важность. Вам надо правильно расставить приоритеты и с учетом их гибко менять ваши стандарты и требования.

*Ошибка № 7: страх потери творческих сил.*

Жизнь многих творческих людей становится беспорядочной и наполненной стрессами, потому что они сознательно избегают упорядоченности в своей жизни, боясь лишиться творческой свободы. В действительности же порядок может действовать очень эффективно: надо составить общий план своего дня, не расписывая каждый час, но ритмически организуя дела (например, работу и отдых).

Описание вашей проблемы \_\_\_\_\_

Диагностика проблемы \_\_\_\_\_

*I уровень. Технические ошибки*

*II уровень. Внешние факторы*

*III уровень. Психологические препятствия*

**Осознав, что именно вам мешает, вы можете приступить к разработке долгосрочной системы организации и планирования, состоящей из трех шагов:  
АНАЛИЗ — ПЛАНИРОВАНИЕ — ДЕЙСТВИЕ.**

## Раздел II АНАЛИЗ СИТУАЦИИ

### Занятие 6 РАСПОРЯЖЕНИЕ ЛИЧНЫМ ВРЕМЕНЕМ

Чтобы изучить отношение к своему времени, надо исследовать три вопроса:

1. Что работает и что не работает на вас?
2. Ваши личные предпочтения в процессе планирования и управления временем.
3. Ваши циклы изменения и источники энергии.

#### УПРАЖНЕНИЕ 1 ЧТО РАБОТАЕТ В ВАШУ ПОЛЬЗУ?

Выполните упражнение, используя приведенные ниже незаконченные предложения. Обдумайте глубоко и тщательно эти вопросы и рассмотрите подробно все аспекты своей жизни — работу, дом, взаимоотношения с людьми, личное развитие и т. д. **Это есть ваш фундамент для развития навыков планирования и управления временем. Зная, что работает на вас, вы сможете сэкономить время и силы.**

Как бы я ни был занят, я всегда нахожу время для \_\_\_\_\_

Мои цели становятся четко определенными, когда дело касается \_\_\_\_\_

Я точно знаю, сколько времени мне потребуется для \_\_\_\_\_

Я всегда без промедления приступаю \_\_\_\_\_

Я никогда не опаздываю \_\_\_\_\_

У меня никогда не возникает проблем, когда \_\_\_\_\_

Я безо всяких проблем приступаю к выполнению сложных проектов, когда \_\_\_\_\_

Я всегда занят в перерывах между \_\_\_\_\_

Мне легко сказать «нет» (кому? в каких ситуациях?)

Мне легче уложиться в заданные сроки, когда \_\_\_\_\_

Я больше всего счастлив, когда я \_\_\_\_\_

Дела, выполнение которых я легко перепоручаю другим, — это \_\_\_\_\_

### Примеры ответов:

1. Как бы я ни был занят, я всегда нахожу время, чтобы *перед сном почитать детям книгу, вымыть холодильник, встретиться с новыми клиентами, выписать счета...*

2. Мои цели становятся четко определенными, когда *дело касается моих детей, моей работы, моих отношений с супругом...*

3. Я точно знаю, сколько времени мне потребуется, чтобы *добраться до работы, одеться утром, побриться, приготовить обед, подготовить речь для выступления, сходить за покупками, составить план работы...*

4. Я всегда без промедления приступаю к *кормлению ребенка, работам в саду, выплате долга, обеду, ведению дневника...*

5. Я никогда не опаздываю *в аэропорт, на свидание, на встречи с клиентами, в кино, к доктору...*

6. У меня никогда не возникает проблем, когда я *рано встаю, нахожусь в отпуске, смотрю телевизор, нахожусь в компании...*

7. Я безо всяких проблем приступаю к *выполнению сложных проектов в понедельник утром, когда у меня достаточно времени для подготовки, когда рядом нет детей, когда в проекте заняты другие люди...*

8. Я всегда занят в перерывах *по дороге из дома на работу и обратно, между выполнением двух творческих задач, между работой с цифрами и игрой с моими детьми...*

9. Мне легко сказать «нет» *в ответ на просьбу безвозмездно помочь чужим людям, своей теще, в ответ на неразумное требование или на просьбу поработать сверхурочно...*

10. Мне легче уложиться в заданные сроки, когда *эти сроки устанавливает кто-то другой, когда я работаю под давлением, когда мне за это платят деньги, на работе...*

11. Я больше всего счастлив, когда *я работаю в саду, занимаюсь поиском новых идей, танцую, работаю в Интернете...*

12. Дела, выполнение которых я легко перепоручаю другим, — это *стирка, ввод информации в компьютер, вынос мусора, редактирование писем, работа с юридическими документами...*

### Задание

Посмотрите свои ответы и подумайте, почему выполнение этих конкретных дел и задач у вас хорошо получается.

- Вы приступаете к выполнению определенных дел потому, что они вам очень нравятся?
- Вы ловко с ними справляетесь?
- Может, вы поддаетесь внешнему давлению или воздействию внутренних установок?
- Дело во времени суток, которое вы выбираете для этих задач, или в количестве времени, которое требуется для их выполнения?
- Может, вам легко их выполнять, потому что вы выполняли их совместно с другими людьми (или в одиночку)?

### УПРАЖНЕНИЕ 2 ЧТО НЕ РАБОТАЕТ В ВАШУ ПОЛЬЗУ?

Продолжите следующие утверждения. Приведите как можно больше примеров.

**Ответы на этот вопрос станут для вас перечнем того, что вам нужно исправить.**

У меня никогда нет времени на \_\_\_\_\_

Я трачу слишком много времени на \_\_\_\_\_

У меня нет четко определенных целей в отношении \_\_\_\_\_

Я могу и хочу весь день заниматься \_\_\_\_\_

Я всегда недооцениваю время, необходимое для \_\_\_\_\_

Я всегда откладываю начало \_\_\_\_\_

Я часто опаздываю \_\_\_\_\_

Мне трудно сказать «нет» \_\_\_\_\_

Мне трудно закончить \_\_\_\_\_

### Примеры ответов:

1. У меня никогда нет времени на занятия спортом, встречи с друзьями, отдых, планирование новых дел, ответственные телефонные звонки...

2. Я трачу слишком много времени на уборку дома, работу с документами, обработку электронной почты, организацию совещаний...

3. У меня нет четко определенных целей в отношении моей личной жизни, моей карьеры, моего финансового положения...

4. Я могу и хочу весь день заниматься игрой на гитаре, физическими упражнениями, спать, общаться с детьми, есть, сидя перед телевизором...

5. Я всегда недооцениваю время, необходимое для составления планов, покупок, просмотра отчетов, планирования совещаний, наведения порядка в шкафах...

6. Я всегда откладываю начало новых дел и проектов, оплату счетов, занятия спортом...

7. Я часто опаздываю на работу, на встречи, прием к стоматологу, везде...

8. Мне трудно сказать «нет» моему начальнику, моим детям, моему супругу, настойчивым людям...

9. Мне трудно закончить стирку, письма, приготовление блюд, большие проекты...

### Задание

Сравните этот список проблем со списком ответов на вопрос «Что работает на вас?».

Почему вы испытываете проблемы с этими делами, в то время как не испытываете таких проблем с другими?

☐ Может, у вас не хватает определенных навыков (например, точно рассчитать время, необходимое для выполнения задачи)?

☐ Может, вам нужно научиться применять полученные навыки к другим предметам?

## УПРАЖНЕНИЕ 3 ВАШИ ПРЕДПОЧТЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПЛАНИРОВАНИЯ И УПРАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНЕМ

Иногда вы не справляетесь с задачами не потому, что у вас не хватает времени, а потому, что у вас есть личные предпочтения и конкретные условия, в которых вы должны эти задачи выполнять. Отметьте то, что вы предпочитаете.

Ответы на этот вопрос помогут вам объяснить, почему некоторые задачи попали в списки того, что работает или не работает. Эта информация поможет вам спланировать график, который будет доставлять вам удовольствие.

### В большинстве случаев я предпочитаю...

Работать независимо от других	Работать совместно, в коллективе
Тренироваться в одиночестве	Тренироваться вместе с другими
Отдыхать в одиночестве	Отдыхать в компании
Сосредоточиваться на короткие периоды времени	Концентрироваться в течение продолжительного времени
Сосредоточиваться на чем-то одном	Работать в многозадачном режиме (делать несколько дел одновременно)
Напряженный рабочий график	Неторопливое и необременительное расписание
Планы и предсказуемость	Неожиданность и спонтанность
Жестко заданные сроки	Длительное время реализации задачи, отведенное с запасом
Долго размышлять над выполнением задачи	Принимать быстрые решения
Работать в тишине	Работать на фоне музыки или шума
Работать в полумраке, при неярком рассеянном свете	Работать при ярком свете
Работать головой	Работать руками

## УПРАЖНЕНИЕ 4 ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОБСТВЕННЫХ ИСТОЧНИКОВ СИЛ И ЦИКЛОВ ИЗМЕНЕНИЯ ЭНЕРГИИ

Подъемы и спады ваших сил и энергии оказывают огромное влияние на эффективность работы с определенными задачами в вашем графике. На их колебаниях сказываются различные факторы влияния (см. материалы занятия 2 «Управляем здоровьем»).

Ответив на следующие вопросы, вы сможете избежать снижения энергии на протяжении всего дня, определить, какие виды деятельности могут восстанавливать вашу энергию в периоды ее упадка.

*Часть 1. Письменно ответьте на следующие вопросы.*  
 Утро для меня — лучшее время для \_\_\_\_\_  
 и самое худшее время для \_\_\_\_\_  
 Середина дня для меня — лучшее время для \_\_\_\_\_  
 и самое худшее для \_\_\_\_\_  
 Вечер для меня — самое лучшее время для \_\_\_\_\_  
 и самое худшее время для \_\_\_\_\_  
 Поздний вечер для меня — лучшее время для \_\_\_\_\_  
 и худшее время для \_\_\_\_\_

*Часть 2. Отметьте ответы, которые верны по отношению к вам. Затем подумайте, есть ли у вас другие способы восстановления вашей энергии. Допишите их к предложенным ответам.*

Когда я устаю, я обычно восстанавливаю силы следующим образом:

- меняю вид деятельности;
- выполняю физические упражнения;
- потягиваюсь;
- слушаю музыку;
- пересматриваю свои планы и цели;
- смотрю на фотографию любимого человека;
- выпиваю стакан воды;
- пытаюсь вздремнуть;
- съедаю высококалорийную пищу;
- делаю короткий перерыв;
- устраиваю что-нибудь веселое;
- звоню друзьям;
- что-то другое.

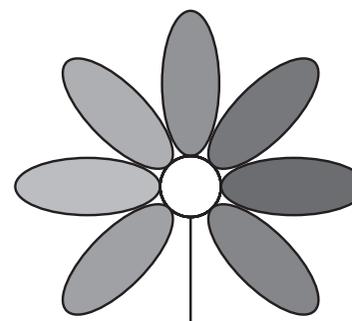
**Оценив личное отношение к своему времени, вы сможете строить вашу жизнь вокруг ваших индивидуальных потребностей и желаний и достичь своих целей во всех областях жизни.**

## Занятие 7 ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТРАТЕГИЧЕСКИХ ЦЕЛЕЙ

*Наша жизнь проходит в постоянной спешке, мы беремся за множество дел разом, и времени ни на что не хватает. Но есть преуспевающие люди, которые все успевают, потому что представляют, чего желают и как этого достичь.*

### Задание «Цветик-семицветик»

Вспомните детскую сказку и представьте, что у вас есть возможность загадать семь желаний, которые обязательно исполнятся:



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

Но как часто многие из вас пассивно реагируют на ход событий, подчиняют свою жизнь воле других людей, сражаются с кризисными ситуациями или действуют в силу привычки, мечтают, но ничего не делают.

**Лучший способ достичь своей мечты — это превратить ее в цель!**



## УПРАЖНЕНИЕ 1 КОНКРЕТИЗАЦИЯ ЦЕЛИ

Запишите одну из своих целей и постарайтесь максимально конкретизировать ее.

### Пример:

Первый вариант:

- ☐ *хочу съездить отдохнуть.*

Второй вариант:

- ☐ *хочу съездить в Прагу на две недели зимой.*

Моя цель \_\_\_\_\_

## УПРАЖНЕНИЕ 2 ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕАЛЬНОСТИ СВОЕЙ ЦЕЛИ.

Определите, насколько реальна ваша цель.

*Пример:* для профессионального спортсмена реально выполнить 60 отжиманий за одну минуту. Для новичка даже 25–30 отжиманий могут восприниматься нереальными.

Моя цель реальна, потому что \_\_\_\_\_

**Опасно ставить чрезмерно высокую планку человеку с низкой самооценкой, который воспринимает себя как неудачника. Высокая самооценка расширяет границы реальности, человек многое считает достижимым и стремится этого достигать.**

## УПРАЖНЕНИЕ 3 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДАТЫ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

Определите точный срок достижения своей цели.

### Пример

Первый вариант:

- ☐ *выполнить задачу в течение 10 дней.*

Второй вариант:

- ☐ *выполнить задачу к 15 февраля*

Я достигну своей цели к \_\_\_\_\_

## УПРАЖНЕНИЕ 4 ИЗМЕРИМОСТЬ ЦЕЛИ

Измерьте свою цель, применяя разные методы.

**Метод экспертной оценки.** Проводится опрос группы людей-экспертов: «Как вы оцениваете...? Если можете, поставьте оценку от 1 до 5. 5 баллов — отлично, 1 балл — плохо». Затем выводится средний балл.

*Пример:* поставив себе цель — понять содержание одной страницы информации за 5 минут, по прошествии этого времени вы представляете группе однокурсников результаты работы. Каждый из них оценивает результат по шкале 1–5 баллов. Средний балл по их отметкам в цифрах — ответ на вопрос «Каково качество моей подготовки?».

### Метод формулировки цели с заданием трех границ:

- ☐ **минимум** — то, что человек может достичь относительно легко;
- ☐ **план** — то, что человек хоть раз в жизни показывал;
- ☐ **максимум** — то, что для исполнителя воспринимается реально, но он этого еще не достигал либо достигал редко.

*Пример:* представьте, вы — менеджер, вам предстоит добиться цели — поднять на 12% объем продаж. Чтобы вы в процессе достижения не испытывали страха перед неудачей или чувства неудовлетворенности собой, задайте три опорные точки:

- ☐ **минимум** — достичь отметки 8%. Это вы можете сделать без особых усилий, просто работая каждый день;
- ☐ **план** — достичь отметки 12%. Несколько месяцев назад вы достигали такого объема продаж;
- ☐ **максимум** — достичь отметки 14%. Такой динамики роста вам еще не удавалось, но эта цифра может претендовать на роль максимальной планки в измеримости цели.

### СОВЕТЫ

Старайтесь сформулировать цель просто и кратко. Результаты цели должны быть как минимум социально нейтральны, без негатива для окружающих.

## ЭТАПЫ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

1. Определить долгосрочные *стратегические цели*.

↳ 2. Выбрать *виды деятельности*, которые помогут вам достичь ваших целей.

↳ 3. Выбрать *ежедневные задачи* — дела, которые составляют избранные вами виды деятельности.

Когда вы способны видеть общий план вашей жизни — ваши представления о смысле жизни и о том, что вы хотите от нее, вам легче справляться с задачами, которые вам не по душе, потому что вы понимаете, каким образом каждая задача связана с достижением ваших жизненных целей.

**Ваши стратегические цели являются движущими силами вашей жизни, придают ей смысл и направление.**

### ЭТАП 1 УСТАНОВЛЕНИЕ СТРАТЕГИЧЕСКИХ ЦЕЛЕЙ

Необходимо рассмотреть свои жизненные ценности и определить стратегические цели во всех основных областях жизни, которые имеют для вас значение.

Ключевые аспекты жизни:

- ☐ Личное развитие.
- ☐ Отношения с любимым человеком.
- ☐ Семейная жизнь.
- ☐ Отношения с друзьями.
- ☐ Работа.
- ☐ Финансовое благополучие.
- ☐ Образование.
- ☐ Дом.
- ☐ Духовная жизнь.
- ☐ Здоровье.
- ☐ Общественная жизнь.

## СОВЕТЫ

- ☐ Вы можете составить собственный перечень областей жизни, отражающий то, что важно для вас. Исходите из тех основных ролей, которые вы выполняете в своей жизни: *сын, студент, спортсмен, член общественной организации, верующий и др.*
- ☐ Может быть, какие-то области жизни в данный момент не столь важны. Кто-то посчитает образование частью личного развития или дом — частью семейной жизни. Но в каждой из определенных вами сфер должны существовать цели, которых вы стремитесь достичь.
- ☐ Не думайте, *как* достичь того, чего вы хотите, — определите, *чего* вы хотите. Для этого вспомните свои мечты, обратите внимание на то, что приносит вам радость (виды деятельности, душевные состояния). Можно представить себе свою жизнь десять лет спустя.
- ☐ До тех пор пока цели не определены, вы не сможете понять, что вам потребуется для их достижения, а значит, не сможете решить, как оптимальным для их достижения образом следует организовать свое время.

### Примеры стратегических целей

**В области семейной жизни:** «Я хочу жить в семье с любимым человеком, который понимает и уважает меня».

**В области работы:** «Я вижу себя преуспевающим топ-менеджером в сфере ресторанного бизнеса».

**В области финансового положения:** «Я хочу в течение года найти работу, которая позволит мне самостоятельно оплачивать обучение в вузе».

**В области личного развития:** «Я хочу освоить разговорный английский язык, чтобы свободно общаться с его носителями».

**В области здоровья:** «В течение трех месяцев бросить курить».

### Задание

Подумайте и запишите ваши долгосрочные стратегические цели, используя рекомендации.

Основные области жизни	Стратегические цели

**ЭТАП 2**  
**ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОНКРЕТНЫХ ВИДОВ**  
**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ЗАДАЧ) ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛЕЙ**

Определив свои стратегические цели, необходимо обозначить конкретные виды деятельности (задачи), которые помогут достичь их (см. образец). Список их надо сделать как можно более подробным, но настолько, насколько вы реально сможете ими заниматься, чтобы график жизни был гармоничным и сбалансированным (3–4 основных вида деятельности в каждой области, а остальные отложите на некоторое время).

Области жизни	Стратегические цели	Конкретные виды деятельности (задачи)
<i>Личное развитие</i>	Освоить разговорный английский язык	Посещение языковых курсов Общение с носителями языка Просмотр фильмов на английском языке
<i>Семья</i>	Хорошие отношения с родителями	Ежедневное общение по вечерам Ежедневное общение по вечерам Еженедельные выезды за город всей семьей

**Задание**

Обозначьте конкретные виды деятельности, которые помогут вам достичь своих целей (по образцу)

**СОВЕТЫ**

Регулярно пересматривайте выбранные вами конкретные виды деятельности по мере достижения вами промежуточных целей.

С изменением жизненных обстоятельств перераспределяйте виды деятельности по более важным для вас областям жизни.

Конкретные виды вашей деятельности по достижении вашей цели из года в год могут меняться.

*Пример: стратегическая цель — во время обучения в вузе получить опыт работы в ресторанном сервисе.*

**2012 г.**

- ▣ Раз в месяц знакомиться в областной библиотеке с периодической литературой по ресторанному сервису.

**2013 г.**

- ▣ Раз в неделю самостоятельно изучать этикет за столом (специальная литература, Интернет, диски CD).
- ▣ Найти вечернюю работу официантом.

**2014 г.**

- ▣ Освоить работу бармена.
- ▣ Выступить с докладом на научно-практической студенческой конференции по проблемам ресторанного обслуживания в заведениях города.

**2015 г.**

- ▣ Принять участие в городском конкурсе официантов.
- ▣ Освоить работу администратора ресторана.
- ▣ Составить график работ по подбору материалов для дипломной работы «Менеджер в сфере ресторанного сервиса».

**2016 г.**

- ▣ Подготовить дипломную работу «Менеджер в сфере ресторанного сервиса» и успешно защитить ее.

**Задание**

Выберите одну из ваших стратегических целей и покажите изменение конкретных видов деятельности по ее достижению из года в год.

**ЭТАП 3**  
**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДЕЛ, СОСТАВЛЯЮЩИХ**  
**КОНКРЕТНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Чтобы реализовать конкретный вид деятельности, вам необходимо выяснить и отобрать те конкретные дела, которые вы должны и будете выполнять в качестве составных частей вашей деятельности, направленной на достижение цели.

*Пример: конкретный вид деятельности (задача) — раз в месяц знакомиться в библиотеке с периодической литературой по самоменеджменту.*

**Дела**

1. Приобрести необходимые для работы канцелярские принадлежности (тетрадь, ручки, стикеры, маркеры и др.).

2. Ознакомиться в библиотеке с фондом литературы по самоменеджменту в, выбрать необходимые для изучения издания.

3. Определить наиболее интересные темы и порядок их изучения.

4. Каждое первое воскресенье месяца с 11.00 до 13.00 изучать литературу, делать выписки.

#### **Задание**

Выберите один из конкретных видов деятельности и определите дела, которые составляют его.

### **КОНФЛИКТЫ ЦЕЛЕЙ**

Нередко в нашей жизни бывает столкновение желаний и интересов. Существуют методы выхода из конфликтов целей:

1. Отказаться от одной из целей.
2. Приоритет по принципу — вначале это, потом все остальное.
3. Приоритет по принципу 1, 2, 3...
4. Детализация целей.
5. Делегирование (см. в следующих разделах).
6. Планирование (см. в следующих разделах).
7. Цель цели — согласование конфликтующих целей путем поиска большей общей цели.

#### **УПРАЖНЕНИЕ «РЕШАЕМ КОНФЛИКТ ЦЕЛЕЙ»**

1. Напишите на отдельном листе две цели, которые у вас конфликтуют за ваш временной ресурс.
2. Используя полученные знания, напишите по 4 конкретных варианта решения этого конфликта.
3. Оцените, какой из написанных вами вариантов наиболее приемлем, и воспользуйтесь им.

**В следующих темах будет представлен материал, который поможет вам более эффективно осуществлять отбор конкретных дел.**

## **Раздел III ПЛАНИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ**

### **Занятие 8 ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ПЛАНИРОВАНИЯ ВРЕМЕНИ**

Для того чтобы отслеживать ход вашей жизни и деятельности, выполнение конкретных задач, выберите себе инструмент для планирования времени. Он позволит вам составлять **план распределения времени** — простую наглядную схему, которая отражает график жизни: *ежедневный* — *еженедельный* — *ежемесячный*.

В планировщике вы сможете:

1. Составлять и записывать список текущих дел.
2. Записывать необходимую информацию, имеющую отношение к встречам, — адрес места проведения, номер телефона, инструкции и указания, пункты повестки дня.
3. Регистрировать и отслеживать: *текущие расходы, отработанные часы, купленные книги, планируемые проекты, адреса и номера телефонов, дни рождения, годовщины событий, списки планируемых подарков, даты технического осмотра и технического обслуживания автомобиля, размеры одежды членов семьи, заметки и наблюдения, творческие идеи, рецепты и инструкции и др.*

Инструменты (средства) для планирования времени могут быть разные:

- ☐ лист бумаги;
- ☐ настольные и настенные календари;
- ☐ в форме записной книжки: блокноты, ежедневники, органайзеры, тайм-менеджеры;
- ☐ портативные электронные устройства: электронные планировщики, органайзеры и записные книжки;
- ☐ компьютерные программы для планирования времени.

**Идеального инструмента для планирования времени не существует.  
Выбирайте планировщик, который подходит вам больше всего, исходя из индивидуальных склонностей и предпочтений.**

**Выбирайте планировщики на бумажной основе, если:**

- ☐ вам легче думать, когда мысли записываете;
- ☐ вам легче запоминать, если информация излагается в письменном виде;
- ☐ вам нравится перелистывать страницы, чтобы увидеть или восстановить информацию;
- ☐ у вас есть привычка помнить, в каком именно месте страницы вы записали нужные данные;
- ☐ вы составляете списки дел в соответствии со своими ассоциациями или группируя по темам.

<i>Преимущества</i>	<i>Недостатки</i>
Удобно записывать информацию	Можно потерять
Легко перелистывать страницы, чтобы получить общее представление о делах	Объемность и громоздкость
Можно хранить использованные листы и бланки отдельно, чтобы всегда иметь возможность обратиться к ним	Нет простых способов дублирования информации на экстренный случай ее потери
	Информацией при необходимости сложно поделиться с другим человеком

**Выбирайте электронные планировщики, если:**

- ☐ вам легче думать, набирая текст на клавиатуре;
- ☐ вам удобнее искать информацию по первой букве или цифре;
- ☐ вы чаще запоминаете запланированные задачи по дате, дням недели, времени суток;
- ☐ вы думаете и группируете предметы в соответствии с их очередностью, приоритетом и хронологическим порядком, а не в соответствии с ассоциациями или определенными общими тематическими свойствами;
- ☐ вам не доставляет неудобства обращение компьютеру или электронике.

<i>Преимущества</i>	<i>Недостатки</i>
Небольшие размеры и малый вес	Можно просматривать одновременно только один экран, сложно видеть общий обзор
Способность хранить большой объем информации	Неудобно обращаться к архивной информации
Можно производить поиск и отбор информации по ключевым словам	Ниже скорость обращения к данным
Можно легко группировать и трансформировать данные	Минимум информации по каждой из функций
Легко создавать резервные копии информации	
Можно обеспечить доступ к вашей информации другим людям	

### ФОРМАТ КАЛЕНДАРЯ

Любой планировщик — бумажный или электронный — может иметь разный формат календаря, и вам надо определиться, какой вы предпочитаете. Форматы планировщиков на основе бумажных бланков представляют собой размещаемые на одном листе бланки календарей *на день, неделю и месяц*.

**Настольные и настенные календари.** Такие календари содержат сетку времени, разбитую по месяцам, неделям и дням недели. Они удобны, если вы постоянно работаете в одном и том же месте и ваше расписание достаточно просто организовано. Их можно использовать в качестве средства коммуникации (в офисе, в семье). Но эти календари не подходят для составления и записи списка текущих дел, их неудобно носить с собой.

#### Планировщики в форме записной книжки

- ☐ Формат календаря на неделю удобен в тех случаях, когда ежемесячный список ваших дел включает в себя от одной до четырех задач.
- ☐ Формат календаря, в котором на каждый день отводится одна страница, удобен тогда, когда ежедневный список ваших дел включает в себя до двенадцати задач.
- ☐ Формат «две страницы на один день» позволяет наглядно группировать задачи по типам.

## СОВЕТЫ

Можно записывать свои дела на небольших бумажных стикерах, указывая необходимые для их выполнения время и тип задачи внизу стикера.

Наклейте стикеры внахлест на страницу с планом работы на день. Если вы не смогли приступить к выполнению задачи, снимите соответствующий стикер и наклейте его на следующую страницу.

**Очень важно, чтобы вы следовали правилу исключительности выбора: выбранный планировщик должен стать единственным и постоянным местом, где вы регистрируете все ваши дела, задачи, встречи.**

### Задание

(полностью выполняется дома)

Сделайте бланк плана распределения времени на неделю (образец — приложение 2) и внесите в него из ежедневника все дела, которые вы делали в этот период. Раскрасьте блоки времени разным цветом:

белый	обязательные и неизбежные дела (еда, сон)	
желтый	приведение себя в порядок (душ, макияж, одевание и др.)	
красный	учеба (работа),	розовый подготовка к занятиям
оранжевый	личные дела (спорт, музыка и др.)	
зеленый	общение с семьей,	светло-зеленый домашние дела, поручения
голубой	общение с друзьями	
синий	просмотр TV,	темно-синий игры за компьютером
коричневый	время на дорогу	
черный	потери времени (ожидания, ничегонеделание и пр.)	

## Занятие 9 ТЕХНОЛОГИИ ПЛАНИРОВАНИЯ ВРЕМЕНИ

В жизни каждого из нас есть много дел, которые мы хотим сделать, но бывает очень трудно найти достаточно времени. Мы пренебрегаем жизненно важными для нас областями жизни, потому что какая-то одна область жизни преобладает над ними.

### Задание

Проанализируйте все свои текущие дела в течение недели и ответьте на вопросы:

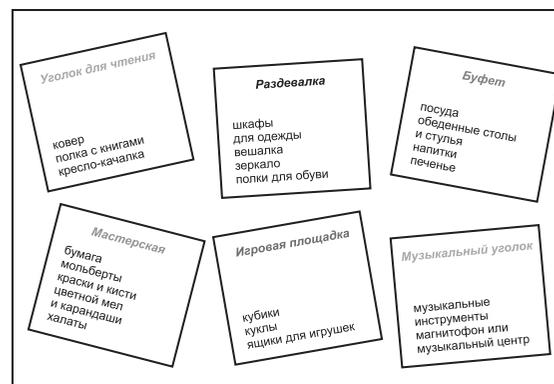
1. Насколько сбалансирована ваша жизнь?
2. Сколько времени вы уделяете каждому виду деятельности?
3. Не тратите ли вы слишком много времени на какое-то одно занятие (просмотр ТВ) или один вид деятельности (отдых)?

Если вы хотите достичь равновесия и гармонии в жизни — распределяйте свое время в правильных для вас соотношениях. Для этого создается *план распределения времени*. Он подобен плану организации пространства.

### Задание

Ознакомьтесь с моделью организации пространства классной комнаты детского сада.

Определите, что лежит в основе концепции использования ее пространства.



**Вывод:** классная комната детского сада функционирует успешно, потому что:

- 1) она разделена на определенные зоны деятельности;
- 2) все вещи имеют четко определенное месторасположения.

**План распределения времени** — это расписание, распределенное на зоны деятельности, которые соответствуют различным областям вашей жизни и включают в себя все задачи в вашем списке текущих дел.

### Задание

Ознакомьтесь с планом распределения времени генерального директора крупной производственной компании (см. приложение 2). Проанализируйте, какое количество времени отводится в его плане на основные области жизни.

	Работа	Семья	Личное время
Генеральный директор крупной производственной компании			

### В чем польза планов распределения времени?

- ☐ Это расписание, которое учитывает все ваши виды деятельности.
- ☐ Задачи (дела) не смешиваются и не перетекают из одной временной зоны в другую.
- ☐ Новые задачи можете помещать в те зоны, к которым они относятся.
- ☐ Вам сразу будет видно, удастся ли найти место для неожиданно возникшей задачи.
- ☐ Вы сможете сконцентрироваться на одном деле и эффективно его реализовать.

## СОЗДАНИЕ СВОЕГО ПЛАНА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВРЕМЕНИ

Вы записывали в ежедневник дела, которые надо выполнить. Теперь вы можете трансформировать ваш план распределения времени, приводя его в соответствие с вашими ценностями и желаниями.

**Отводите определенное время для составления планов!**

Если вы уделяете процессу планирования избыточное время, то вам некогда будет выполнять намеченное. Если вы уделите недостаточно времени для этого дела, то качество плана резко падает, что заметно чувствуется в процессе его выполнения.

**Оптимальное время** для составления планов — 1% от планового периода.

**Пример:** если вы собираетесь написать план на день, то достаточно около 15 минут, что составляет 1% от 24 часов.

### Нормативы времени на составление планов:

- ☐ На день — 15 минут.
- ☐ На неделю — 90 минут.
- ☐ На месяц — 7 часов.

## СОВЕТЫ

Проводите планирование порциями, или тактами.

- ☐ Делайте *планирование дня* в три такта. Первый — вечером предыдущего дня: крупно, без точных деталей обрисуйте план. Утром, получив вводные, уточните свой план и детально определите свой день. После обеда, когда часть дел уже решена, пришли новые вводные, снова уточняйте свой план. Помните о принципе «**изнутри наружу**» в процессе планирования времени.
- ☐ При *планировании недели* используйте тот же принцип. В пятницу наметьте основные события будущей недели, в начале недели уточните свой план и, начиная с понедельника, ежедневно можно вносить коррективы в недельный план, исходя из изменений ситуации.

Управление собой можно представить как триаду **цели — задачи — действия**.



Уровень целей — план на месяц (что вы хотите, к какому сроку)

Уровень задач — план на неделю (список задач, решив которые можно достичь цели)

Уровень действий — план на день (описание конкретных действий)

**Итак, у вас уже есть:**

- ▣ текущий план распределения времени (в вашем ежедневнике);
- ▣ список областей вашей жизни и стратегических целей (см. стр. 187);
- ▣ перечень конкретных видов деятельности, которые помогут достичь их (см. стр. 188).

### **Задание «Строим идеальный план распределения времени на неделю»**

1. Обратитесь к вашим стратегическим целям и выделите в вашем расписании регулярные области времени для всех тех видов деятельности, которые важны для вас (рабочие и для других занятий). Используйте для этого бланк распределения времени (см. приложение 2).

#### **Примеры**

- ▣ Если ваш текущий план распределения времени показывает, что вы уделяли мало времени себе, то отведите для этого больше времени в вашем плане.
- ▣ Большинство из нас имеет регулярные часы рабочего времени, но у нас нет регулярного времени для других занятий. Решите, когда их запланировать.

#### **Не забудьте:**

- а) выяснить, сколько времени вам потребуется для этих дел (см. стр. 167);
- б) учесть ваши ритмы и циклы изменения энергии (см. стр. 181–182).

2. В пределах этих зон вы можете создавать особенные, меньшие по продолжительности зоны.

**Пример** — конкретные виды деятельности в области «Семья»:

- ▣ совместные поездки на природу;
- ▣ вечерние прогулки;
- ▣ посещение кино.

3. Таким образом, вы построите новый план распределения времени, который отразит желаемое равновесие между различными областями вашей жизни. Сравните его с текущим планом и посмотрите, насколько вы смогли сбалансировать этот снимок вашей жизни.

**Составление плана распределения времени напоминает собирание головоломки из множества мелких деталей. Сложите их так, чтобы жизнь в соответствии с этим планом приносила вам удовольствие! Подходите в этой задаче творчески.**

### **СОВЕТЫ**

Не думайте пока о планировании конкретных задач и дел. Суть в том, чтобы иметь установленное время для выбранных вами видов деятельности.

На следующих занятиях вы научитесь включать в каждую зону конкретные задачи.

Придерживайтесь плана в течение недели — и посмотрите, как вы будете себя чувствовать. Оценив его, вы сможете затем внести необходимые изменения.

### **РАБОТА В МНОГОЗАДАЧНОМ РЕЖИМЕ**

Возможна ситуация, когда в вашем плане распределения времени не находится достаточно места для всех ваших задач. Подумайте, можете ли совместить выполнение задач (то есть делать два или более дел одновременно), если эти дела не требуют от вас концентрации или интеллектуальной работы.

**Пример:** выполняя уборку дома, вы можете, используя специальную телефонную гарнитуру, общаться с друзьями или родственниками по телефону.

### **УПРАЖНЕНИЕ. СОВМЕЩЕНИЕ ЗАДАЧ**

Составьте перечень дел, которые вы можете делать (дополните своими вариантами):

- а) находясь в поездке на транспорте \_\_\_\_\_
- б) когда моете посуду \_\_\_\_\_
- в) когда слушаете музыку \_\_\_\_\_
- г) \_\_\_\_\_

#### **Задание**

**А.** Составьте список дел, на которые вам постоянно не хватает времени. Перед тем как внести очередную задачу

в список, подумайте, действительно ли она важна для вас, способствует ли достижению ваших стратегических целей.

1. \_\_\_\_\_ и т. д.

В. Разделите задачи из списка на две категории:

Обязательные	Желательные

Для выполнения желательных задач **имейте список непредвиденных возможностей** с указанием времени, которое требуется для их выполнения (чтобы не упустить драгоценное свободное время!).

#### Задание

Ознакомьтесь со списком непредвиденных возможностей «**Что можно сделать**» и дополните его:

- ▣ за 5 минут или меньше. Сделать короткие телефонные звонки, прочитать статью в прессе, упорядочить файлы в компьютере, написать короткое письмо или поздравительную открытку \_\_\_\_\_
- ▣ за 10 минут и меньше. Прочитать несколько писем, заполнить ежедневник, подготовить график работ на предстоящую неделю, прочитать и отправить сообщение по электронной почте, сделать наброски к выступлению на семинаре \_\_\_\_\_
- ▣ за 30 минут или меньше. Прочитать отчет, составить бюджет или смету, приготовить обед, разобрать накопившиеся документы, выйти на прогулку \_\_\_\_\_
- ▣ за один час или меньше. Поиск информации в Интернете, расчеты, работа над бизнес-планом, составление и оплата счетов, стирка \_\_\_\_\_

Обращайтесь к списку непредвиденных задач, когда у вас оказываются окна свободного времени.

## Раздел IV РЕАЛИЗАЦИЯ ЗАМЫСЛОВ

### Занятие 10 ПРОЦЕДУРА ОБРАБОТКИ И СИСТЕМАТИЗАЦИИ ЕЖЕДНЕВНЫХ ЗАДАЧ

У вас есть идеальный план распределения времени, но он выглядит обобщенным, и вам необходимо конкретизировать каждый вид деятельности (и далее по тексту!).

У вас есть идеальный план распределения времени, но он выглядит обобщенным, и вам необходимо конкретизировать каждый вид деятельности. То есть вы должны определить составные части вашей деятельности, направленной на достижение цели, — *конкретные дела*, которые вы должны и будете выполнять (вы уже выполняли задание по конкретизации вида деятельности — см. стр. 189–190).

Но каждый день у вас возникает множество возможностей и альтернатив, и вам необходимо выбрать то, что будете делать сегодня.

*Пример:* у вас

- ▣ *есть дела запланированные (что должны и что хотите сделать);*
- ▣ *возникают дела неожиданные (нежданные гости, телефонные звонки);*
- ▣ *появляются новые возможности и искушения (интересные сайты в Интернете, новая компьютерная игра);*
- ▣ *действуют помехи внутренние (желание отдохнуть, посторонние мысли, депрессия).*

Вам необходимо организовать свое время так, чтобы реализовать ваш план в жизни.

**5 этапов процедуры обработки и систематизации ежедневных задач:**

1. **Сортировка** возможных задач по категориям.
2. **«Зачистка» расписания**, или удаление задач, которые не представляют важности.
3. **Назначение определенного времени** для тех задач, которые вы решили выполнить.
4. **«Уплотнение» времени** для завершения задач в отведенные для них периоды.
5. **Гармонизация** — постоянное совершенствование и обновление вашего расписания, а также его адаптации к изменяющимся условиям жизни.

**Эта процедура представляет в действительности очень быстрый мыслительный процесс. Успех возможен при условии, что вы всегда имеете под рукой план распределения времени!**

### СОРТИРОВКА ЗАДАЧ (ДЕЛ)

**Цель этапа** — классифицировать и упорядочить задачи, оценив, сколько времени вам потребуется на их выполнение.

#### Задание

Возьмите список ваших дел, внимательно посмотрите на него и ответьте на вопросы.

**Вопрос № 1.** Соответствует ли каждая задача одному из видов деятельности, выбранных вами и положенных в основу плана распределения времени?

Ответив на вопрос, рассмотрите каждое дело, исходя из критериев их важности и срочности, по следующим пунктам (*принцип Эйзенхауэра*):

1. Важно и срочно.
2. Важно, но не срочно.
3. Не важно, но срочно.
4. Не важно и не срочно.

Параметры	СРОЧНО	НЕ СРОЧНО
<b>ВАЖНО</b>	<b>А</b> Задачи-«пожар» <b>Делайте немедленно!</b>	<b>В</b> Работайте с этими задачами: иначе будут возникать форс-мажорные обстоятельства  <b>Составьте график выполнения!</b>  Важнейшие группы дел: • здоровье • обучение • регулярные задачи
<b>НЕ ВАЖНО</b>	<b>С</b> Задачи-«пустышки»: им отдается время, а взамен — ничего  <b>Сделайте позже или делегируйте</b>	<b>Д</b> Задачи-«мусорная корзина»  <b>Не делайте вообще</b>

### ВЫВОДЫ

1. Дела **А** можно сократить на 80% за счет ежедневного выделения внимания делам **В**.
2. Надо оборонять свое время от дел **С**.
3. Постановка целей помогает нам выстроить работу по приоритетам.
4. Планировать можно только дела **В**. Дела **А** приходят сами, вы не знаете, сколько завтра будет форс-мажоров. Дела **С**, если есть защита, вам не помешают.

**Вопрос № 2.** Сколько времени потребуется на выполнение всех задач?

Вы уже научились учитывать и оценивать время, необходимое для выполнения ваших дел (см. стр. 167). Оцените объемы времени, которое вам потребуется для ваших задач. Чтобы реально оценить, когда завершится рабочий день, сделайте процедуру **60:40**.

**Составив список задач на день, задав нормативы выполнения каждой из них, прибавьте к сумме всех нормативов 40% времени — и вы узнаете длительность своего рабочего дня.**

Люди часто сталкиваются с большими трудностями при оценке необходимого для выполнения задачи времени, потому что:

- ▣ под влиянием помех постоянно прерываются и теряют концентрацию;
- ▣ не обращают внимание на скрытые затраты времени.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ВЫРАБАТЫВАЕМ ПРИВЫЧКУ К КОНЦЕНТРАЦИИ» (ВЫПОЛНЯЕТСЯ ВНЕ УЧЕБЫ)

Поставьте конкретную задачу, выделите определенный интервал времени для ее выполнения и ограничьте в это время паузы, перерывы и возможные помехи (отключите телефон и др.). Оставайтесь сосредоточенными на этом деле хотя бы в течение 15 минут. Делайте это несколько раз в день в течение одной недели.

Затем постарайтесь оставаться сосредоточенными в течение 30 минут без перерыва, затем — 45 минут, если сможете, доведите это время до одного часа.

Будьте уверены, Ваша продуктивность значительно повысится!

#### Задание

Вспомните примеры, когда вы не учли скрытые затраты времени и получили проблемы:

Время на передвижение туда и обратно \_\_\_\_\_

Время на подготовку \_\_\_\_\_

Обратная связь и время на исправление \_\_\_\_\_

Время на размышление \_\_\_\_\_

Время на завершение и сворачивание дел \_\_\_\_\_

Время на отдых \_\_\_\_\_

Расчет времени для выполнения незнакомых задач \_\_\_\_\_

#### СОВЕТЫ

- ▣ Зарезервируйте минимум два часа в день, чтобы разобратся с незавершенными делами.
- ▣ Не торопитесь делать любое из этих дел, просто отсортируйте их, чтобы получить представление о том, что имеете.
- ▣ Начните с самых «свежих» задач — с того, что модно назвать эпицентром шторма, чтобы справиться с теми задачами, которые наиболее важны и актуальны.

Результаты 1-го этапа — сортировки задач:

- ▣ **Задачи отобраны.**
- ▣ **Вы знаете, к какой области деятельности они относятся.**
- ▣ **Вы знаете, сколько времени необходимо для их выполнения.**

## Занятие 11 «ЗАЧИСТКА» РАСПИСАНИЯ

*Цель этапа* — снизить рабочую нагрузку и уровень напряжения.

Когда задач больше, чем времени, есть три варианта действий:

1. Исключите некоторые задачи из вашего расписания, отказавшись от их выполнения.
2. Сократите некоторые задачи, чтобы ускорить их выполнение.
3. Делегируйте выполнение некоторых задач другим людям.

#### Вариант действий 1. Исключение задач

- ▣ Оставьте наиболее важные для себя задачи.
- ▣ Из них — те, которые позволят вам достичь несколько целей одновременно.

*Пример:* вы оставляете в своем плане прогулку, поскольку благодаря этому достигаете целей в трех областях: здоровье, общение с друзьями, отдых.

#### УЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Довольно часто исключение задач из своих планов означает отказ другим людям, которые вам дороги или значимы для вас — ведь люди всегда будут просить что-то сделать для них.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

1. Умеете ли вы отказать другому человеку?
2. Почему трудно отказать в просьбе?

У вас есть право говорить «нет» в ответ на просьбу, потому что:

- ☐ Только вы представляете свои стратегические цели.
- ☐ Только вы можете решать, что соответствует вашему плану распределения времени, а что — нет.
- ☐ Вы не обязаны давать подробные объяснения, почему вы отказываете в просьбе (но можете это сделать, когда дело касается близких).
- ☐ Вам необходимо иметь варианты ответов, чтобы не оказаться застигнутым врасплох.

### УПРАЖНЕНИЯ

Подумайте, что вы скажете в ответ:

1. Если друзья убеждают вас сходить с ними по их делам, потому что им скучно \_\_\_\_\_
2. Если вас просят дать в долг \_\_\_\_\_
3. Если куратор просит принять участие в уборке территории \_\_\_\_\_
4. Если собеседник продолжает настаивать \_\_\_\_\_

### СОВЕТЫ

Тренируйтесь говорить «Извините, я просто не могу этого сделать» и «Нет» в одиночестве.

В сложной ситуации, когда ваш куратор (начальник, важный клиент) поручил вам массу срочных дел, сделайте так:

- ☐ попросите его совета в расстановке приоритетов ваших задач;
- ☐ опишите свою ситуацию спокойно и без критики;
- ☐ сформулируйте свои предложения по решению проблемы.

Вариант действий 2. **Сокращение задач**

а) типовые и монотонные задачи

Можно:

- ☐ пропустить определенные этапы дела, чтобы работа пошла быстрее;
- ☐ разработать специальные шаблоны и формы, которые облегчат выполнение повторяющихся задач (например, шаблон плана расписания недели).

Можно сокращать:

- ☐ хозяйственные и бытовые работы в доме;
- ☐ рутинные операции на службе (которые выполняются регулярно и не требуют творческого подхода, например отправка факсов).

**Примеры борьбы с рутинными операциями дома:**

- ☐ Повесьте на двери перед выходом список вещей, которые вы не должны забыть взять с собой.
- ☐ Составьте список для походов за покупками — то, что обычно покупаете, + копию на видном месте. Перед выходом каждый раз проверяйте, что есть в наличии, а чего не хватает.
- ☐ Сделайте запас зубной пасты, мыла и пр.
- ☐ Определитесь с тем, что обычно дарите.
- ☐ Организуйте дома место для хранения бланков квитанций...
- ☐ Пользуйтесь системой электронных платежей и др.
- ☐ Установите определенное время для наведения порядка в доме (в своей комнате).
- ☐ Научитесь эффективным приемам уборки.
- ☐ Сделайте список действий, которые вы должны совершить перед отъездом из дому.
- ☐ Сделайте шаблоны для всех документов, которые вам часто приходится набирать на компьютере.
- ☐ Используйте в органайзерах на бумажной основе передвижные стикеры.

б) немонотонные задачи

- ☐ Пропустите отдельные этапы выполнения задачи.

*Пример. Ваша семья переезжает в другой город. Вы намерены продать лишнее имущество, чтобы не везти его с собой. Но оказывается, что вам надо потратить около недели времени, чтобы справиться с этим делом. Оцените затраты, вы понимаете, что доходы от продажи вещей не окупятся, а вам, главное, надо быстрее переехать — и вы отказываетесь от этой части забот.*

- ☐ Упростите выполнение задачи

*Пример. Вы готовите презентацию вашей компании, но для подготовки рекламного проспекта необходимо выполнить ряд действий, а время у вас ограничено. Можно*

напечатать простое приглашение потенциальным клиентам, в котором написать, что они смогут познакомиться с отличной новой услугой, которую предоставляет ваша компания.

- ☐ Снизьте требования к качеству выполнения задачи. Вы не должны каждый раз делать свою работу на «пять баллов», надо учитывать, насколько важна задача.

### Вариант действий 3. Делегирование

Вы можете высвободить свое время и силы, сосредоточиться на задачах, которые вы выполняете наилучшим образом, если поручите другим людям взять на себя выполнение некоторых своих задач (т. е. *делегируете* задачи). Когда вы работаете как одна команда — это сближает и сплачивает вас с другими людьми.

### Вы учитесь:

- ☐ разделять нагрузку;
- ☐ доверять друг другу;
- ☐ полагаться друг на друга.

У вас, как и других людей, нередко возникают проблемы в перепоручении задач.

### Задание

Выберите из перечня причины, которые характерны для вас в процессе перепоручения дел:

1. Мне кажется, что я слишком занят(а) для того, чтобы делегировать выполнение своих задач.
2. Я испытываю чувство вины, «сваливая» свою работу на других.
3. Мне трудно положиться на других и зависеть от них.
4. Я боюсь потерять свою важность и значимость в глазах окружающих.

### Два вида задач, которые легче всего делегировать:

1. Рутинные повторяющиеся задачи.
2. Специальные проекты, разовые или нечасто повторяющиеся задания (подготовка рекламного проспекта, покупка нового компьютера).

### Задание

Допишите предложения, сделав мысленный анализ своих задач. Предусмотрите возможность делегировать эти задачи:

Я недостаточно хорошо справляюсь с \_\_\_\_\_  
 Это гораздо лучше может сделать кто-то другой \_\_\_\_\_

Я не люблю делать \_\_\_\_\_

Дела, которые поглощают мое время и энергию, но они необходимы мне для выполнения более важных дел \_\_\_\_\_

### УПРАЖНЕНИЕ

Определите, какую работу вам необходимо делегировать, и сделайте карту-схему делегирования по образцу.

Стратегические цели	Конкретные виды деятельности	Требуемое время	Подходящая кандидатура
Уютный, чистый и гостеприимный дом	Ежедневное наведение порядка	15 минут в день	Мама
	Вывоз мусора	5 минут в день	Брат
	Ежедневная генеральная уборка	8 часов в неделю	Вся семья
	Еженедельная закупка продуктов	2 часа в неделю	Сам

### Кто лучше подходит для конкретной работы:

- ☐ Квалифицированный специалист.
- ☐ Специалист, равный вам по квалификации.
- ☐ Новичок.

Рассматривая конкретную задачу, задайте себе четыре вопроса:

1. Кто бы мог хорошо с этим справиться?
2. Кому понравилась бы эта работа или хотя бы отдельные ее части?
3. Кто хотел бы научиться этому?
4. У кого есть для этого время?

### 1-й этап делегирования. Постановка задачи.

- ☐ Четко объясните, чего вы хотите от человека, которому вы делегируете выполнение дела.

- ☐ Не давайте ему детальных инструкций, поставьте точную задачу и доведите до него общие правила и пожелания, но пусть он сам решит, как он выполнит это дело.
- ☐ Поощряйте творческий подход и самостоятельное мышление у тех, кому вы поручаете дело.

**2-й этап делегирования.** Доступность для обращений за помощью и для консультаций, пока работа не завершена.

Запланируйте время, когда люди могут обращаться к вам за консультацией или отчитываться о выполненной работе.

**3-й этап делегирования.** Обзор и оценка конечного результата.

- ☐ Оцените выполненную работу и дайте понять человеку, что он способный, ответственный человек.
- ☐ Если необходимы некоторые изменения, предложите ему доработать задание в соответствии с требованиями.

### Делегирование домашних дел

Домашние обязанности, с выполнением которых могут справиться дети.

*В возрасте от 2 до 3 лет:*

- ☐ Раскладывать на столе салфетки.
- ☐ Раскладывать игрушки по ящикам, которые помечены картинками.
- ☐ Складывать одежду в одно место.

*В возрасте от 4 до 5 лет:*

- ☐ Начать одеваться самостоятельно.
- ☐ Чистить зубы и причесываться.
- ☐ Убирать со стола и накрывать на стол (кроме острых ножей).

- ☐ Заправлять постель.

- ☐ Наводить порядок в комнате.

*В возрасте от 6 до 7 лет:*

- ☐ Выносить мусор.
- ☐ Составлять список необходимых покупок.
- ☐ Делать мелкие покупки в супермаркете.
- ☐ Подавать завтрак.
- ☐ Поливать цветы.

*В возрасте от 8 до 10 лет:*

- ☐ Гулять с собакой.
- ☐ Мыть посуду.
- ☐ Загружать белье в стиральную машину.
- ☐ Делать бутерброды.
- ☐ Мыть машину.

*В возрасте от 11 до 12 лет:*

- ☐ Подметать, пылесосить и мыть пол.
- ☐ Готовить салаты.
- ☐ Разогревать еду.
- ☐ Принимать телефонные звонки и сообщения для других членов семьи.

*В возрасте от 13 лет и старше:*

- ☐ Стирать свою одежду.
- ☐ Мыть ванну.
- ☐ Покупать продукты.
- ☐ Готовить несложные блюда.

### Задание (выполняется в парах)

Поочередно делегируйте друг другу какие-либо дела, используя рекомендации на стр. 209–210.

### Результаты 2-го этапа

- ☐ **Вы удалили из расписания все посторонние задачи и излишние дополнительные этапы отдельных задач.**
- ☐ **Вы готовы приступить к работе.**

## Занятие 12 ВЫБОР ВРЕМЕНИ

**Цель этапа** — разместить свои задачи в пределах соответствующих зон времени (около 80 %).

Иначе

- ☐ вы становитесь жертвой обстоятельств, немедленно реагируя на каждое пожелание или прихоть окружающих;
- ☐ ваша жизнь ощущается неуправляемой и неорганизованной;
- ☐ вы теряете массу времени и значительно снижаете продуктивность своей жизни.

**Зарезервируйте в своем планировщике время для каждой задачи, если требуется 15 минут или более для ее выполнения!**

### Задание

а) Систематизируйте ваши задачи (дела) по разным основаниям (сделайте это на отдельном листе):

по срочности | → более срочные  
| → менее срочные

по продолжительности | → 15–30 мин  
| → 30 мин — 1 ч  
| → более 1 ч

по сложности | → более сложные  
| → менее сложные

по привлекательности | → более привлекательные  
| → менее привлекательные

по географии | → близкие по расстоянию  
| → далекие по расстоянию

б) Затем разместите их в пределах отдельных областей деятельности вашего плана распределения времени.

### СОВЕТЫ

- ▣ Если возникнет ситуация, когда вы не можете втиснуть определенную задачу в нужную вам зону деятельности, изучите свой план и найдите возможность замены или переноса. Проявляйте гибкость!
- ▣ Уважайте свое расписание! Не срывайтесь и не отменяйте намеченные дела, когда к вам обращается кто-то.

**Результат 3-го этапа — вы выделили место в своем расписании для выполнения каждой задачи.**

## Занятие 13 УПЛОТНЕНИЕ ВРЕМЕНИ

**Цель этапа** — научиться справляться с запланированными задачами в пределах отведенного для их выполнения времени.

Способы уплотнения времени:

1. Минимизировать перерывы, помехи и их влияние.
2. Преодолеть медлительность и привычку хронически опаздывать.
3. Подавлять стремление к совершенству во всем.

**Способ 1. Минимизация помех.**

### Задание

Ознакомьтесь с примерами внешних и внутренних помех и приведите конкретные ситуации их воздействия на ваши дела.

<i>Внешние помехи в работе</i>	<i>Как их сократить</i>
Люди обращаются с так называемыми срочными делами и вопросами	Не надо, бросив все, браться за немедленное решение задачи. Продолжайте делать то, что вы делали или возьмите некоторое время для размышления, чтобы провести обработку задачи по этапам (сортировка и т. д.)
Люди часто подходят и мешают вам, когда вы работаете в большом открытом помещении	Исключите возможность прямого зрительного контакта с вами. Для этого поставьте свой стол или стул спиной или боком к открытому пространству. <i>Вариант:</i> разместите несколько горшков с цветами на периферии своего рабочего стола или рядом с ним
Люди приходят к вам в любое удобное для них время	Скажите друзьям, коллегам, чтобы вы будете заняты в определенном интервале времени. Повесьте на двери своего помещения табличку со словами «Пожалуйста, не беспокойте до...»
Вас отвлекает шум	Пользуйтесь наушниками или берушами
Вам надо ответить на большое количество электронных сообщений	По возможности отвечайте короткими «Да», «Сделаю» или «Спасибо». Если для ответа вам требуется время для размышлений, отправьте адресату короткий ответ, пояснив, что работаете над письмом

<i>Внешние помехи в работе</i>	<i>Как их сократить</i>
Вас часто отвлекают близкие люди, чтобы поделиться новостями	Планируйте регулярные встречи для общения с близкими друзьями — это сэкономит вам время
Члены вашей рабочей группы часто отвлекают вас, чтобы узнать о состоянии текущих дел	Составляйте и распространяйте отчеты с информацией о ходе текущих дел, чтобы каждый из них мог легко ознакомиться с состоянием дел, не отвлекая для этого других

<i>Внутренние помехи в работе</i>	<i>Способы их сокращения</i>
Во время работы остаетесь долгое время без еды или часто прерываетесь, чтобы перекусить	Прежде чем приступить к длительной работе, приготовьте легкую закуску, поставьте на стол бутылку с водой, термос с горячим кофе
Стремитесь немедленно осуществить новые мысли, пришедшие в голову во время работы	Держите всегда планировщик под рукой и записывайте свои мысли и планы по мере их возникновения
Ваше тело устает, когда вы долго сидите за столом, выполняя работу	Запланируйте время на разминку

## Способ 2. Преодоление привычки медлить и опаздывать.

Медлительность и привычка хронически опаздывать в большинстве случаев вызваны одними и теми же причинами. И то и другое — главные враги успешно спланированного дня.

### Задание

Подумайте и ответьте, с какими делами вы медлите и почему. Выберите одну проблему и решите, как вы будете преодолевать ее, используя инструкцию.

### Инструкция «Как преодолеть медлительность»

<i>Причины медлительности</i>	<i>Способы преодоления</i>
Неготовность	Сосредоточьте усилия на подготовке к делу (найдите необходимую информацию, овладейте определенными навыками и т. д.)
Неудачный выбор времени	Планируйте и осуществляйте свои дела с учетом собственных ритмов жизни и циклов изменения энергии (см. стр. 181–182)

<i>Причины медлительности</i>	<i>Способы преодоления</i>
Неуверенность и нерешительность	Всегда держите в уме общий план жизни и стратегические цели, это позволит вам увидеть ситуацию в перспективе и принять верное решение
Подавленность объемом предстоящей работы	Разбейте трудоемкие задачи на мелкие части, которые поддаются управлению и планированию Сосредоточьтесь на выполнении первой части, а затем поступенно выполняйте остальные Стимулируйте себя какой-нибудь фразой, поговоркой, которые помогут вам начать действовать
Необходимость внешнего давления	Если внешние обстоятельства ставят вам жесткие сроки выполнения задачи, то <ul style="list-style-type: none"> <li>помимо заданных сроков установите свои сроки на три дня раньше;</li> <li>на последующие дни запланируйте другие срочные дела, что создаст вам необходимое напряжение, и при этом вы будете иметь трехдневный резерв времени, если работа на самом деле пойдет плохо</li> </ul>
Чувство отвращения к выполняемой задаче	Не заставляйте себя делать то, чем вам противно заниматься, не ругайте себя за недисциплинированность. Делегируйте выполнение этой задачи! Если поручить дело просто невозможно, найдите способ сделать задачу более привлекательной, например, соедините ее с любимым занятием. Вы можете «подкупить» себя, запланировав после неприятного дела то, которое доставляет вам большое удовольствие

## СОВЕТЫ

- ▣ Если вы откладываете выполнение только отдельных задач, то, вероятно, допускаете технические ошибки в планировании времени.
- ▣ Если вы откладываете выполнение практически всех задач — то причины в психологических установках. Обратитесь к перечню ошибок (стр. 174–175).

## Способ 3. Преодоление стремления к совершенству во всем.

Если дело важное или оно вам нравится, трудно прекратить его выполнение, хочется сделать его лучше, более совершенно. Эта особенность, на первый взгляд такая положительная, в действительности — «пожиратель времени».

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

1. К каким отрицательным последствиям может привести стремление к совершенству во всем?

2. Если вы хотите в нужное время оставить свое стремление к совершенству, то совершите следующие действия:

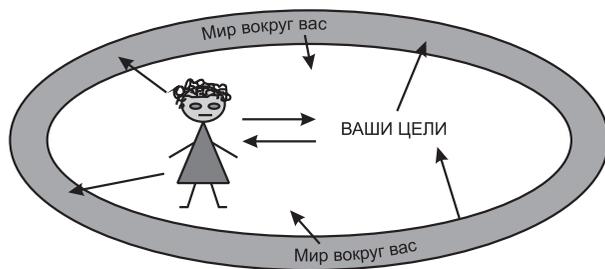
- ▣ представьте место этой задачи в перспективе и решите, имеет ли смысл так ее шлифовать;
- ▣ ответьте себе на вопрос, чего вы хотите добиться, до предела совершенствуя дело;
- ▣ установите четкий срок завершения задачи и сразу запланируйте другое дело.

### Результаты 4-го этапа:

- ▣ быстро принимаете решения, не медлите;
- ▣ редко опаздываете;
- ▣ делаете именно то, что запланировали, не сомневаясь и не колеблясь;
- ▣ заканчиваете дела в запланированные сроки;
- ▣ полны энергии, оптимизма, удовлетворены собой.

## Занятие 14 ГАРМОНИЗАЦИЯ

**Цель этапа** — отслеживать текущую ситуацию и затем вносить корректировки, чтобы не сбиться с курса.



**Управляя своим временем, вы должны заботиться о гармонизации своей жизни и уравнивать свое расписание.**

### Проводите ежедневный мониторинг

- ▣ Просматривайте свой ежедневник утром, уточняя, какие задачи вам предстоит выполнять в течение дня.
- ▣ Постоянно заглядывайте в ежедневник на протяжении дня, если ваш график содержит много разных задач.
- ▣ В конце дня просмотрите списки своих дел и отметьте все, что вы сделали.
- ▣ Изучите задачи, к которым не приступали, и подумайте, можно ли удалить некоторые из них (возможно, они разрешились).
- ▣ Задачи, которые вы все еще собираетесь выполнять, перенесите в планировщике на следующие дни, решив, когда приступите к их выполнению.

### Задание

Обратитесь к вашему ежедневнику и проведите мониторинг прошедшего дня.

### Пересматривайте планы раз в два месяца

- ▣ Чтобы план действительно отражал ваши текущие цели, вы можете увеличить время, отведенное на одни виды деятельности, и сократить время для других видов задач.
- ▣ Стратегические цели меняются редко, но виды деятельности по их достижению могут меняться постоянно.
- ▣ По достижении некоторых своих целей (или изменении приоритетов) удаляйте из плана связанные с ними виды деятельности.

Даже если вы систематически осуществляете планирование своего времени, следуете всем рекомендациям, будьте готовы к тому, что могут возникать ситуации, когда все дела кажутся *срочными, важными, неотложными*. Это ситуации кризиса, которые требуют особого внимания. **Ваша цель** — выработать план действий, в котором точно и подробно будет описано, **что делать и когда делать**.

### Инструкция:

1. Отойдите в сторону и поднимитесь над ситуацией. То есть по возможности буквально создайте дистанцию между собой и делами: примите душ, отправьтесь за город и др.

Это поможет отвлечься от деталей, подняться над суетой и начать принимать верные решения.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

2. Произведите сортировку задач.
3. Откажитесь от некоторых повседневных дел.
4. Оставьте некоторое время для отдыха и восстановления сил, делайте физические упражнения и следите за своим питанием.
5. Выберите одно занятие из всех критически важных дел и встройте его в свой график.

Затем запланируйте все остальное и сосредоточьтесь на кризисе.

### СОВЕТЫ

- ▣ Не ругайте себя за то, что вам иногда не удается сделать все, что вы наметили, за периодическую медлительность, за снижение темпов работы и пр.
- ▣ Найдите время и проанализируйте, что идет не так. Вы слишком сильно загружены, расслабились, устали или чрезмерно напряжены? Какое событие заставило вас пренебречь своими планами? Как можно избежать этой проблемы в будущем?
- ▣ Помните, что вы не можете управлять всеми событиями, которые происходят вокруг вас, но вы можете управлять своими реакциями на эти события. Использование принципа «изнутри наружу» делает нас поистине свободными людьми.
- ▣ Когда вы начинали овладевать приемами и технологиями управления своей жизнью, вам казалось это очень трудной, громоздкой работой, вы не видели особого смысла заниматься ею. Проверьте, изменилось ли что-нибудь в ваших представлениях, умениях за прошедший период занятий.

Если ваше время находится под контролем,  
вы продвигаетесь по направлению  
к значимым для вас целям, вы достигаете их,

**ЗНАЧИТ, ВЫ ДОСТИГЛИ УСПЕХА.**

**Живите насыщенной и полноценной жизнью  
и радуйтесь каждому шагу на этом пути!**

1. *Андреев, В. И.* Саморазвитие менеджера. — М.: Народное образование, 1995.
2. *Берд, П.* Тайм-менеджмент: Планирование и контроль времени. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.
3. *Горбачев, А. Г.* Тайм-менеджмент. Время Руководителя: 24 + 2. — М.: ДМК-пресс, 2007.
4. *Зайверт, Л.* Ваше время — в Ваших руках. — М.: ИНФРА-М, Интерэксперт, 1995.
5. *Моргенсторн, Джулия.* Тайм-менеджмент. Искусство планирования управления своим временем и своей жизнью. — М.: «Добрая книга», 2006.
6. *Овчинникова, Н. В.* Введение в специальность: Менеджмент организации: учебное пособие. — М.: РГГУ, 2006.
7. *Хроленко, А. Т.* Самоменеджмент. — М.: Экономика, 1996.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Тест. Проверьте свои способности слушать и анализировать.**

Торговец только что выключил свет в магазине, когда появился какой-то человек и потребовал денег. Владелец открыл кассу. Содержимое кассы было собрано, и грабитель поспешно скрылся. Полицейский был извещен незамедлительно.

## Утверждения

1. Человек появился сразу после того, как владелец выключил свет в магазине.
2. Грабитель не требовал денег.
3. Владелец магазина собрал содержимое кассы.
4. В кассе были деньги, но не сказано, сколько.
5. В событиях принимал участие полицейский.

## Ответы на тест

1. Ложно, так как «торговец» не обязательно «владелец магазина».
2. Истинно, так как не сказано, что «человек, который потребовал денег», и «грабитель, который поспешно скрылся», — одно и то же лицо.
3. Ложно, так как не сказано, кто именно собрал содержимое.
4. Ложно, так как «содержимое» — не обязательно деньги.
5. Ложно, так как полицейский был извещен только после ограбления.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 2

План распределения времени  
генерального директора крупной производственной компании

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
6.30 – 7.00	Пошук	Пошук	Пошук	Пошук	Пошук	Пошук	Пошук
7.00 – 8.00	ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ: душ, завтрак и пр.	ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ: работа над автобиографией				ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ: работа над автобиографией	СЕМЬЯ: душевное разговье, мерковь
8.00 – 8.30	Дорога на работу, чтение						
8.3 – 9.00	РАБОТА: обработка электронной почты						
9.00 – 12.00	РАБОТА: встреча с сотрудниками, телефонные звонки						
12.00 – 13.30	ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ: твоедневный зал / обед					СЕМЬЯ: игры с детьми, покупки	СЕМЬЯ: игры с детьми, родственники
13.30 – 17.30	РАБОТА: письмо поезлки и кстре чк за пшелавки офиса						
17.30 – 19.00	РАБОТА: обработка почты, телефонные звонки				ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ:		
19.00 – 19.30	Возращение с работы, чтение деловых изданий						
19.30 – 21.00	СЕМЬЯ: ужин, помощь детям в выполнении домашних заданий						СЕМЬЯ: прогулка с женой
21.30 – 23.00	ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ: общение с женой						
23.00	Сон	Сон	Сон	Сон	Сон	Сон	Сон

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	3
-------------------	---

## ЧАСТЬ I. ОСНОВЫ АВТОПРОЕКТИРОВАНИЯ И СЕЛФМЕНЕДЖМЕНТА

<i>Глава 1. Личность как автопроект</i> .....	8
Социальная природа личности и индивидуальность .....	8
Автопроект как «самоидентифицирование» .....	15
Автопроект как ответ на ожидания .....	17
Фактор искусства .....	20
Культура и личность .....	22
Культура, творчество, гениальность .....	27
Свобода и ответственность личности .....	32
Жизненный путь и проблема смысла жизни .....	37
Поступок и мотивация .....	44
Совесть и успех, призвание и самозванство .....	52
Проектно-сетевая организация современного социума и нравственные критерии оценки автопроектов .....	60
Вопросы для контроля и самоконтроля .....	67
Рекомендуемая литература: .....	67
<i>Глава 2. Селфменеджмент — способ организации жизни личности</i> .....	69
Социологизация и психологизация менеджмента как основная тенденция его развития в XX в. ....	69
Эффективность личности в современном мире и селфменеджмент .....	73
От практики — к концептуальному осмыслению искусства самосозидания .....	76
Слагаемые системы самоуправления .....	85
Связь селфменеджмента с другими науками .....	95
Вопросы для контроля и самоконтроля .....	102
Рекомендуемая литература .....	103
<i>Глава 3. Реализация творческой личности в рыночных условиях</i> .....	104
Особенности социокультурной ситуации в современной России и задачи специалистов в сфере культуры и искусства .....	104
Актуальность селфменеджмента в проблемном поле выпускников творческих вузов .....	110
Личность как товар в условиях рынка .....	116
Определение целевого рынка и выбор личной рыночной стратегии .....	123
Практические меры воздействия личности на рынок (или комплекс маркетинга личности) .....	127
Еще о маркетинговых планах .....	132
Вопросы для контроля и самоконтроля .....	136
Рекомендуемая литература .....	137

## ЧАСТЬ II. ПРАКТИКУМ ПО СЕЛФМЕНЕДЖМЕНТУ

<i>Занятие 1. Введение в практикум</i> .....	140
--	-----

### РАЗДЕЛ I. ЧЕЛОВЕК КАК СУБЪЕКТ УПРАВЛЕНИЯ ... 147

<i>Занятие 2. Управляем здоровьем</i> .....	147
<i>Занятие 3. Психологические основы самоуправления</i> ...	156
<i>Занятие 4. Основы планирования и организации времени</i> .....	164
<i>Занятие 5. Процедура диагностики проблем</i> .....	170

### РАЗДЕЛ II. АНАЛИЗ СИТУАЦИИ .....

<i>Занятие 6. Распоряжение личным временем</i> .....	177
<i>Занятие 7. Определение стратегических целей</i> .....	183

### РАЗДЕЛ III. ПЛАНИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ .....

<i>Занятие 8. Инструменты для планирования времени</i> ...	191
<i>Занятие 9. Технологии планирования времени</i> .....	195

### РАЗДЕЛ IV. РЕАЛИЗАЦИЯ ЗАМЫСЛОВ .....

<i>Занятие 10. Процедура обработки и систематизации ежедневных задач</i> .....	201
<i>Занятие 11. «Зачистка» расписания</i> .....	205
<i>Занятие 12. Выбор времени</i> .....	211
<i>Занятие 13. Уплотнение времени</i> .....	213
<i>Занятие 14. Гармонизация</i> .....	216

### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ .....

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Тест. Проверьте свои способности слушать и анализировать .....	220
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. План распределения времени .....	221

