

Новый тип личности посткризисного периода

Базаров Т.Ю., Шевченко Ю.С.

Социальный контекст и вызовы нового времени

Мир, в котором мы живем, к концу первого десятилетия XX века на наших глазах претерпел множество изменений. Большинство из них связаны с развитием информационных технологий. Для отдельного человека изменения отразились в виде все большей виртуализации, погружении во внешнюю социально-коммуникативную среду и возникновении множественной идентичности.

Виртуализация

Виртуализация представляет собой общий термин, с помощью которого описывают процесс замещения реальных вещей и поступков их образами – симуляциями. Благодаря сети Интернет некоторые действия могут осуществляться как виртуальные аналоги реальных социальных взаимодействий. Например, виртуальный магазин является аналогом реального супермаркета, а виртуальные сообщества симулируют присутствие и близость общающихся людей.

Из-за виртуализации человек имеет дело не с объектом, а с его симуляцией. Мы можем "жить" в виртуальной реальности, сознавая ее условность, управляемость ее параметров и возможность выхода из нее. С точки зрения ряда исследователей, общество, окружающее нас, становится похожим на виртуальную реальность, то есть может описываться с помощью тех же характеристик (Иванов, 2002). Например, виртуальной экономикой можно назвать ту, в которой спекуляции на фондовой бирже преобладают над материальным производством.

Погруженность во внешнюю социально-коммуникативную среду

Современный человек в отличие от своих предшественников находится в постоянном контакте с другими людьми. Благодаря мобильным средствам связи 24 часа в сутки мы находимся в зоне доступа. Время осуществления акта коммуникации сведено к минимуму. Часто основные решения принимаются непосредственно в ходе общения – нет возможности разделить процесс генерации идей и процесс их сообщения.

В случае же сети Интернет само взаимодействие может носить отчужденный характер, когда тексты начинают жить своей жизнью отдельно от их создателей. Основной особенностью коммуникационной среды выступает постоянная интерпретативная деятельность. Объектом интерпретации является текст, понимаемый в широком смысле – как вся система значений языка, используемая для общения. Порой мы сталкиваемся с редукцией человека – сведением его к тексту. Только то, что написано, придает человеку существование, так как называет его. Подобного рода редукция рождает целый ряд проблем, одной из которых является проблема создания общего смыслового поля в ходе постоянной интерпретации.

Множественная идентичность

Как отмечают исследователи, идентичность представляет собой ощущение собственной непрерывности, тождественности и определенности вследствие принадлежности к некоторому надиндивидуальному целому (Социальная психология, 2002). Отсутствие универсальных целостностей в современном мире приводит к отсутствию у человека самотождественности. Повседневная реальность способствует легкости смены ролей и соответствующих идентичностей. Толерантность к неопределенности становится важным качеством, позволяющим преодолеть «разорванность», «фрагментарность» социального мира.

С развитием гуманистических ценностей человек стал более свободен в своих проявлениях. Он может выбирать поведение, ориентируясь на окружающую ситуацию. Но там, где остаются неопределенными критерии принятия решения, появляется проблема выбора. Грубо говоря, если в одной ситуации приходится соглашаться на то, что является неприемлемым в другой, то встает вопрос об универсальности принципов и внутренних норм личности. Ситуация множественной идентичности опасна внутренними конфликтами, которые актуализируются в случае несоответствия поведения внутренним представлениям индивида.

Данные и другие условия современной ситуации требуют от человека активного процесса адаптации. Адаптация заключается в первую очередь в работе над развитием собственных

психических качеств. В наиболее общем виде их можно представить как развитие внимания, воображения и воли.

Сверх-произвольное внимание

1. Вызов и поддержание интереса
 - Постоянное нахождение нового
 - Погруженность в процесс
2. Развитие наблюдательности через поиск слабых сигналов
 - Проверка и перепроверка
 - Своевременный отдых
3. Расширение объема внимания
 - Переключение внимания
 - Организация и структурирование

Вызов и поддержание интереса

«Интересоваться интересным»
С.С.Аверинцев

Наличие интереса делает занятие легким и захватывающим. Никогда не наскучит заниматься тем, что интересно. Часто интерес является нашей естественной реакцией: мы с интересом можем прислушиваться к разговору, который касается нас, смотреть, не отрываясь, захватывающий фильм или играть в спортивную игру. Нам не нужно заставлять себя это делать – все выходит само собой.

Нас восхищают люди, которые, как говорится, «заняты своим делом» – их интерес к работе не ослабевает. Но даже слово «работа» не совсем подходит для того, чтобы описать, чем они занимаются. Это некий образ жизни, органично связанный в подобных профессионалах воедино. Невозможно разделить их жизнь на время, когда они работают, и когда не работают. В сутках 24 часа и каждый час может быть использован для того, чтобы заниматься интересным делом. Нет границ, отделяющих работу и отдых.

Стратегия достижения подобного состояния имеет два варианта. Либо Вы осознаете свой интерес и начинаете заниматься тем, что вам интересно. Так, в истории известных предпринимателей часто из их ранних увлечений рождался бизнес и их конкурентное преимущество. Стив Джобс увлекался каллиграфией и затем разработал новые шрифты для персональных компьютеров. Либо Вы начинаете интересоваться тем, чем Вы сейчас занимаетесь.

Но как начать интересоваться тем, что Вам изначально не интересно? И как поддерживать это состояние?

Постоянное нахождение нового

Ребенок может играть часами с одной игрушкой, придумывая ей все новые и новые способы применения. Почему интересно смотреть в калейдоскоп? Потому что в нем каждый раз выпадают новые комбинации. Поддержание внимания за счет постоянного нахождения нового можно показать на примере проблемы засыпания водителей-дальнобойщиков за рулем. Оказалось, что прослушивание передачи, где люди разговаривают, гораздо лучше не дает заснуть, чем музыка.

Условие нашего интереса – это постоянное обогащение предмета, который находится в фокусе нашего внимания. Попробуйте в течение 10 минут думать, например, исключительно о солнце. Вы заметите, что через некоторое время ваше внимание начнет соскальзывать. Сами того не замечая, Вы вдруг обнаружите, что думаете совершенно о другом. Но стоит лишь только находить новые и новые детали, известные Вам о солнце, как поддержание внимания становится управляемым.

Внимание как огонь нуждается в топливе, которым является новая информация. Если вы не подкидываете свежих поленьев в огонь, то скоро угли начнут остывать.

Погруженность в процесс

Представим себе внимание как прожектор, который освещает некоторую область. К сожалению, ресурс его мощности ограничен. Соответственно, чем шире область, которую вы хотите осветить, тем хуже вам будет видно вокруг. Залог поддержания интереса – умение сконцентрироваться, направить луч прожектора в определенную точку.

Интересные эксперименты, демонстрирующие ограниченность ресурса нашего внимания, проводил Д. Канеман. Участники исследования тренировались одновременно выполнять два действия, распределяя свое внимание между решением основной и дополнительной задачи. Оказалось, что можно определить объем задействованного внимания по степени успешности решения дополнительной задачи. В те моменты, когда внимание участника эксперимента истощалось, в решении дополнительного задания появлялись ошибки.

Когда ресурса недостаточно, сначала ресурсом насыщается более важное задание, а менее важное выполняется за счет дополнительной мощности, в результате основная задача выполняется лучше другой. Таким образом, был найден надежный индикатор степени использования внимания в виде успешности решения дополнительной задачи.

В реальной жизни полученные результаты позволили предложить способ контроля операторов и диспетчеров в аэропортах. Нужно, чтобы время от времени, не отвлекаясь от своей основной деятельности, они совершали какое-либо простое действие, например, нажимали на кнопку. Забывчивость оператора будет служить предупредительным сигналом о том, что ресурс внимания подходит к концу.

Развитие наблюдательности через поиск слабых сигналов

Человек в современном мире вынужден пропускать через себя огромное количество информации и на этом фоне может терять способность к обнаружению слабых сигналов о надвигающейся опасности или о возможном успехе.

Проведем аналогию с водяной лилией в пруду, листья которой начинаются с одной-единственной клетки и ежедневно удваиваются в размерах. Занимая в первый день лишь 1% поверхности пруда, они покроют его в течение всего одной недели. Иначе говоря, важно уметь предугадать новшество до того, как оно примет ясные очертания, до того, как перешагнет наш обычный порог внимания. В сетевой экономике это умение имеет критическое значение, так как замечено, что "поначалу небольшие образования могут стремительно вырасти в доминирующие объединения".

Чем больше деталей мы хотим увидеть и понять, тем ниже порог различения и выше способность к различению, дифференцировке предметов. В медицине есть понятие «иррадиация» - боль выходит за пределы больного органа и может отдаваться в другой части тела. Задача медика – понять по характеру этой боли, в чем же ее причина, и не спутать, например, невралгию с инфарктом. В этой ситуации для принятия решения диагносту необходимы знания из смежных областей медицины.

Также и детали будут иметь для Вас значение, если Вы понимаете их смысл, «владеете знаниями из смежных областей». Например, в разговоре иногда важнее услышать не то, что сказано, а то, что не было произнесено. Другой момент касается невербального поведения. Помимо информации, передаваемой с помощью языка, многое о человеке могут сказать все движения тела, интонационные, ритмические, высотные характеристики голоса, его временная и пространственная организация.

Например, об отношениях двух собеседников можно сказать, посмотрев насколько их позы и движения идентичны друг к другу. Негативные отношения усиливают компенсаторные реакции и увеличивают количество движений, блокирующих контакт: партнеры выставляют вперед руки, локти, вытягивают ноги, отклоняют туловище назад, поворачивают туловище в сторону от собеседника, отказываются от контакта глаз или существенно увеличивают его.

Проверка и перепроверка

В отечественной психологии П.Я. Гальпериным было предложено понимание внимания как результата перевода в идеальный план, обобщения и сокращения действия контроля, который первоначально существует во внешних разделенных между людьми формах.

Во-первых, контроль может происходить таким образом: один человек исполняет действие, а другой его контролирует. Во-вторых, контролировать себя может сам исполнитель после выполнения действия. В-третьих, самоконтроль может происходить параллельно исполнению действия.

Таким образом, внимание изначально существует во внешней форме и только в ходе активных действий по самоконтролю становится внутренним механизмом существования личности. Поэтому и развитие внимания связано с проверкой и перепроверкой того, что сделано. На первых порах самовоспитания, эти действия должны осуществляться с помощью подручных средств. Например, ежедневник, в который вносится информация о том, что сделано.

Своевременный отдых

Принцип отдыха и восстановления сил заключается в том, чтобы менять вид деятельности. Как известно, при напряжении мышц-антагонистов, лучше расслабляются основные мышцы. Но что нужно менять или переключать, чтобы восстановить внимание? Одним из вариантов являются три круга пространства внимания, которые выделял К.С.Станиславский.

Большой круг – все обозримое и воспринимаемое пространство. Средний круг – круг непосредственного общения. Малый круг – сам человек и ближайшее пространство, в котором он действует. Установка внимания зависит от деятельности. На природе – это большой круг, в офисе – средний, за обедом – малый.

Если вы целый день работали с компьютером (находились в малом круге), то отдых за чтением книги (также малый круг) будет менее эффективным, чем включение среднего или большого круга (например, просмотр кино или концерта).

Расширение объема внимания

Один из вопросов расширения объема внимания связан с возможностью делать несколько дел одновременно, или распределять внимание. Как показали исследования У.Найссера, распределение внимания между двумя действиями может быть освоено за счет тренировки.

Для развития распределенного внимания необходим ряд условий: 1) в действии должны участвовать разные функциональные органы (например, рисовать и слушать музыку) 2) нужны различные предвосхищающие схемы 3) сигналы от одной задачи не должны маскировать сигналы для другой задачи.

Предвосхищающие познавательные схемы представляют собой установку - готовность к восприятию информации определенного рода. Например, вы находитесь в шумном и гулком зале аэропорта и ждете прибытия определенного самолета. И слышите, как по репродуктору объявляют: «Самолет рейс (далее неразборчиво) прибывает через (опять неразборчиво) минут». Почему же Вы не расслышали самые важные для Вас слова? Ведь они не произносились менее четко и громко. Мы хорошо различаем ожидаемые слова, а слова, которые не можем прогнозировать, различаются с трудом в условиях постороннего шума. Получается, что чем меньше мы ждем появления того или иного сигнала, тем большая четкость требуется от этого сигнала, чтобы мы могли понять его правильно.

Влияние ожидания возможно и на более высоком, смысловом уровне.

Ночь. В доме все спят. Стук в дверь. Сонный хозяин дома спрашивает: «Кто там?» Из-за двери голос: «Хозяева, вам дрова не нужны?» - «Нет!» - отвечает хозяин. Рано утром он просыпается, выходит во двор, смотрит, а запаса дров больше нет.

Другая история связана с И.П.Павловым. Однажды, на одной из конференций, посвященной его памяти, выступал докладчик, который искал доказательства атеизма Павлова. Он хотел показать, что привязанность Павлова к некоторым религиозным обрядам не отражала мировоззрения Павлова, а была связана со «стереотипами». В качестве доказательства были представлены воспоминания молодого сотрудника павловской лаборатории. Он вспоминал, что однажды когда вместе с Павловым засиделся допоздна в лаборатории, то решил задать давно мучивший его вопрос: «Иван Петрович, а Вы вправду в бога верите?». На это Павлов ответил ему: «А Вы меня что – за дурака считаете?». Такое «доказательство» представил докладчик, будучи уверен, что оно говорит в пользу его точки зрения об атеизме Павлова.

Переключение внимания

Как сложно бывает сосредоточиться на чем-либо, так и переключиться, перестать думать о проблемах, которые сами занимают наше сознание. Попробуйте не думать «о белой обезьяне» и чем больше усилий Вы будете прикладывать к тому, чтобы «не думать», тем хуже у вас это получится. Наше внимание не знает слова «Нет» - оно положительно по своему определению.

Мы несем в руках поднос с горой посуды, кто-то заботливо кричит нам «Не урони!» и вдруг координация нарушена и мы чувствуем, как теряется равновесие. Что происходит? Из сообщения «Не урони» мы ясно восприняли часть, связанную со словом «уронить». Восприняли – значит, в какой-то мере представили, что значит уронить. Нашим вниманием завладело на время это понятие, которое складывается из многих частей, в том числе произвольных мышечных сокращений, которые соответствуют действию «уронить что-либо».

Переключиться – значит найти другой объект для нашего внимания, сформулировать положительный призыв к нему. Замечено, что внимание имеет ритмическую природу. Внимание удерживается на предмете легко, когда вы найдете оптимальный, наилучший ритм. Попадание в ритм внимания отмечается легкостью, с которой оно может быть управляемо. Достигается это путем тренировки сосредоточения и переключения, часто с использованием медитаций.

Организация и структурирование

Эффективное средство для развития внимания – это порядок, организация последовательности действий, которая помогает Вам добиться цели. У каждого человека в опыте есть набор лучших практик, рецептов или сценариев, которым он следует. Большинство не осознает подобные сценарии, оставаясь в рамках шаблонного, эффективного в прошлом способа поведения. Но ситуация постоянно меняется – и важно научиться создавать структуру и порядок каждый раз «с нуля». Для этого полезно знать, какие способы поведения и организации существуют в природе, и уметь оперировать с ними. У нас есть чему поучиться у истории – люди до нас решали множество проблем, и с их успешным решением выкристаллизовывался опыт культуры.

Конструктивное воображение

1. Актуализация образов
 - Представление предметов в различных модальностях (визуальной, аудиальной и кинестетической)
 - Поиск ассоциаций
2. Активное предвосхищение
 - Осознание цели
 - Поиск неявных свойств предметов
3. Визуальное мышление
 - Комбинирование свойств
 - Перенос свойств одного предмета на другой

Мы таковы, какими себя воображаем.

Курт Воннегут, американский писатель (1922-2007)

Актуализация образов

Процесс воображения тесно связан с памятью и вниманием. Внимание необходимо для того, чтобы точно зафиксировать некий предмет и сформировать о нем представление. Попробуйте представить сторублевую купюру - вещь, которую вы видите почти каждый день, - и вы обнаружите неясности в созданном вами образе. Точность мысленного образа в основном зависит не от того, насколько часто вы соприкасались с каким-то предметом, а от того, насколько детально изучили его. Развитие визуального мышления и воображения начинается с внимания и получения целостного представления. Для этого необходимо получать как можно больше информации о предметах, которые вас окружают. Старайтесь создавать устойчивые образы того, что вы слышите, видите, осязаете, пробуете на вкус и ощущаете.

Сохранение представления является делом памяти. Воображение же начинается с процесса актуализации образа некоего предмета. В то время, как одни люди, по их словам, могут вообразить при желании четкую трехмерную картину, то другие вообще не способны создать в уме какой-либо образ. Одни люди мыслят почти исключительно образами, другие утверждают, что “мысленный взор” - это лишь метафора, служащая для украшения речи.

Представление предметов в различных модальностях (визуальной, аудиальной и кинестетической)

Чем ярче образы воображения, тем сильнее эмоции, тем сильнее их мотивирующая, побуждающая функция. Люди различаются между собой по тому, к какой сенсорной системе они обращаются, когда думают и размышляют о чем-либо. Визуалы оперируют образами, аудиалы словами, а кинестетики ощущениями. Если Вы определите свою ведущую систему, Вы можете значительно обогатить образы через подключение других каналов. Попробуйте взглянуть на мир свежим взглядом, попеременно меняя канал восприятия. Сначала обратите внимание на краски, яркость, тона; потом прислушайтесь к звукам, затем к своим ощущениям.

Создавайте мысленные образы событий, о которых читаете или слышите. Например, когда вы читаете роман, выберите момент, чтобы мысленно представить происходящее. Обрисуйте обстановку, характеры персонажей, их действия. Выберите себе определенное место наблюдения, и пусть сюжет разворачивается прямо перед вами. Проверьте себя - и вы увидите, как много потом сможете вспомнить из прочитанного.

Поиск ассоциаций

Актуализируя в представлении некий образ можно наблюдая за собой, заметить цепочки ассоциаций, которые связаны с ним. Во многом они не случайны – это следствие вашего предыдущего

опыта. Существует тесная связь между визуальными представлениями и эмоциями. Негативные образы оказывают пагубное воздействие на настроение и отвлекают внимание. Понаблюдайте за собой, какие именно образы расстраивают вас, какие вдохновляют. Попробуйте воздействовать на ваши эмоции через представление приятных вам событий.

Применяемый в психоанализе метод свободных ассоциаций может помочь развить некоторую идею. Для этого нужно просто взять ручку, листок бумаги и записать все мысли, которые приходят вам в голову. В это время нельзя критиковать, на время нужно отключить внутреннего цензора и просто следить за теми мыслями, что проносятся у вас в голове.

Активное предвосхищение

Готовность к будущему связана с тем, насколько мы можем это будущее спрогнозировать, увидеть заранее, предвосхитить. И дело даже не в точности нашего прогноза, хотя это тоже важно, а в наличии множества вариантов развития событий. Вероятностное прогнозирование – то, чему не учат школьные задачи, предполагающие наличие правильного ответа. Но на практике необходимо именно возможность увидеть будущее в вероятностях. Если бы, например, врач не начинал лечение до тех пор, пока диагностика не проведена абсолютно достоверно, он слишком часто убеждался бы в правильности своего решения при вскрытии тела больного, погибшего из-за задержки с лечением. Специалист начинает действовать, когда одно из решений оказывается более вероятным, чем другое. При этом, уже приняв решение и действуя в соответствии с ним, успешный практик продолжает уточнять решение и строить прогнозы, внося коррективы.

Осознание цели

Осознание цели – это часть общей работы личности над собой, которая обозначается как рефлексия. Рефлектировать – значит отдавать себе отчет о себе и своих действиях.

Только полностью осознанные цели могут стать целями для других людей. Показательным является пример Джона Кеннеди. В мае 1962-го года он выступает перед нацией на фоне не самой благоприятной экономической ситуации для Америки. Все в ожидании, что он сейчас скажет, как бороться с экономическим спадом, что делать с безработицей. А с экрана телевизора, глядя в глаза американцам, он с неизменной улыбкой говорит, что цель Америки к концу десятилетия стать первой страной, чьи астронавты ступили на Луну. Это было демонстрацией потрясающего умения поставить цель, которая с одной стороны труднодостижима, а с другой реалистична. Постановка подобных мотивирующих целей может быть характерна не только для государственных деятелей, но и для лидеров бизнеса, и для руководителей.

Для развития способностей к осознанию цели создавайте мысленный образ самого себя – делающего то или обладающего тем, что вам на самом деле хочется. Вы можете вообразить себя одетым в новый пиджак, или работающим над новым проектом, или обедающим в любимом ресторане. В этом мысленном представлении важны три момента: во-первых, не упускайте подробности, подключая все ваши ощущения; во-вторых, представьте себя наслаждающимся желанным ходом событий; и, в-третьих, вообразите сцену происходящей в определенный день. Побуждая вас сосредоточиваться на цели, мысленный образ повышает мотивацию, создает дополнительные стимулы. Начинайте с небольших, легко достижимых целей, затем переходите к более значительным и более общим.

Поиск неявных свойств предметов

Благодаря нахождению новых и ранее неизвестных свойств, возможно появление новых предметов. Американский инженер Перси Спенсер впервые заметил способность сверхвысокочастотного излучения к нагреванию продуктов и запатентовал микроволновую печь. Спенсер работал в момент изобретения в компании Raytheon, занимающейся изготовлением оборудования для радаров. По легенде, когда он проводил эксперименты с очередным магнетроном, Спенсер заметил, что кусок шоколада в его кармане расплавился (фантастичность вымысла состоит в том, что он сам при этом получил бы смертельное поражение от СВЧ). По другой версии, он заметил, что нагрелся бутерброд, положенный на включенный магнетрон.

Визуальное мышление

Общая методика развития визуального мышления заключается в переходе от изучения имеющихся культурных образцов к самостоятельному экспериментированию с разработкой и воплощением новых образов. Развивают визуальное мышление художественные виды деятельности: рисование с натуры и по памяти, изображение абстрактных понятий.

Комбинирование свойств

Создание образов воображения связано с использованием ряда приемов комбинирования и акцентирования. Комбинирование представляет собой сочетание отдельных элементов различных образов предметов в новых, более или менее необычных комбинациях. Комбинирование - это не простое перемещение или перегруппировка элементов, не механическое сочетание сторон разных предметов, а процесс существенного преобразования элементов, из которых строится новый образ.

Другим приемом воображения является акцентирование - подчеркивание тех или иных черт (например, образ великана). Это достигается на основе выделения, абстрагирования и преобразования существенных особенностей предмета или явления.

Перенос свойств одного предмета на другой

Работа творческого воображения заключается в отделении какого-либо свойства образа от других его свойств и в переносе этого свойства на другой образ.

Многие изобретения появились на свет благодаря творческому переносу свойств объектов.

Леонардо да Винчи начал с изучения анатомии стрекозы и ее поведения в воздухе, затем придумал машущее крыло.

Польский архитектор А.Карбовский применил в жилищном строительстве опыт пчел в сооружении восковых сот, которые являются идеальной формой для монолитных конструкций - сотовых стен, ограждений, радиаторов.

Английский изобретатель Эверитт создал автомат для продажи спичек по аналогии с автоматом для продажи "священной воды", изобретенным еще Героном Александрийским (I век до н.э.).

«Липучка» — застёжка, действующая по принципу репейника, была изобретена в 1948 швейцарским инженером Жоржем де Местралем.

Управляемая воля

1. Иерархизация мотивов
 - Осознание намерения
 - Преодоление привычек
2. Самонастройка
 - Репетиция
 - Планирование
3. Принятие ответственности
 - Самоконтроль
 - Ассоциированность во времени

Воля - целеустремленность, соединенная с правильным суждением.
Платон, древнегреческий философ (427-347 до н.э.)

Иерархизация мотивов

Воля определяется как *способность человека достигать сознательно поставленную цель, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия*. Волевое действие есть действие, осуществляющееся в условиях существования различных побуждений, имеющих как положительную, так и отрицательную сторону для человека. Например, осознанный отказ от приема пищи во время диеты связан с испытанием неудобств от голода. Во время процесса выбора и происходит внутренний процесс, который определяется как проявление воли. Переживание волевого усилия может быть связано с ощущением преодоления – особенно ярко это проявляется у людей военных или спортсменов при прыжках с парашютам. Можно встретить описания, что в момент перед прыжком, «трудно поднять руку, она практически не поднимается и существует сама по себе».

Если не выстроена иерархия мотивов и целей, то сильная воля человека может быть подчинена неосознанным влечениям. Здесь следует сознательно оценить эту ситуацию и выработать ясное представление о своих ценностях и целях, которые соответствуют им.

Для осознания возможных действий и постановки целей полезно ответить на ряд вопросов:

- 1) Какие факторы (силы) влияют на ваши действия?
- 2) Какие возможности есть «здесь-и-теперь» для ваших действий?
- 3) Какие последствия повлекут те или иные действия?
- 3) Каковы ваши желания и цели?

Осознание намерения

Волевой акт начинается с возникновения побуждения, выражающегося в стремлении. По мере того как осознается цель, на которую оно направляется, стремление переходит в желание; возникновение желания предполагает известный опыт, посредством которого человек узнает, какой предмет способен удовлетворить его потребность. Желание переходит в подлинно волевой акт, который в психологии принято обозначать словом «хотение», когда к знанию цели присоединяется установка на ее реализацию, уверенность в ее достижимости и направленность на овладение соответствующими средствами. Хотение – это устремленность не на предмет желания сам по себе, а на овладение им, на достижение цели. Хотение имеется там, где желанны не только сама по себе цель, но и действие, которое к ней приводит.

Иногда за побуждением к действию и постановкой цели не сразу следует действие; случается, что прежде, чем наступило действие, появляется сомнение либо в данной цели, либо в средствах, которые ведут к ее достижению; иногда почти одновременно появляется несколько конкурирующих целей, возникает мысль о возможных нежелательных последствиях того поведения, которое ведет к достижению желанной цели, и в результате образуется задержка. Между побуждением и действием выклиниваются размышление и борьба мотивов.

Трудности выбора происходят из-за нежелания видеть альтернативные варианты решения или нежелания отдать чему-то предпочтение, так как это означает отказ от других возможностей. Последнее может быть трудно для людей, которые вообще не принимают отказа от чего бы то ни было и хотят осуществления всех возможностей сразу.

Выбор может быть также осложнен тем, что многие дела кажутся нам неприятными. Именно это ощущение чаще всего заставляет нас откладывать какую-нибудь бумагу в стол в надежде, что все «обойдется» и реагировать на нее в конце концов будет не нужно. Но, как правило, ничего «не обходится», и позднее уже становится поздно что-то предпринимать. Но действительно ли нельзя предвидеть, во что обойдется промедление? Порой достаточно серьезно задуматься над теми последствиями, что вас ожидают, как сразу уйдет желание медлить с исполнением.

Проанализируйте свою работу с точки зрения неприятных переживаний, и обнаружите, что больше всего хлопот доставляет ограниченное число видов деятельности. Взяв себе за правило заниматься этими делами в первую очередь, вы резко сократите обычную «служебную задолженность». Лучше всего браться за такие дела с самого утра. Когда истечет «час мученичества», вы на весь день сохраните чувство выполненного долга и сознание того, сколь сильна ваша воля.

Наконец, если дело вам очень неприятно, пообещайте сами себе приятное вознаграждение за его своевременное и успешное выполнение. Таким вознаграждением может быть просмотр фильма, прогулка по городу, все, что приносит вам удовольствие. Здесь желательно соблюдать два правила: во-первых, не выдавать вознаграждение, если условия его получения выполнены не полностью; во-вторых, не позволять внешним причинам лишить вас этого удовольствия, если вы его честно заработали.

Нерешительность может быть вызвана стремлением человека быть всегда правым. Это лишает права на ошибку. Стремление застраховаться от всех бед толкает к бесконечному сбору информации, консультациям, совещаниям и отсрочкам. Но нельзя забывать о необходимости действовать. Время действий наступает тогда, когда любая новая информация уже не может существенно повлиять на качество будущего решения. Полезно вырабатывать у себя привычку принимать только лучшее решение, на которое вы сейчас способны, и считать его удовлетворительным.

Очень действенным лекарством от нерешительности может оказаться «список тревог», куда вы заблаговременно заносите все преграды, вероятно ожидающие вас на пути к намеченной цели. Время от времени доставайте этот список и отмечайте, что действительно произошло в том или ином случае. Скорее всего, обнаружится, что большинство преград существовало лишь в вашем воображении и воспоминание об этом весьма поможет вам в будущем браться за новое и рискованное дело.

Преодоление привычек

У каждого человека есть свои привычки. Порой они мешают нашей деятельности. Менять привычки – долгое и сложное занятие. Чтобы начать работать с привычками, которые мешают исполнению дел, полезно составить список дел и обязанностей, которые вы привыкли делать не сразу, — как в служебной деятельности, так и в личной жизни. Обычно изучение такого перечня помогает найти в вашем поведении закономерности.

Следует помнить об инерции наших действий - когда мы беремся за новое дело, нам приходится преодолевать большую или меньшую инерцию покоя. Продолжать уже начатое движение

легче, чем сдвинуться с места. Отсюда практический совет: берясь за большое и не слишком приятное дело, начните его с самого легкого шага, требующего минимума усилий, и уж потом постепенно добивайтесь до решающих действий.

Большие возможности в преодолении привычек может дать соревнование с самим собой, которое осуществляется в форме игры. Например, вы можете посмотреть, сколько разнообразных задач из тех, что вы склонны откладывать, удастся решить в течение одного дня, и какие резервы времени для их решения удастся найти. Постепенно такая игра может войти в полезную привычку, ваши личные рекорды начнут расти, и вы обнаружите однажды, что работать стало куда легче, спокойнее и интереснее, и хотя время вы свое теперь используете куда интенсивнее, ваша напряженность не возросла, а снизилась.

Исполнение принятого решения требует таких качеств, как четкое и твердое представление о цели, однонаправленность, энергичность, настойчивость и самоограничение. Под "самоограничением" понимается готовность и способность хотя бы на некоторое, а иногда и на достаточно длительное, время отказаться от других целей и планов, не дать себе слишком увлечься средствами достижения цели – как в смысле того, чтобы средства не стали самоцелью; так и в смысле исключительной приверженности каким-то определенным средствам в ущерб другим.

Величина энергии достижения цели регулируется в основном через утверждение и самоприказ "да будет так", в то время как настойчивость может быть развита через технику удержания в центре внимания четкой мыслительной картины или образа. Именно здесь происходит соединение всех трех психических компонентов: воли, внимания и воображения.

Самонастройка

Ощущение усилия и преодоления при волевом поступке, как показывают исследования, связано с напряжением мускулатуры. Это напряжение является природой волевого усилия. Почему выполнив волевое действие, человек чувствует себя так, будто он проделал огромную работу, хотя объективно она очень невелика? Потому что она шла на мышцах без предварительного тонуса, против тонуса. Самонастройка – это не только мыслительные, умственные, но и физические действия, позволяющие активировать необходимые для действия группы мышц.

Репетиция

У олимпийского десятиборца Брюса Дженнера в течение четырех лет в комнате была укреплена перекладина, напоминающая планку для прыжков. Как только он садился на диван, он сразу же кидал взгляд на перекладину и мысленно перепрыгивал через нее. Игрок в гольф Джек Николс, прежде чем сделать удар, мысленно прокручивал его перед глазами, как в кино. В своем воображении он не только видел то место, куда хотел закинуть мяч, но и траекторию его полета.

Рассказывают историю, что путешественники, возвращаясь из джунглей в Европу, наблюдали маленького зверька – мангуста. Они описывали его странное поведение – мангуст по многу часов в день проводил на лужайке, выделявая различные пируэты и кувырки. Путешественники не могли понять, чем же этот зверек занимается.

Норберт Виннер, основатель кибернетики, впоследствии дал свою интерпретацию тому, что называлось «танцем мангуста». Он предположил, что зверек таким образом ведет бой с воображаемой коброй. Причем ведет его так, что всегда побеждает. Встреча с настоящей коброй для него лишь один из частных случаев того, что им было проиграно раньше. Поэтому мангуст всегда выигрывает.

Планирование

На стадии исполнения необходимо осуществлять планирование действий. Чаще всего мы медлим браться за сложные задачи просто потому, что не знаем, как к ним лучше подойти. Единственный выход — попытаться разбить задачу на подзадачи, причем, чем мельче, тем лучше. Анализ подзадач обычно заметно помогает в поисках первого шага, имеющего, решающее значение для конечной победы. Как разбить сложную задачу на подзадачи? Лучше всего — начав с конца. Еще одно удобство дробления состоит в том, что можно заранее запланировать свою деятельность и ежедневно выкраивать немного времени на решение той или иной элементарной задачи, не нанося ущерба прочим делам.

Если метод ежедневного выполнения подзадач принят на вооружение, то стоит запомнить еще два важных совета: 1) всегда ранжируйте даже «мелочную» по степени значимости работу, чтобы делать в первую очередь самое важное; 2) по мере выполнения ряда кратких дел подвергайте весь комплекс работ повторному анализу — это позволяет найти более быстрые пути к конечной цели.

При решении неприятных дел полезно установить для себя *предельный срок*: своей конкретностью он заставит вас преодолеть медлительность и взяться за работу. Не забудьте только о двух условиях: *во-первых*, предельный срок должен быть реальным, чтобы хватило времени справиться с неприятным делом без нервирующей спешки; *во-вторых*, дата должна все время находиться перед глазами — под стеклом рабочего стола, на специальной карточке в зажиме для бумаг или, например, на специальном листе, приколотом на стене напротив вашего кресла. Очень полезно бывает и «сообщить» об этом предельном сроке окружающим: подчиненным, секретарю, родственникам или друзьям. Сознание того, что можно оказаться в их глазах болтуном, порой дисциплинирует куда больше, чем обязательства только перед собой.

Принятие ответственности

Принимая решение, человек чувствует, что дальнейший ход событий зависит от него. Осознание последствий своего поступка и зависимости того, что произойдет, от собственного решения порождает специфическое для волевого акта чувство ответственности. Важно, чувствуя ответственность, доводить дело до конца.

Принятие ответственности – это и морально-этический вопрос. Ответ на него означает, чем готов ответить человек за неудачу: деньгами, репутацией, статусом?

Самоконтроль

В экспериментальных исследованиях процессов развития волевых действий у детей было установлено довольно парадоксальные моменты (Леонтьев, 2001):

- 1) Волевые действия возникают чаще, когда предмет нашей потребности (то, ради чего мы что-то делаем) находится в нашем воображении, чем когда он находится рядом с нами. (В эксперименте дети чаще выполняли бессмысленные действия, если награда за их поведение (более интересная игра), была спрятана в шкафу, чем если бы она лежала перед ними).
- 2) Волевые действия проявляются чаще в ситуации побуждения со стороны другого человека, чем со стороны реальной предметной окружающей ситуации. (В эксперименте дети чаще реагировали на убеждения взрослого совершить бессмысленные действия, чем на объективные правила игры).

Данные особенности волевых действий проявляются также и взрослых людей. Например, когда нет требований со стороны окружающих, то это заменяется самокомандой – так, парашютисты командуют себе: «раз-два-три – прыгнул».

«Денщик у себя возится и все время кряхтит и стонет. Офицер у него спрашивает:

— «Иван, что ты там кряхтишь?»

— «Пить очень хочется».

— «Поди, напейся».

— «Идти не хочется».

Прошло некоторое время, офицер служебным тоном говорит ему: «Иван». «Слушаю, ваше благородие», — отвечает денщик. — «Поди принеси стакан воды». Денщик бежит и приносит стакан воды. Офицер говорит: «Пей». Денщик выпил и успокоился» (из статьи Леонтьева А.Н. «О воле»).

Ассоциированность во времени

При дефиците времени возрастают количественные показатели работы, тогда как качество снижается, внимание фокусируется на решении жизненно важных проблем, возрастает тенденция к упрощенным схемам принятия решений. В такой ситуации может происходить «сползание» от сложных форм регуляции деятельности к более простым. От контролируемых, осмысленных суждений индивид переходит к интуитивным; повышается его избирательность при использовании информации. Действия запараллеливаются, возникает эффект полиактивности или «многоканальности» деятельности.

Лидер посткризисного периода

Можно выделить такие важные характеристики лидера в условиях кризиса, как саморегуляция, интеграция разума, интуиции, эмоций и воображения и готовность к выбору в равновероятных условиях.

1. Возвращение к нормальной саморегуляции.

В наиболее общем виде за словом саморегуляция стоит построение функциональных взаимосвязей между действиями и состояниями субъекта и действиями и состояниями окружающего мира, которое позволяет субъекту закономерно и целесообразно менять параметры своей активности в зависимости от воспринимаемых результатов предшествующего шага активности. Другими словами, это алгоритм изменчивости на основе обратных связей. Без этого не может существовать ничто живое. Саморегуляция - основа индивидуальной деятельности, межличностных отношений, организаций, общества. Контроль без обратной связи иллюзорен. Как считает Д.А.Леонтьев, человеку, не реагирующему на результаты собственных действий, можно поставить диагноз паранойи.

Понимание состояния окружающего мира – это осмысление ситуации со многими неизвестными. В кризисной ситуации важно обновить существующий и построить новый, более надежный мост между прошлым и будущим. Необходимо порождать более осмысленные, более стратегические, более целеустремленные, более гибкие, более рациональные и актуальные жизненные замыслы (программы достижения и избегания). С точки зрения А.А.Кроника, подобное "мостостроительство" начинается, обычно, с "прозрения и укрепления чувства реальности" у клиента. Продолжается "мостостроительство" переосмыслением и обновлением имеющихся у человека жизненных замыслов, появлением различных новообразований в картине его жизненного пути.

2. Интеграция разума, интуиции, эмоций и воображения.

Много лет назад Павел Ермаков провел очень интересный эксперимент – он заставил своих подопечных (мастеров спорта по карате) совершить невозможное. До этого они били доски толщиной 2.5 см, а он предложил им разбивать голыми руками двухдюймовые доски. При этом он регистрировал активность их мозга с помощью электроэнцефалограммы. Так вот его подопечные могли успешно выполнить «шивари», только если доминирующим у них становилось правое полушарие. Левое (разум) говорило им – «Это невозможно, ты ломаешь руку. Зачем это тебе нужно и т.д.?» А правое генерировало эмоции: интерес, азарт, ярость, восторг и что-то еще – и толстая доска разлеталась вдребезги.

Принятие своих эмоций – это еще и доля определенного романтизма, рассмотрения своей свободы как уникального внутреннего состояния, позволяющего совершать ответственные поступки. Но что означает «свободное действие»? С точки зрения осмысленного решения: исходить «из» чего? Основываться «на» чем? То есть, если осмысленность моего решения основана на приписывании реальности своего собственного понимания, то и формировать свое собственное отношение я буду, скорее всего, на этой основе. Но ведь именно здесь скрывается причина, предшествующая моим реальным действиям и поступкам. Не является ли «решимость» - категорией иррациональной, но не в смысле безумия, а в значении противостояния рациональному. А может она-то и снимает пресловутое противоречие между аффектом и интеллектом? Но тогда совет психологии будет носить совсем уж эзотерический характер. Свобода – это и есть моя внутренняя определенность в недосказанности, уникальное состояние, предшествующее однократному и точному (в пространственно-временном отношении) действию. Почему однократному? Потому что любой поступок, как и любое событие в жизни человека, как и сама его жизнь единичны. Их никогда не было раньше и уже никогда не будет. Почему точному? Потому что другого случая совершить этот поступок у меня не будет.

3. Готовность к выбору в равновероятных условиях.

Как говорил психотерапевт Адам Блатнер, человек проходит в жизни две основных инициации. Первая, в подростковом возрасте, связана с осознанием того, что что-то в мире тебе подвластно - это нелегко пережить. Вторая, связанная с кризисом среднего возраста - с осознанием того, что многое в этой жизни тебе не подвластно. Это пережить еще труднее. Взрослость связана с гармонией способности обращаться, и с первым, и со вторым, с гармонией ответственности и смирения. Кризис способствует второй инициации. И в этом отношении для психолога важен психологический кризис - несоответствие реальности ожиданиям, несрабатывание привычных приемов, неспособность быть на уровне предъявляемых требований, "проблема-24" (часа в сутках), нарушение доступа к своим глубинным чувствам и желаниям.

Готовность к выбору в равновероятных условиях означает готовность определиться самому и действовать в соответствии с этим. За этим стоит понимание того, что иногда выбор важнее последующей рефлексии.

Выводы

Особенностями современной социальной ситуации являются: виртуализация, множественная идентичность и тотальная погруженность во внешнюю социально-коммуникативную среду. Для адаптации необходимо развивать такие психологические качества, как конструктивное воображение, сверх-произвольное внимание и управляемая воля. Особенности проявления «лидерского видения» в посткризисный период представляются: саморегуляция, интеграция разума и интуиции, готовность к выбору в равновероятных условиях.

Литература

1. Иванов Д.В. Виртуализация общества. - СПб.: Петербургское Востоковедение, 2002.
2. Социальная психология в современном мире: Учебное пособие для вузов. Под ред. Г.М.Андреевой, А.И.Донцова. - М.: Аспект Пресс, 2002.