

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Д. А. СЕВОСТЬЯНОВ, И. Э. ТОЛСТОВА

ОБРАТНЫЙ САМОМЕНЕДЖМЕНТ

Монография

Новосибирск 2019

УДК 331.108.41
ББК 60.83
С 281

Рецензенты: д-р техн. наук, проф., чл.-корр. РАН *Д. А. Новиков*
д-р мед. наук, проф. *В. Ю. Завьялов*
д-р филос. наук, доц. *С. И. Черных*

Севостьянов Д. А.

С 281 **Обратный самоменеджмент:** монография / Д. А. Севостьянов, И. Э. Толстова; Новосиб. гос. аграр. ун-т. – Новосибирск: ИЦ НГАУ «Золотой колос», 2019. – 287 с.

ISBN 978–5–94477–248–0

Монография посвящена изучению так называемого обратного самоменеджмента. Самоменеджмент, то есть совокупность приемов и методов, направленных на рациональное использование временных ресурсов и на оптимальное построение собственной жизни, рассматривается в данной книге «от противного»: в ней анализируются ошибки, трудности, источники временных потерь, с которыми приходится сталкиваться каждому человеку, дорожащему собственным временем. В монографии расширен и преобразован традиционный подход к потенциальным ограничениям в самоменеджменте. Философской основой обратного самоменеджмента стал анализ инверсивных отношений в иерархических системах. Под инверсивными отношениями подразумеваются внутрисистемные противоречия между формальным местом, занимаемым элементом в иерархии, и его реальной ролью в данной системе. Как показано в работе, подобные системные противоречия (например, между целесообразной деятельностью и ее эмоциональными оценками) встречаются достаточно часто и во многих случаях приводят к неоправданным потерям времени, к недостижению заявленных целей, к роковым ошибкам при построении своей жизни.

Данная работа представляет интерес для ученых различных специальностей, для преподавателей вузов, а также для студентов, изучающих менеджмент и управление персоналом.

УДК 331.108.41
ББК 60.83

ISBN 978–5–94477–248–0

© Севостьянов Д. А., Толстова И. Э., 2019
© Новосибирский государственный
аграрный университет, 2019

Профессионал – это человек, которому известны грубейшие ошибки, обычно совершаемые в его профессии, и который поэтому умеет их избегать.

В. Гейзенберг

В отрыве от философии общественные науки теряют всякий смысл.

Э. Гидденс

ВВЕДЕНИЕ

Способность человека управлять собой, собственной жизнью, собственным временем, порядком своего труда – весьма актуальная проблема в наши дни. Современная ситуация в обществе создает достаточно широкие возможности для саморазвития человека, но она же налагает на него ответственность за принятые решения и за их исполнение. К человеку, который желает и претендует быть успешным, предъявляются все более высокие требования. Он не только должен уметь приспосабливаться к окружающей социальной реальности, но и самостоятельно вносить в нее изменения, проявляя инициативу, активность и ответственность. Разумеется, не у всех и не всегда подобные устремления приводят к действительному успеху.

Требования к навыкам самоменеджмента растут; тому есть много причин. Во-первых, темп изменений экономической среды увеличивается; в этих условиях сотрудникам предприятий и организаций приходится передавать все больше полномочий, которыми им предстоит самостоятельно распоряжаться. Во-вторых, растет объем и стоимость нематериальных активов в любой организации, и важнейшим компонентом этих активов является эффективность менеджмента. Наконец, в-третьих, количество и объем задач, решаемых сотрудниками организаций, тоже все время растет¹. В этих условиях способность управлять собой и собственным временем, правильно организовывать собствен-

¹ Ханжина О. А., Гайфулина Д. Р. Организация времени от личной эффективности к развитию фирмы // Вестн. ЮУрГУ. Сер. Образование. Педагогические науки. 2014. № 2. С. 125.

ную жизнь становится важнейшим производственным и бытовым навыком.

Рассматривая судьбу любого человека, часто задаются вопросом, что послужило причиной его успехов и неудач. Обычно при этом приходится выбирать из двух причин: наследственность (удачная или нет) и воспитание (шире говоря – воздействие внешней среды). Одни авторы отдают при этом предпочтение генетически обусловленным особенностям личности (существует даже особая наука – психогенетика). Другие утверждают, что воспитанием можно затормозить проявление неблагоприятных наследственных факторов и усилить факторы желательные, и потому считают воспитание более важным моментом. Снова и снова задается вопрос: «Что важнее – природа или воспитание? Наследственность или социальные факторы?»¹. В этом бесконечном споре, однако, нередко упускается третий источник воздействий, который, видимо, следует считать главнейшим – сам человек. Человек является субъектом, а не объектом развития; свое будущее он активно выстраивает сам, и сам же несет ответственность за результат этого процесса. Именно так рассматривают человека психологи гуманистического направления, отмечая, что человеку присуща потребность в развитии, в совершенстве, в самоактуализации². Это же подсказывает нам элементарный житейский здравый смысл.

Действительно, если бы человек в своем развитии целиком зависел от наследственности, то не имело бы никакого смысла наказывать его за проступки или вознаграждать за достижения: его личный вклад и в том, и в другом случае тогда полностью отсутствовал бы. Нам ведь не приходит в голову награждать или осуждать человека за то, что он родился блондином или брюнетом. Точно так же, если бы все успехи или провалы в жизни человека были обусловлены воспитанием, то от него самого и тут ничего не зависело бы; в этом случае хвалить или бранить его самого, награждать или наказывать не имело бы особого смысла. Но людей тем не менее в реальной жизни и вознаграждают, и наказывают;

¹ Королев А. А. Личность в истории: гении и таланты (продолжение) // Среднерусский вестн. общественных наук. 2014. № 5 (35). С. 25.

² См.: Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2008. 352 с.

и не только для того, чтобы желательным образом изменить их поведение, но и с целью воздать должное их собственному вкладу в строительство своей судьбы. В данной работе мы будем исходить из положения, что человек должен рассматриваться именно так – как активный, осознанный строитель собственной жизни, а не как раб собственной наследственности, и не как беспомощная игрушка либо жертва внешних обстоятельств.

В литературе, посвященной самоменеджменту, давно уже не ощущается недостатка¹. Самоменеджмент называют сейчас ключевой компетенцией в развитии личности студента². Десятки

¹ См, например: Васильченко Ю. П., Таранченко З. В., Черныш М. Н. Самоучитель по тайм-менеджменту. СПб.: Питер, 2007. 256 с.; Дод П., Сандхайм Д. 25 лучших способов и приемов тайм-менеджмента. Как делать больше, не теряя головы / пер. с англ. СПб.: ДИЛЯ, 2008. 128 с.; Захаренко Г. Тайм-менеджмент. СПб.: Питер, 2004. 128 с.; Кляйн Р. Секреты тайм-менеджмента для работающих женщин. Как совмещать личную жизнь, семью и карьеру / пер. с англ. СПб.: ДИЛЯ, 2008. 416 с.; Кук М. Эффективный тайм-менеджмент: Как рационально планировать свое рабочее и свободное время / пер. с англ. К. Давыдовой. М.: ФИ-АР-ПРЕСС, 2003. 336 с.; Лимончелли Т. Тайм-менеджмент для системных администраторов / пер. с англ. СПб.: Символ-Плюс, 2007. 240 с.; Мерзлякова Е. Л. Эффективный тайм-менеджмент для офисного работника. СПб.: Речь, 2007. 240 с.; Моргенстерн Дж. Самоорганизация по принципу «Изнутри наружу». Система эффективной организации пространства, предметной среды, информации и времени / пер. с англ. М.: Добрая книга, 2006. 352 с.; Моргенстерн Дж. Технологии эффективной работы. 9 ключевых навыков самоорганизации / пер. с англ. М.: Добрая книга, 2006. 336 с.; Трейси Б. Результативный тайм-менеджмент: эффективная методика управления собственным временем / пер. с англ. А. Евтеева. М.: СмартБук, 2007. 79 с.; Kirkpatrick D. What is Self-Management? [Электронный ресурс]. URL: <http://www.self-managementinstitute.org/assets/images/uploads/WhatIsSelfMgmt.pdf> (дата обращения: 22.06.2018); Kruse K. 15 Secrets Successful People Know About Time Management. Philadelphia: The Kruse Group, 2015. 260 p.; Tracy B. Time Management [Электронный ресурс]. URL: https://www.amanet.org/time_mgmnt_mini.pdf (дата обращения: 22.06.2018).

² Дегтярев В. А. Самоменеджмент как ключевая компетенция развития личности студента // Педагогическое образование в России. 2015. № 3. С. 64–70.

авторов написали уже многие сотни книг, руководств и пособий. Однако именно это создает известные трудности. Для исследователя, решившегося посвятить свои силы и время вопросам самоменеджмента, возникает парадоксальная ситуация: при всем изобилии литературных источников большинство из них (за некоторыми исключениями)¹ представляют собой произведения популярные, но при этом весьма поверхностные, не претендующие на сколько-нибудь глубокий научный анализ и не могущие служить для него основой. Кроме того, эти книги в известной мере повторяют друг друга. Разумеется, авторы данной работы не ставили перед собой задачу создать еще одну подобную же книгу.

Итак, сейчас известно грандиозное количество изданий, где обычно в доступной форме изложены рекомендации по рациональной организации человеческой жизнедеятельности. При таком количестве полезных советов можно было бы надеяться, что вопросы оптимизации собственной жизни окажутся легко разрешимыми для подавляющего большинства людей. Однако, как это часто бывает, действительность опровергает такие оптимистичные прогнозы. Как показали ранее проведенные отечественные исследования, 75 % рабочих из торгового, технического персонала и 40 % руководителей и специалистов среднего звена вообще не имеют представления о методиках эффективной организации времени и о самоменеджменте в целом². Даже если человеку в принципе известно, как «правильно жить», нет совершенно никаких гарантий, что он действительно станет следовать всем изложенным в книгах, брошюрах и сетевых ресурсах благим пожеланиям.

Кроме того, построение собственной жизни, распоряжение своим временем есть творческий, личный, иначе говоря, сугубо индивидуальный процесс. Его нельзя построить, опираясь на некий набор готовых рецептов, штампов, рекомендаций. Всегда

¹ См., например: Абульханова К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алтейя, 2001. 304 с.

² См.: Зайцева Н. А. Научно-практические аспекты применения тайм-менеджмента для повышения профессиональной конкурентоспособности выпускников вузов // Российские регионы: взгляд в будущее. 2016. № 3 (8). С. 33–49.

оказывается, что эти навязанные рецепты чем-то не устраивают человека, который в очередной раз вполне добросовестно попытался их применить: либо они не соответствуют его личным особенностям (а своей индивидуальностью мы все дорожим), либо не подходят к наличной ситуации, а чаще всего и то и другое.

Поэтому, разрабатывая теорию и практику самоменеджмента, нет совершенно никакой нужды выпускать очередной сборник советов по «правильной жизни». Гораздо большее значение приобретает вопрос, в чем же заключаются истоки «неправильных», нерациональных поступков, которые так часто задают ложное направление человеческой деятельности и личностному развитию.

Традиционно при разработке технологий самоменеджмента принято в основном обращаться к тематике организации времени менеджера. Это логично: тот, кто занимается управлением другими людьми, в первую очередь должен научиться управлять собой; это основа и суть лидерских качеств. Однако в этой книге управление именно своим временем (тайм-менеджмент) будет если и важнейшей, но отнюдь не единственной темой.

Эта книга рассчитана главным образом на действующих и будущих специалистов-управленцев. Однако не следует думать, что для людей, по роду своей деятельности не имеющих отношения к науке управления, она окажется лишней. Строить свое время, формировать свою жизнь, если угодно, свою судьбу приходится решительно каждому человеку. И каждому из нас приходится сталкиваться с препятствиями на этом пути, причем самые коварные из них как раз те, которые находятся именно внутри нас самих.

Вместе с тем необходимо отдавать себе отчет в том, что человек не является и не может являться некоей «машиной для жизненного успеха», в чем бы этот успех ни заключался. Он – сложное, рефлекслирующее создание, вдобавок социальное существо, чья разумность и человеческий статус есть результат общественных отношений. Человек может формально добиться высочайших достижений в какой-либо сфере деятельности на протяжении своей жизни и большую часть этого времени быть субъективно несчастным, неудовлетворенным, страдающим. Он

может, опять-таки формально, не достичь ничего такого, что выводило бы его из ряда подобных ему сограждан, но при этом полагать свою жизнь наполненной смыслом и счастьем. Нельзя представлять себе человека участником непрерывной гонки за неизвестным призом, в которой победа или поражение поневоле являются весьма относительными вещами.

Учение о том, как избегать жизненных ошибок (и каких именно ошибок стоит остерегаться), как раз и составляет то, что в заголовке этой книги названо «обратным самоменеджментом». Рассматривая возможные ошибки, причины неуспеха и неприятности, которые приводят к неспособности управлять построением собственной жизни, мы должны составить своего рода универсальный философский подход к выявлению и предотвращению этих ошибок. Такая модель предложена на страницах этой работы; ее суть состоит в выявлении и оценке так называемых инверсивных отношений.

Известен афоризм, что все недостатки человека являются продолжением его достоинств – все дело лишь в том, как далеко зашли в своем развитии эти достоинства. Так, скупость становится продолжением бережливости, трусость являет собой дальнейшее развитие осторожности, авантюризм – смелости. Иными словами, в основе любого или почти любого ошибочного действия лежит действие вполне рациональное, но приобретшее некоторые избыточные, несоразмерные черты. Инверсия как раз и представляет собой ситуацию, при которой подчиненный, служебный, второстепенный элемент некоторой иерархической системы получает возможность фактически главенствовать в ней. И этой теме предстоит уделить на страницах данной работы достаточно внимания.

Нельзя сказать, что тема ошибочно избранного жизненного пути освещается в этой книге впервые. Так, например, почти три десятилетия тому назад вышла монография, написанная двумя весьма известными психиатрами – Ц. П. Короленко и Т. А. Донских, под названием «Семь путей к катастрофе»¹; эта книга давно

¹ Короленко Ц. П., Донских Т. А. Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире. Новосибирск: Наука. Сиб. отделение., 1990. 224 с.

стала библиографической редкостью и теперь доступна в основном благодаря распространению ее цифровой версии. В ней, действительно, описывалось несколько типов поведения, направляющих человеческую жизнь по тупиковому пути развития и даже приводящих человека к социальной и физической гибели. К ним относится аддиктивное поведение (всевозможные зависимости как от приема различных веществ, будь то алкоголь или наркотики, так и от определенных видов деятельности, например, игровая зависимость). Далее там же в качестве подобных катастрофических путей рассматривалось антисоциальное поведение, суицидное поведение, конформистское поведение, фанатическое поведение, нарциссизм и, наконец, аутистическое поведение. Для своего времени эта книга оказалась весьма кстати; многие особенности человеческого поведения раскрывались в ней под новым, неожиданным углом зрения. Однако достоинства этого труда, связанные с принятым в ней специфическим подходом, присущим профессионалам от психиатрии, породили и некоторые недостатки: данную книгу едва ли возможно считать пособием по самоменеджменту – даже по «обратному самоменеджменту». Кроме того, в ней отражены отнюдь не все ошибочные пути строительства собственной жизни, с которыми приходится сталкиваться в ежедневной практике. К тому же некоторые такие явления стали предметом публичного обсуждения лишь в последние годы. Поэтому, несмотря на наличие в прошлом вполне достойных попыток осветить ошибочные пути человеческого развития, данная тема сохраняет свою актуальность.

Другой интересный источник, касающаяся проблем с обустройством человеческой жизни – книга Е.П. Ильина «Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень»¹. Ее автор собрал значительный материал и подготовил серьезный обзор по вопросам, касающимся психологических факторов, препятствующих производительному труду. Пересказывать ее здесь не имеет смысла, поскольку книга эта доступна широкой читательской аудитории, и каждый может отыскать и изучить ее сам. Однако

¹ Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер, 2011. 224 с.

и она, при всех ее достоинствах, не охватывает тот спектр вопросов, который необходимо рассмотреть применительно к «обратному самоменеджменту».

На настоящий момент анализ этих вопросов никак не может считаться исчерпанным. Не удастся его исчерпать и впредь, поскольку жизнь, что называется, не стоит на месте. Со временем в самоменеджменте появляются новые проблемы; а кроме того, рассматриваемый вопрос сам по себе содержит такое количество всевозможных аспектов, которое невозможно всеохватывающим образом изложить на страницах одной книги. Каждый читатель имеет возможность, опираясь на собственный опыт, дополнить перечень тех проблем, с которыми так или иначе приходится сталкиваться людям при организации собственной жизни.

При изучении проблем обратного самоменеджмента невозможно оставаться в рамках какой-либо одной научной дисциплины, тем более что и границы, проводимые между дисциплинами, есть вещь условная. По этой причине предлагаемый материал строится на междисциплинарном подходе. В этой книге использовано большое количество информации, полученной во всевозможных психологических исследованиях, что неизбежно при обсуждении проблем, возникающих при строительстве человеческой жизни. Разумеется, привлечен и ряд источников по теории и практике управления. При разработке данной темы приходится сталкиваться и с социологическими проблемами. Некоторые вопросы, обсуждаемые здесь, следует адресовать философам; само данное исследование строится на определенной философской концепции, изложению которой посвящен специальный раздел. Авторы выражают надежду, что представленный здесь материал позволит читателю создать достаточно полную картину тех трудностей, которые, вероятно, ждут его самого и его близких при формировании собственной судьбы. Если прочитанное позволит избежать некоторых типичных ошибок, столь часто встречающихся при принятии жизненно важных решений, авторы будут считать свою задачу выполненной.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ОБРАТНОГО САМОМЕНЕДЖМЕНТА

1.1. Основные компоненты самоменеджмента и их современная трактовка

Самоменеджмент – это не только и не просто «управление собой», или управление собственным временем, это совокупность рациональных способов построения собственной жизни. А в жизни есть множество дорог, в ней есть огромный выбор всяческих направлений, по которым можно двигаться из прошлого в будущее. Но следует предостеречь начинающего дорогу от тех путей, которые ведут в топкое болото или принуждают тратить себя на бесплодное карабканье по скалам. Однако, если продолжить эту аналогию, даже и такое предостережение не должно становиться абсолютным запретом. Вполне возможно, что под тем болотом таится богатейшее нефтяное месторождение, которое предстоит разведать, а за грудой мертвых скал скрывается непокоренная сияющая вершина...

В настоящее время широкое распространение получил довольно упрощенный подход к самоменеджменту: он рассматривается как некоторый подлежащий усвоению набор определенных социальных и личных навыков; далее же оценивается, овладел тот или иной субъект данными навыками или, увы, не овладел. На самом деле реальность гораздо богаче такой примитивной схемы.

В нашей стране наука управления до сих пор несет в себе своеобразную «родовую травму»: на момент крушения СССР, когда в стране происходила смена общественного строя, все, что считалось до сих пор управленческой наукой, в одночасье стало считаться неактуальным. Актуальность, напротив, приобрели ранее «идейно чуждые» концепции, разработанные на Западе. Из-за этого вся наука самоменеджмента стала строиться почти исключительно на импортированных идеях, несмотря на то что и в нашей стране имелся достаточно интересный опыт подобного рода; применительно к самоменеджменту стоит хотя бы вспомнить

работы Алексея Капитоновича Гастева¹ и Платона Михайловича Керженцева².

В результате в ныне бытующем понимании самоменеджмента большую (если не сказать главенствующую) роль играет концепция, предложенная в свое время английскими консультантами по управлению Майком Вудкоком и Дейвом Френсисом в их известной книге «Раскрепощенный менеджер». Эта книга вышла в 1983 году и давно стала управленческой классикой; русский перевод появился восемь лет спустя. В ней представлен перечень основных навыков и способностей, развитие которых необходимо менеджеру в его повседневной деятельности. Вот они:

- способность управлять собой;
- разумные личные ценности;
- четкие личные цели;
- упор на постоянный личностный рост;
- навык решать проблемы;
- изобретательность и способность к инновациям;
- высокая способность влиять на окружающих;
- знание современных управленческих подходов;
- способность руководить;
- умение обучать и развивать подчиненных;
- способность формировать и развивать эффективные рабочие группы.

Эти навыки могут быть развиты в должной мере, но могут частично или полностью отсутствовать. В этом случае авторы говорят о *потенциальных ограничениях* самоменеджмента (и менеджмента вообще). 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». Соответственно, к таким ограничениям эти авторы отнесли:

- неумение управлять собой;
- размытые личные ценности;

¹ Гастев А.К. Как надо работать. Практическое введение в науку организации труда. М.: Либроком, 2011. 480 с.

² Керженцев П.М. Принципы организации (Избранные произведения) / сост. И.А. Слепов. М.: Экономика, 1968. 464 с.

- смутные личные цели;
- остановленное саморазвитие;
- недостаточность навыка решать проблемы;
- недостаток творческого подхода;
- неумение влиять на людей;
- недостаточное понимание особенностей управленческого труда;
- слабые навыки руководства;
- неумение обучать;
- низкая способность формировать коллектив¹.

Данный набор положений составлен из, казалось бы, очевидных истин; его трудно оспаривать. В самом деле, едва ли кто-то возьмется утверждать, что для успешного самоменеджмента *не нужны* разумные личные ценности или четкие личные цели. И наоборот: никто не скажет, что размытые личные ценности и смутные личные цели никак не препятствуют эффективному управлению собственной личностью. Все это действительно так; перед нами простая схема; но, к сожалению или к счастью, человеческая жизнь не может быть сведена к простым схемам.

Как известно, чтобы разрешить какую-либо проблему, требуется выйти за ее пределы. Распоряжение собственным временем и собственной жизнью – проблема, как принято считать, управленческая; но, оставаясь в кругу управленческих вопросов, решить ее невозможно.

Организуя управление чем-либо, мы опираемся на ряд переменных, воздействуя на которые мы и приводим некоторую систему в желательное для нас состояние. Существует (или может быть выработан) достаточно простой алгоритм, или последовательность действий, для такого управления. Например, управляя автомобилем, мы четко знаем, в какой последовательности нам нужно совершать действия, чтобы машина тронулась с места: например, повернуть ключ в замке зажигания (или надавить на кнопку пульта), нажать на педаль сцепления и т.д. Нажимание кнопок и педалей – это управленческие воздействия примени-

¹ Вудкок М., Френсис Д. Раскрепощенный менеджер. Для руководителя-практика / пер. с англ. М.: Дело, 1991. С. 21–24.

тельно к машине. Но если машина не заводится и не едет, то перед нами проблема, которую, весьма вероятно, нельзя решить, продолжая нажимать на кнопки и давить на педали. Скорее всего, придется оставить свои управленческие воздействия, лезть под капот и там искать неисправность.

Схема, представленная М. Вудкоком и Д. Френсисом, целиком находится в пределах таких узкопонимаемых управленческих действий. Перед нами стандартный набор переменных, на которые надлежит воздействовать, чтобы добиться успеха. Мы как будто пытаемся управлять какой-то искусственной механической системой, которой придан определенный набор кнопок и клавиш. Однако если мы не получили желаемого эффекта, то это не всегда является следствием того, что мы всего лишь вовремя не нажали на нужную клавишу.

Человек как объект (и субъект) управления и самоуправления – достаточно сложная и отнюдь не механическая система. Иначе говоря, управляя собой, мы не можем ограничиваться лишь нажатием на какие-то заранее известные кнопки. В противном случае нас ждет разочарование: вдруг выяснится, что система, которую мы считали управляемой, почему-то не работает так, как нам хочется. И нам придется, так сказать, «лезть под капот», обращаясь к устройству собственной личности.

Еще в XIII веке известный теолог Фома Аквинский написал знаменитый трактат «Сумма теологии», в котором, среди прочего, проводилась мысль о том, что зла как такового в человеке нет, а встречается в нем лишь недостаток добродетели¹. М. Вудкок и Д. Френсис, создавая свой перечень ограничений в самоменеджменте, вольно или невольно воспроизвели эту идею средневекового богослова. Однако согласиться с ними в этом, по-видимому, нельзя.

Дело в том, что ограничения самоменеджмента (вообще проблемы в управлении собой) порождаются не отсутствием тех или иных навыков, а точнее сказать, не только этим. Отсутствие навыка есть нечто отрицательное, в то время как ограничение есть, скорее, понятие положительное. Это не просто некий набор упу-

¹ Фома Аквинский. Сумма теологии. Ч. 1. Вопросы 1–43. Киев: Эльга, Ника-Центр; М.: Элькор-МК, 2002. С. 56.

щенных возможностей, которые были бы реализованы при должном развитии тех или иных навыков и способностей. Недостаток не есть просто отсутствие достоинства, точно так же как и зло, например, не есть просто отсутствие добра. Зло, как мы это знаем и из собственного опыта, активно, самостоятельно, деятельно. Но и ограничения в самоменеджменте есть результат наличия активных, действующих нежелательных свойств, а не просто отсутствия желательных.

Представим себе для наглядности, что руководством и управлением занимаются не люди, а, скажем, роботы. В программное обеспечение этих роботов, соответственно, должны быть заложены все перечисленные выше ключевые навыки. Если же в результате чьей-то халатности или программного сбоя какой-либо из этих навыков окажется не загруженным в электронные «мозги» роботов, в их управленческой деятельности возникнут ограничения (т.е. те самые факторы, сдерживающие потенциал и результаты работы). Никаких других ограничений, пока наши управляющие роботы технически исправны, возникнуть не может.

Но было бы все точно так же, как если бы вместо роботов были живые люди, со своими различиями характеров и темпераментов, слабостями, грехами, комплексами, с собственным неповторимым прошлым, со своим набором установок и стереотипов? Очевидно, нет. Навыки и способности сами по себе не являются панацеей от всех неприятностей в построении жизни человека. Если же все перечисленные выше (и многие другие) чисто человеческие черты рассматривать лишь как аспекты вышеупомянутых способностей и навыков, то само понятие «навыка» и «способности» окажется неоправданно расширенным и размытым до неузнаваемости, а роль индивидуальных особенностей и черт окажется, наоборот, чрезвычайно суженной и несправедливо недооцененной.

Если представить, что ограничение в самоменеджменте представляет не просто отрицание того или иного навыка или умения, а напротив, некоторое положительное, хотя и обременительное приобретение, то перечень ключевых навыков и ограничений в самоменеджменте может выглядеть, например, так (табл. 1):

Таблица 1

Ключевые навыки и ограничения в самоменеджменте

№ п/п	Ключевые навыки самоменеджмента (по М. Вудкоку и Д. Френсису)	Потенциальные ограничения самоменеджмента (по М. Вудкоку и Д. Френсису)	Действительные ограничения самоменеджмента
1	Способность управлять собой	Неумение управлять собой	Зарегулированность собственной жизни
2	Разумные личные ценности	Размытые личные ценности	Антисоциальные, деструктивные личные ценности
3	Четкие личные цели	Смутные личные цели	Ложные личные цели
4	Упор на постоянный личностный рост	Остановленное саморазвитие	Личностный рост как самоцель, оторванная от реальности
5	Навык решать проблемы	Недостаточность навыка решать проблемы	Способность постоянно создавать проблемы
6	Изобретательность и способность к инновациям	Недостаток творческого подхода	Прожектерство
7	Высокая способность влиять на окружающих	Неумение влиять на людей	Интриганство, склонность к манипуляциям
8	Знание современных управленческих подходов	Недостаточное понимание особенностей управленческого труда	Превратно понятые особенности управленческого труда
9	Способность руководить	Слабые навыки руководства	Административный восторг
10	Умение обучать и развивать подчиненных	Неумение обучать	Стремление учить и тех, кто в этом не нуждается
11	Способность формировать и развивать эффективные рабочие группы	Низкая способность формировать коллектив	Способность провоцировать конфликты в коллективе

Как показано в табл. 1, действительные ограничения в самоменеджменте существенно отличаются от потенциальных, описанных М. Вудкоком и Д. Френсисом. Например, слабые навыки руководства подразумевают, что человек, которому доверены некоторые властные полномочия, будет проявлять растерянность и беспомощность в решении вопросов, требующих его личного вмешательства. В результате, скорее всего, он будет уклоняться от употребления властных полномочий и в конце концов захочет эти полномочия с себя сложить. Действительно, так иногда быва-

ет. Однако существует немало людей, которые, получив возможность кем-либо управлять, испытывают от этого необыкновенный эмоциональный подъем, начинают изо всех сил командовать и распоряжаться, к месту и не к месту употребляя свое административное рвение¹. Это качественно иная ситуация по сравнению с только что упомянутой, однако и она знаменует собой тупиковый путь личностного развития – и даже в большей мере.

Исчерпывается ли представленными выше позициями весь спектр действительных ограничений в самоменеджменте? Очевидно, нет. Во-первых, обычно существует не один, а несколько вариантов употребления во зло себе и окружающим того или иного, в принципе, социально полезного навыка. Во-вторых же, перечень нежелательных свойств, препятствующих построению собственной жизни, вовсе не обязательно должен совпадать с перечисленными выше ключевыми навыками и умениями.

Важен еще один момент. Если человек по какой-то причине в недостаточной мере развил у себя какой-либо из навыков, которые М. Вудкоком и Д. Френсисом представлены в качестве ключевых, в этом нередко нет никакой катастрофы. Субъект вполне может компенсировать этот недостаток наличием иных полезных навыков на соответствующей стезе. Скажем, не всем по роду деятельности предстоит учить окружающих или руководить ими. Так, человек может с пользой и достойно прожить свою жизнь, пребывая в роли старательного, квалифицированного и высокооплачиваемого исполнителя. Но если ограничение носит не отрицательный, а положительный характер, если оно выражается в действительно нежелательном направлении развития, то очевидно, что неприятностей на таком пути, скорее всего, не избежать.

Из этого можно сделать следующий вывод. Хотя сама по себе постановка вопроса об ограничениях в самоменеджменте, принятая уже свыше трети века назад М. Вудкоком и Д. Френсисом, безусловно, важна, а проявленная при этом добрая воля достойна всяческого уважения, признать их подход полностью состоятельным нельзя. Этот подход напоминает попытку оценить

¹ Евтушенко О.А. Административный восторг: эмоциональный аспект административного дискурса // Вестн. ЮУрГУ. Сер. Лингвистика. 2015. № 3. С. 5–9.

выпускников школы по одной только их успеваемости в табеле, на этом основании прогнозируя весь их будущий жизненный успех. Но ведь кроме отличников и двоечников, среди школьных учеников встречаются добрые и злые, порядочные и не очень, творческие личности и ограниченные зубрилы, прирожденные лидеры и ведомые, общительные и замкнутые. Да, вероятно, обладатели отличных оценок в целом окажутся успешнее, чем двоечники; но в частности при таком подходе к оценке их будущности неизбежно множество разочарований и ошибок.

Современная наука управления различает *управление по целям* и *управление по отклонениям*¹. Цель есть нечто внешнее по отношению к системе и всегда находится за ее пределами. Вокруг любой системы – необозримый внешний мир, в котором теоретически возможно выбрать бесконечное множество всевозможных целей. Но если мы обратимся к отклонениям, которые допускает при своем движении к цели та или иная система, то мы обнаружим, что характер этих отклонений запрограммирован особенностями самой этой системы. Конечно, для того чтобы отклонение произошло, нужны возмущающие воздействия, которые могут происходить и извне, но норма реагирования на эти возмущения целиком определяется собственными системными свойствами. Все сказанное вполне касается и системы «человек».

Для того чтобы самоменеджмент носил достаточно полный и разносторонний характер, требуется другой подход. Человека следует рассматривать как целостную личность, со всеми ее достоинствами и недостатками, а не просто как исполнителя определенных социальных функций. У этой целостной личности неизбежно присутствуют свойства, так или иначе затрудняющие как рациональное использование времени, так и построение и исполнение жизненного плана в целом. Эти свойства создают ряд психологических ловушек, в которые многие из нас попадают, а зачастую не могут из них выбраться. Именно эти вопросы и будут рассматриваться на страницах этой книги.

¹ Тесленко П. А. Управление по отклонениям организационно-технической системой в условиях возмущений // Управління проектами та розвиток виробництва: зб. наук. пр. Луганськ: вид-во СЛУ ім. В. Даля. 2010. № 3 (35). С. 41–47.

1.2. Философская основа теории обратного самоменеджмента

Как гласит известный афоризм, первый враг человека – он сам. Никто не сможет создать человеку столько проблем, столько препятствий на его жизненном пути, сколько он создает их себе, что называется, собственными руками. Но даже зная это, недостаточно просто сетовать на несовершенство человеческой природы; необходимо выяснить, по каким причинам человек зачастую становится в буквальном смысле врагом самому себе. Для этого следует обратиться к предметным областям нескольких научных дисциплин, среди которых важнейшее место занимают психология, социальная философия, философская антропология и теория систем. Чтобы определить, в чем источник проблем человека, фактически проистекающих из его собственной природы, требуется временно отвлечься от вопросов самоменеджмента и обратиться к более общим проблемам системной организации. Иными словами, прежде чем говорить о человеке и его способности к организации собственной жизни, следует рассмотреть общие свойства, присущие различным сложным системам, в том числе и системе «человек».

Итак, человек являет собой сложную, многоуровневую (иерархическую) систему, а вернее сказать – целый комплекс таких систем. Хотя человек – свободное, мыслящее существо, на первый взгляд ничем не стесненное в выборе собственной линии поведения, в действительности он в своем существовании вынужден подчиняться тем законам, согласно которым и функционируют все подобные иерархические системы. В частности, важнейшая особенность таких систем, не отраженная в достаточной мере в современной литературе – это способность к порождению и развитию инверсивных отношений.

Иерархия, как известно – это упорядоченная система, подразделенная на ряд уровней, на которых располагаются определенным образом выстроенные элементы (часто каждый такой элемент и сам может рассматриваться в качестве отдельной, самостоятельной системы). Инверсия же есть нарушение видимого иерархического порядка в системе.

Всякая иерархия, как уже сказано, включает в себя высшие и низшие элементы. Пока в иерархии сохраняется исходный первоначальный порядок, который далее будет именоваться *отношениями ордера*¹, низшие элементы в системе вполне подчиняются высшим. Но при возникновении инверсивных отношений некоторый низший иерархический элемент, оставаясь формально все в том же подчиненном положении, как бы перерастает это свое положение и приобретает некоторые черты, позволяющие ему претендовать в данной иерархии на главенство. Возникает, таким образом, противоречие между *местом* такого элемента в иерархии и его действительной *ролью* в ней.

Системные инверсии имеют огромное значение. Роль их сложна и противоречива. С одной стороны, развитие инверсий в системе безусловно приближает ее конец, создает условия для ее атомизации и распада. Система при этом, что называется, утрачивает лицо; она все более удаляется от первоначально заложенного в ней иерархического порядка. В такой системе нарастают внутренние напряжения, и однажды ей суждено рухнуть под тяжестью накопившихся противоречий (или же ей предстоит коренная трансформация). С другой стороны, в сложных системах (а система «человек», по всей видимости, одна из самых сложных) инверсии так или иначе присутствуют всегда. Система адаптируется к ним, привыкает к их воздействию. Инверсии встраиваются в привычный порядок функционирования такой системы и уже не могут быть изъяты из него без разрушения самой системы. По этой причине система «человек», лишенная инверсий, совершенно упорядоченная, содержащая в себе одни только рафинированные отношения ордера, есть теоретическая крайность, вообще никогда не встречающаяся в реальной жизни. Такой до конца «правильный» человек имеет не большее отношение к действительности, чем пресловутый «сферический конь в вакууме».

Приведем пример. Для чего нужны человеку эмоции? Выстраивая эмоциональное отношение к миру, мы оцениваем, что для нас хорошо, а что плохо; мы отделяем радостные события

¹ От лат. Ordo – порядок.

от печальных, возможности от угроз. Иными словами, эмоциям в жизни человека отводится оценочная и регуляторная функция¹; эмоции призваны определенным образом упорядочивать активность человека по отношению к значимым раздражителям, в то же время способствуя определению этой значимости. Таким образом, в структуре человеческой активности эмоциям отведена весьма важная, однако заведомо второстепенная, служебная роль. Но это справедливо только в том случае, если в данной системе действуют одни лишь только первоначальные, исходные, отношения ордера. Впрочем, всем известно, что так бывает далеко не всегда: весьма часто эмоции в жизни человека одерживают верх и выходят на первый план. Попросту говоря, в таком состоянии человек способен натворить немало глупостей, о которых впоследствии будет жалеть. Но в этом же состоянии порой совершаются и поистине великие деяния, которые превосходят пределы обычных человеческих сил и даже оказываются иногда, как говорится, превыше исторического порядка вещей. Хотели бы мы жить в обществе людей, всегда и при всех обстоятельствах держащих свои эмоции в подчиненном положении? В некоторых случаях, под влиянием неприятных последствий очередного неконтролируемого наплыва эмоций, нам этого очень хочется, но в реальности это был бы уже совершенно иной мир человеческих отношений, чуждый нашему повседневному опыту и потому весьма дискомфортный для нас. Вопросы отношений эмоций и разума будут рассматриваться более подробно на страницах этой книги.

Как и все сложные иерархические системы, система «человек» пронизана инверсиями буквально сверху донизу. Например, развитие инверсий имеет место тогда, когда некоторая функция, по природе своей подчиненная и вспомогательная, по ряду причин становится самодовлеющей и главной. Это разрушает деятельность, приводит к непроизводительным потерям времени и сил, не позволяет человеку достичь тех успехов, на которые можно было бы рассчитывать при отсутствии данной инверсии.

¹ Горбунова М. Ю. Роль эмоций в управлении активностью социальных субъектов // Вестн. Саратовского гос. техн. ун-та. 2011. Т. 1, № 1. С. 276–283.

Но в то же время подобные инверсии делают нас именно людьми – пусть и со всеми присущими живому человеку изъятиями и слабостями. В отсутствие инверсий человек превратился бы в полностью целесообразный, отрегулированный, рациональный механизм; он стал бы своего рода роботом, а не человеком. Поэтому, при всем нашем положительном отношении к правильной организации человеческой жизни и к самоменеджменту в частности, никто из нас, вероятно, не захотел бы жить в обществе таких «абсолютно правильных» людей и уж тем более сам не захотел бы становиться таким «роботом».

В то же время желание сохранить действующую систему часто по факту побуждает избавиться от инверсий, пресечь самую их возможность, повсеместно наладить одни лишь только отношения ордера. К чему это приведет? В качестве иллюстрации можно привести сюжет фантастического рассказа Роберта Ф. Янга «У начала времен» (When Time Was New, 1964)¹ либо сюжет отечественного, тоже фантастического фильма режиссера Ричарда Викторова «Отроки во Вселенной» (1974). В обоих этих произведениях применен один и тот же сюжетный ход. С целью «усовершенствования» людей их вообще лишают эмоций, столь часто мешающих рациональному поведению. В первом случае это привело к возникновению решительно несимпатичного мира, населенного людьми, которые никогда никого не любили, не были любимы сами и были лишены, среди прочего, элементарного чувства благодарности. Во втором – люди перестали даже производить потомство, поскольку оказались лишены чувства любви.

Если попытаться вернуть системе «человек» полный, идеальный иерархический порядок, эта система будет обречена: это тот самый случай, когда лекарство намного опаснее самой болезни. А если мы будем игнорировать инверсивные отношения, не обращать на них внимания, считать, что и без учета инверсий мы в состоянии построить адекватную модель данной системы, то нас ждет ряд жесточайших разочарований. Инверсивные отношения в системе «человек» имеют свое законное место, но они же

¹ Янг Р. У начала времен [Электронный ресурс]. URL: http://lib.ru/RAZNOE/time_new.txt (дата обращения: 01.05.2017).

способны погубить данную систему; именно это придает человеческому существованию диалектический характер и подлинный драматизм (и из этого обстоятельства, заметим, проистекает само понятие драматизма).

Исследование инверсивных отношений имеет свою историю. Известно огромное количество упоминаний таких отношений в разнообразных системах и в рамках всевозможных научных дисциплин; но при этом всюду, как правило, инверсивные отношения рассматривались лишь как частные случаи, а не как системное явление. Например, Клод Леви-Строс рассматривал инверсии в системе «означающее – означаемое»¹, а Зигмунда Фрейда и Хевлока Эллиса интересовали сексуальные инверсии². В качестве именно системного фактора инверсивные отношения анализировал американский профессор-математик Томас Саати³; однако и он полагал, что инверсивные отношения в иерархических системах второстепенны, и потому модель системы, составленная даже и без их учета, будет вполне адекватной. Возникло это заблуждение, вероятно, потому, что в любой иерархической системе отношения порядка предшествуют инверсивным отношениям, являются для них своего рода отправным пунктом, а инверсии возникают уже потом; воспринимаются они поэтому как нечто вторичное и потому малозначащее. Кроме того, сам Томас Саати, намеренно или нет, избегал в своих исследованиях как раз тех предметных областей, в которых инверсивные связи имеют наибольшее значение. В действительности же упустить из виду инверсивные отношения – значит утратить всякое представление о строении и функции данной системы и о действительной картине мира в целом.

¹ Леви-Строс К. Первобытное мышление. М.: ТЕРРА-Книжный клуб, Республика, 1999. С. 281.

² Фрейд З. Очерки по психологии сексуальности // Я и Оно. Труды разных лет. Тбилиси: Мерани, 1991. Кн. 2. С. 5–174.; Ellis, H. Studies in the psychology of sex. Volume II. Sexual inversion [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.scribd.com/document/39197679/Studies-in-the-Psychology-of-Sex-Vol-2-of-6-H-Ellis-2004-WW> (дата обращения: 05.05.2017).

³ Саати Т. Принятие решений. Метод анализа иерархий / пер. с англ. Р.Г. Ванчадзе. М.: Радио и связь, 1993. 316 с.

Развившиеся в данной системе инверсии могут проявляться по-разному. Дело в том, что всякую систему – и система «человек» тут не исключение – окружает некоторая внешняя среда, в которой происходят различные события и из которой проистекают всевозможные возмущающие влияния. В некоторых случаях инверсии, еще не достигшие сами по себе порогового, значимого уровня, начинают всерьез действовать на систему, если некоторые события «подыгрывают» им извне. И напротив: если таких событий нет, то отношения ордера могут еще долго оставаться в данной системе преобладающими.

Искусство всякого управления (и самоуправления тоже) состоит не в том, чтобы предотвратить всякую возможность развития инверсий, а в том, чтобы опираться на них. Инверсии, безусловно, могут развиваться в иерархической системе человеческой активности; нам следует следить лишь за тем, чтобы их значение не превосходило значения исходных, упорядоченных отношений ордера.

Почему вообще в иерархической системе могут возникнуть инверсивные отношения? Причина инверсий кроется во внутреннем устройстве иерархий, во взаимодействии их организационных принципов.

Организационный принцип в иерархии – это та основная причина, по которой один элемент вообще может находиться в подчиненном положении по отношению к другому. Очевидно, два таких элемента в чем-то неодинаковы, они различаются по проявлению какого-либо свойства. Суть этого свойства и составляет такой организационный принцип. Например, один элемент в иерархии может быть полезнее для данной системы, чем другой, и потому занимать более высокое положение в иерархии. В этом случае будет действовать *прагматический* организационный принцип. В другом случае более высокое положение в иерархии может занимать самый новый или, напротив, старейший элемент – тогда можно сказать, что здесь действует *хронологический* организационный принцип. Может оказаться, что один элемент в иерархии превосходит все остальные в каком-либо количественном отношении. Тогда, соответственно, в этой иерар-

хии будет отмечено действие *количественного* организационного принципа. Подобных принципов может быть выделено очень много, и исчерпывающий их перечень составить весьма сложно.

В сложных иерархиях (а система «человек» – иерархия сложная) одновременно действует не один, а несколько организационных принципов. Пока направленность этих организационных принципов совпадает, в иерархической системе действуют исключительно отношения ордера. Но если один организационный принцип начинает противоречить другому, то получается, что по одной причине некоторый элемент должен бы возглавлять эту систему, но зато по другой – вынужден оставаться в подчиненном положении. Это, собственно, и есть состояние инверсии.

Не всякое сочетание организационных принципов способно породить инверсивные отношения. Это зависит в первую очередь от стабильности тех свойств, на которых базируется тот или иной организационный принцип. Если эти свойства элементов в иерархии постоянны и неизменны, всегда присущи рассматриваемым элементам системы и не подлежат изменению или отмене, то принцип, который на них базируется, будет называться *сущностным*. Два сущностных принципа, если они действуют совместно в иерархической системе, никогда не создадут друг с другом инверсию (именно потому, что свойства, на которых базируются эти принципы, неизменны). Так, к сущностным принципам относится, например, хронологический принцип. Если элемент А старше, чем элемент Б, то это их отношение не может измениться.

Иное дело, когда речь идет о необязательном либо меняющемся свойстве (атрибуте). В этом случае организационный принцип, основанный на этом свойстве, может быть назван атрибутивным. Например, атрибутивным организационным принципом является уже упоминавшийся *количественный* принцип. Если один элемент в иерархии превосходит другой в количественном отношении, то на этом основании он и занимает более высокое положение в иерархии. Понятно, что отношения, задаваемые атрибутивными организационными принципами, способны меняться. Таким образом, если в иерархической системе сочетаются хотя бы два организационных принципа, один из которых сущност-

ный, а другой – атрибутивный, то в данной системе способны развиваться инверсивные отношения. Если друг с другом сочетаются два атрибутивных принципа, то и здесь возможно развитие инверсий.

Благодаря инверсивным отношениям система «человек» всегда была и всегда будет системой нестабильной, противоречивой, но в то же время динамической, развивающейся. Это касается и человека в целом, если рассматривать его как биологический вид; это же касается и отдельного конкретного человека. И именно благодаря способности к развитию инверсий в жизни человека возникают ситуации, когда он применяет ошибочные, нерациональные, стратегии действий, заводящие его саморазвитие в тупик. Чтобы избежать если не всех, то хотя бы важнейших подобных тупиков, и был отобран и систематизирован материал, представленный в последующих разделах этой книги.

Прежде чем перейти к дальнейшему изложению, следует упомянуть одно важнейшее свойство инверсий. Допустим, перед нами две системы, одна из которых является производной по отношению к другой, притом что эти системы состоят из разных элементов и имеют вообще разную природу. Например, это система «общество» (которая состоит из связанных друг с другом живых людей и потому носит вполне материальный характер) и система ценностей, присущих этому обществу (эта система состоит из отдельных ценностных представлений, тоже связанных друг с другом, но носит характер идеальный). Если в системе ценностей развивается инверсия, то этой системе угрожает распад. Однако и большей системе, ее породившей (то есть системе «общество»), в этом случае грозят те же последствия. Если инверсии развились в системе целей, присущих данной личности, это приводит в состояние тупика или катастрофы и саму эту личность (а поскольку личность рассматривается как субъект общественных отношений – не только ее одну). Выявляя инверсии в подчиненной (производной) системе, следует помнить о воздействии этой системы на материнскую систему. Поэтому зачастую причины неприятностей, с которыми сталкивается человек при формировании собственной судьбы, часто лежат весьма глубоко,

в производных и по существу неосязаемых системах отношений, которые, однако, вполне доступны научному анализу.

Когда мы рассматриваем функционирование иерархических систем, невозможно оставить без внимания важнейшую иерархическую систему, составляющую материальную основу нашей психики – а именно, центральную нервную систему человека. Высшие отделы головного мозга человека – это лобные доли больших полушарий, которые несут ответственность за волевые процессы, за принятия решений и их непосредственное осуществление. Именно эти функции являются предметом исследования в данной работе, так как от их исполнения зависит сама возможность осуществления самоменеджмента во всех его проявлениях. Будучи вершиной развития головного мозга человека и основой для реализации высших церебральных функций, лобные доли не могут, конечно, осуществлять свои функции автономно и обособленно от других отделов мозга. Нервная система человека, как уже говорилось, представляет собой иерархическую систему¹ и действует на основании общесистемных законов, присущих всем сложным иерархиям. Понятное дело, что даже и целостный мозг человека не может действовать автономно и самостоятельно. Он является по существу своему органом управления и контроля применительно, прежде всего, к человеческому телу, возглавляя его тоже как иерархическую систему. Но и весь организм человека тоже лишен абсолютной автономии. Он неразрывно связан с окружающей средой, без которой не может существовать. Лишена полной автономии, по определению, и человеческая личность, ибо она есть понятие социальное и выстраивается непременно в системе общественных отношений. И в этой системе мы также наблюдаем иерархические отношения.

Как было показано выше, одной из особенностей сложных иерархий является их способность к формированию инверсий, или инверсивных отношений. Разумеется, всякий раз выискивать причины инверсий в человеческой деятельности путем анализа отношений между соподчиненными отделами центральной нерв-

¹ См.: Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность. М.: Наука, 1990. 496 с.

ной системы – занятие, выходящее за рамки данного исследования. Данная книга, в конце концов, не посвящена нейропсихологии и вообще не может считаться относящейся к нейронауке. Тем не менее следует помнить, что при выявлении инверсий между высшими функциями и низшими мы имеем дело отнюдь не с какой-либо умозрительной системой, которая может получать как одни, так и другие (порой противоположные) интерпретации и оценки. Речь идет о вполне реальной, вещественной «мыслящей материи», организованной в виде иерархической системы.

Так, ритм активности задается не высшими отделами центральной нервной системы, а низшими (служебными) отделами (в частности, на формирование циркадных ритмов влияет гормон мелатонин, вырабатываемый входящим в состав промежуточного мозга эпифизом, или шишковидной железой); данная функция при определенных обстоятельствах может выйти на первое место и неуклонно разрушать намерения и планы, задаваемые иерархической «вершиной» человеческого мозга¹. Эмоциональная жизнь человека обусловлена активностью ряда мозговых структур, которые по отношению к лобным долям также должны быть признаны иерархически подчиненными (такова, например, лимбическая система); однако и здесь мы наблюдаем огромное количество случаев, когда действие этих служебных структур выходит на первый план. Таких примеров множество, и они будут рассматриваться на страницах этой книги. Деятельность нервной системы человека пронизана инверсиями буквально сверху донизу, и это находит отражение во множестве проявлений человеческой активности. Точно так же пронизана инверсиями и система «человек», и система «общество».

¹ Генетические исследования циркадных ритмов работников, занятых операторской деятельностью / А.О. Таранов [и др.] // Педагогика и психология образования. 2014. № 4. С. 74–83.

2. ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ: АКЦЕНТУАЦИИ И ЗАЩИТЫ

2.1. Общие представления об акцентуациях личности

Если рассматривать ограничения самоменеджмента в самом общем виде, то одним из основных следует считать личностные особенности человека, наличие у него определенных психологических черт, препятствующих рациональному использованию собственного времени. Рассмотрим этот вопрос подробнее.

Что такое человеческая личность? Из всего разнообразия определений, которые есть в современной психологии, остановимся на наиболее известных. Во-первых, личностью является индивид, рассматриваемый как субъект социальных отношений и сознательной деятельности. Во-вторых, личность рассматривается как системное качество индивида, определяемое включенностью в общественные отношения и формирующееся в совместной деятельности и общении¹. В данном определении особого внимания заслуживает понимание личности как *системы*, то есть сложного неаддитивного образования, обладающего собственными свойствами, не сводимыми к простой сумме свойств всех своих отдельных компонентов.

Итак, личность человека представляет собой сложную систему, и как всякая система, сформировавшаяся естественным путем, она имеет иерархическую структуру. Как и любой иерархической системе, человеческой личности присущи общесистемные закономерности, в том числе и неоднократно обсуждавшаяся выше способность к развитию инверсивных отношений.

Структура личности человека включает в себя ряд достаточно стереотипных черт, встречающихся у самых разных индивидов; однако, как известно, соотношение этих черт у них не совпадает и порой различается очень сильно. Каждая из личностных черт по-своему необходима не только для того, чтобы создать

¹ Психология. Словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990. С. 193.

непохожую на других индивидуальность (это не может быть самоцелью), но и просто для нормального функционирования личности в обществе. Более того, существование именно этих черт, их обособленность и сохранность среди современных людей обоснована эволюционными законами: эти черты и сохранились-то в длинном ряду поколений как раз потому, что способствовали адаптации человека в каких-либо ситуациях. Каждая такая черта не самоценна, но нужна для чего-то конкретного применительно к системе в целом. Таким образом, по отношению к личности как целому ее отдельные компоненты, выражающиеся в особенностях человеческого поведения, носят подчиненный, или, если угодно, служебный, характер.

Однако нередко возникают ситуации, когда какая-либо из этих личностных черт, вследствие чрезмерного ее развития, приобретает фактически уже не подчиненную, а самодовлеющую роль. Вся жизнь такого человека становится отныне на службу этой слишком развившейся черте. В профессиональной деятельности при принятии ответственных решений такой субъект тенденциозно отбирает и оценивает факты из окружающей реальности, невольно подгоняя их под особенности собственной акцентуации¹. Перед нами – типичное проявление системной инверсии; но проявляться данная инверсия может по-разному в зависимости от выраженности описанных изменений, а также от внешней ситуации, в которой живет и функционирует данная личность.

У некоторых людей эта инверсия проявляется лишь только в особых обстоятельствах, при которых именно данная личностная черта становится наиболее востребованной. Такое состояние принято называть *личностной акцентуацией*. Акцентуация, по общепринятому мнению, – это не психическая болезнь, а вариант нормы, правда, крайний ее вариант, и потому акцентуированным личностям довольно часто приходится попадать в поле зрения врачей-психиатров.

У других лиц процесс изменений заходит настолько далеко, что и в обычной, повседневной жизни развившаяся деформа-

¹ Бокова О. А. Критика обоснования профессиональных акцентуаций и перспективы их исследования // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2013. № 3. С. 153–158.

ция личности постоянно проявляет себя в полной мере. Иногда, если проявившаяся таким чрезмерным образом личностная черта крайне социально нежелательна, все другие черты личности обращаются на то, чтобы «демонстрировать норму» и обеспечивать незаметность, внешнюю скрытость этой главенствующей черты от посторонних глаз, в то время как эта скрытая черта как раз и составляет фактический стержень данной личности. В других случаях сокрытие чрезмерно развитых черт становится невозможным, и эти черты ярко проявляются в повседневном поведении. Таковую форму личностных изменений прежде называли *психопатией* (существовал целый обширный перечень всевозможных психопатий).

Сейчас термин «психопатия» в целом изъят из научного оборота как дискриминационный, поскольку слово «психопат» приобрело бранное значение¹, однако обозначаемое им понятие никуда не делось; теперь такое состояние именуют *личностным расстройством*. Действительно, если какого-либо человека называли психопатом, это выглядит как личное оскорбление; если же у него выявлено личностное расстройство, то это просто констатация факта некоторого состояния психики.

Психопатии (в современной трактовке – личностные расстройства) являются предметом постоянного профессионального интереса психиатров, нас же эти состояния далее не будут интересовать; предоставим их соответствующим специалистам. В дальнейшем внимание будет уделяться только акцентуациям. Заметим только, что акцентуация личности в целом склонна сглаживаться с возрастом, в то время как личностные расстройства обычно только прогрессируют. Такое различие связано с тем, что акцентуация личности чаще всего является следствием первоначально неравномерного развития личностных черт; личностные же расстройства явственно выходят за рамки простой неравномерности развития. Многим людям удастся «перерасти» свою акцентуацию. Именно поэтому акцентуация личности чаще всего

¹ См.: Международная классификация болезней 10-го пересмотра (МКБ-10) [Электронный ресурс]. URL: <http://mkb-10.com/> (дата обращения: 05.05.2017).

встречается у подростков, и как раз подростковым акцентуациям уделяют львиную долю внимания в специальной литературе¹.

Несмотря на это, нельзя считать акцентуацию сугубо подростковым явлением. Всевозможные акцентуации весьма часто встречаются и у вполне взрослых людей. Этим людям так же, как и всем остальным, приходится решать вопросы, связанные с организацией собственной жизни (то есть, иначе говоря, осуществлять самоменеджмент). Но их индивидуально-психологические особенности создают на этом пути значительные сложности, безусловно заслуживающие обсуждения на страницах этой книги.

Кроме тех проблем, с которыми сталкивается сама акцентуированная личность, большое значение имеют и те проблемы, которые такой человек создает окружающим. Возможности эффективного самоменеджмента при этом часто ограничиваются воздействием со стороны других людей, если у этих лиц наблюдается личностная акцентуация. Например, время, потраченное на выяснение отношений с тем или иным субъектом, в значительной мере зависит от того, имеем ли мы дело с акцентуированной личностью или нет.

Понятие «акцентуация» связывают с именем немецкого психиатра Карла Леонгарда; оно было представлено в его известной работе «Акцентуированные личности»². Этим автором была разработана и наиболее известная на сегодняшний день классификация акцентуаций, которую предстоит еще подробно проанализировать.

Прежде чем обращаться к отдельным видам акцентуаций, следует рассмотреть, чем же в целом отличается акцентуированная личность от личности гармонично развитой и лишенной каких-либо акцентуаций, или попросту личности «средней», лишенной ярких характерных черт. Так, акцентуированная личность способна лучше переносить некоторые жизненные невзго-

¹ См., например: Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л.: Медицина, 1983. 256 с.; Бадиев И. В. Типология акцентуаций характера у подростков // Вестн. Бурятского гос. ун-та. 2015. № 5. С. 60–65.

² Леонгард К. Акцентуированные личности. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. 448 с.

ды, но при этом к другим ситуациям более чувствительна, чем «средняя» личность. Далее, у акцентуированной личности реакция на значимые внешние раздражители становится стереотипной. Например, каждому из нас доводилось принимать участие в каких-либо конфликтах. Но это может происходить по-разному в зависимости от меняющихся обстоятельств. В некоторых случаях инициатором конфликта и активной стороной в нем становится сам человек; в иных условиях этот же субъект довольствуется ролью пассивной, претерпевающей стороны. Какую роль принять в конфликте – активную или пассивную – обычная, не акцентуированная личность определяет, исходя из наличной ситуации. Но у акцентуированной личности преобладают однотипные конфликты; про таких людей говорят, что они всю жизнь «наступают на одни и те же грабли».

Любая классификация акцентуаций носит поневоле достаточно условный характер, хотя бы в силу сложности и множественности действующих факторов, формирующих человеческую личность. Однако для анализа данного понятия применительно к обратному самоменеджменту нет нужды вводить какую-либо новую классификацию акцентуаций. Достаточно воспользоваться существующими подходами, чтобы выявить критические моменты, способные нарушить нормальное планирование времени и построение человеческой жизни. Как указывал К. Леонгард, в акцентуированных личностях есть и привлекательные, и негативные черты; в них заложен и потенциал социально положительных достижений, и «социально отрицательный заряд»¹. Во многих случаях акцентуированная личность попадает в разряд «неудачников» просто из-за того, что внешние обстоятельства не способствовали ее нормальному развитию, и чрезмерно развитые свойства причиняли этой личности вред, в то время как в другой обстановке из них можно было бы извлечь несомненную выгоду.

В современной литературе встречается немало неясностей и разночтений по поводу сущности, роли и значения личностных акцентуаций. Так, некоторые из личностных черт, развивающих-

¹ Леонгард К. Акцентуированные личности. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. С. 18.

ся до степени акцентуации, являются свойствами темперамента, то есть энергетической характеристики поведения человека. Другие обусловлены присущей субъекту системой отношений к себе, к другим людям, к миру в целом, к выполняемому делу, иначе говоря – к характеру человека. Однако во многих источниках говорится лишь об акцентуации характера, а акцентуации темперамента не упоминаются вовсе, хотя фактически речь идет и о них¹.

Дело осложняется тем, что одни и те же качества личности могут обозначаться разными словами и иметь при этом разную, положительную или отрицательную трактовку. Человека, применительно к его служебному росту, можно с восхищением называть настойчивым и целеустремленным, а можно презрительно именовать карьеристом, и это будет, по существу, оценка одних и тех же личностных качеств и проистекающих из них поступков, одного и того же поведения. Такое качество, как злопамятность, всегда негативно окрашено и постоянно отрицается даже теми, кто наделен им в полной мере. А постоянство чувств и отношений многими воспринимается как качество положительное, хотя оно может включать в себя и такое частное проявление, как та же злопамятность. Подобных примеров можно привести очень много. Это касается не только отдельных людей, но и целых социальных групп. Если в некотором коллективе торжествует командный дух, то это прекрасно, а если в нем распространен конформизм, то это, видимо, плохо; однако это ведь, по существу, одно и то же явление – отказ от собственного мнения в пользу мнения коллектива. При этом те индивидуальные черты, которые были описаны и систематизированы Леонгардом, в основном подчеркнута нейтральны и не несут в себе какой-либо положительной или отрица-

¹ См.: Бадиев И. В. Типология акцентуаций характера у подростков // Вестн. Бурятского гос. ун-та. 2015. № 5. С. 60–65; Жилина Е. В. Акцентуация характера в структуре интегральной индивидуальности // Известия Российского гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. 2008. № 61. С. 394–399; Жилина Е. В. Генотипические и средовые детерминанты акцентуации характера // Известия Российского гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. 2008. № 60. С. 369–377; Чеверикина Е. А. Влияние акцентуаций характера на социализацию аддиктивной личности // Научный диалог. 2012. № 11. С. 72–83.

тельной оценки. Это только повышает приемлемость разработанной им классификации акцентуаций. Так, например, фактически синонимом демонстративности (в частности, демонстративной акцентуации) является понятие «истерия»¹, но этот термин несет отчетливое негативное звучание. Назвать человека «истериком» – значит обидеть его; термин же «демонстративность» не несет отрицательной эмоциональной нагрузки.

Понятие акцентуаций возникло не на пустом месте. Так, среди важнейших теоретических предшественников концепции Леонгарда следует назвать Карла Густава Юнга и Эрнста Кречмера².

Существенной стороной акцентуаций является измененное соотношение между разумным, рациональным и эмоциональным поведением человека. Это находит выражение в нескольких разных акцентуациях. В данном случае наблюдается инверсия, при которой ранее подчиненные эмоциональные проявления выходят на первый план³. Наиболее ярко это проявляется тогда, когда личности приходится конфликтовать, вступать с кем-либо во враждебные отношения. Недаром говорят, что вспышка гнева порождает свет, озаряющий самые отдаленные закоулки души. На этот момент особенно важно обратить внимание, потому что мы замечаем наличие тех или иных акцентуаций у своих собеседников в основном именно во время конфликтов, а в спокойном, обыденном, взаимодействии можем их просто не разглядеть.

Действие эмоций в социальном конфликте полностью укладывается в рамки закона Йеркса-Додсона⁴. Этот закон представляет собой весьма полезную иллюстрацию инверсивных отноше-

¹ Семке В. Я. Истерические состояния. М.: Медицина, 1988. 224 с.

² Юнг К.-Г. Психологические типы / пер. с нем. М.: Университетская книга, АСТ, 1998. 720 с.; Кречмер Э. Строение тела и характер / пер. с нем. М.: ЭКСМО, 2003. 416 с.

³ См.: Горбунова М. Ю. Роль эмоций в управлении активностью социальных субъектов // Вестн. Саратовского гос. техн. ун-та. 2011. Т. 1, № 1. С. 276–283.

⁴ См.: Раудис Ш., Юстицкис В. Закон Йеркса-Додсона: связь между стимулированием и успешностью научения // Вопросы психологии. 2008. № 3. С. 119–126.

ний¹. В своем изначальном виде этот закон гласил, что по мере возрастания мотивации (а также уровня бодрствования) растет и продуктивность деятельности субъекта. Но потом наступает некоторый перелом, после которого дальнейший рост мотивации к увеличению продуктивности уже не приводит, а, напротив, сопровождается ее резким снижением. В чем причина? Субъекта, который столь сильно мотивирован, начинает буквально трясти от избытка эмоций. Подобные коллизии, среди прочего, встречаются нередко в образовательной деятельности (например, бурное волнение при сдаче экзамена).

В данном случае действие закона выглядит так. Эмоции, как уже говорилось ранее, исходно представляют собой подчиненный, служебный фактор применительно к человеческому поведению, обеспечивающий оценку значимости внешних воздействующих факторов для биологического и социального существования индивида. Это касается и поведения людей в конфликте. До определенного момента, пока эмоции конфликтующих сторон, нарастая, все же сохраняют иерархически подчиненное значение, они не снижают, а повышают конструктивность конфликтного взаимодействия. «Повышение ставок» в конфликте получает соответствующую эмоциональную оценку и поддержку и потому подразумевает также и повышение ответственности сторон. Но стоит произойти инверсии, когда доселе подчиненный эмоциональный фактор выходит на первый план, и о конструктивном разрешении конфликта приходится забыть: эмоции вытесняют все, в том числе и возможности рационального взаимодействия. Это не значит, что стороны конфликта утрачивают всякую способность действовать рационально; это лишь означает, что рациональность становится «внутренним делом» каждого из конфликтующих, а не общим делом двух сторон, взаимодействующих в конфликте. В результате это подталкивает конфликтующие стороны к иррациональным и даже откровенно глупым поступкам². Акцентуации личности

¹ Севостьянов Д. А., Гайнанова А. Р., Лисецкая Е. В. Закон Йеркса-Додсона в педагогике и анализ инверсивных отношений // Сиб. пед. журнал. 2014. № 2. С. 19–23.

² См.: Севостьянов Д. А. Инверсивный анализ в управлении. Новосибирск: ИЦ НГАУ «Золотой колос», 2017. С. 175.

проявляются и обретают подлинное значение в межличностном взаимодействии, то есть как раз там, где они зачастую становятся условием развития конфликтов.

Другой пример касается так называемого административного восторга. Субъект, которому дана какая-либо власть над окружающими, отправляя властные полномочия, испытывает удовлетворение от того, что окружающие исполняют-таки предписанное им. Это – абсолютно нормальная ситуация, поскольку всякая человеческая деятельность (управленческая – тоже) подвергается сенсорному контролю, рефлексии и эмоциональной оценке. Однако в норме эмоции носят и здесь подчиненный и служебный характер. Если же эмоциональная оценка власти выходит на первый план, то перед нами крайне нежелательное явление, которое известно как «административный восторг»¹. Человек в этой ситуации испытывает наслаждение уже оттого, что его называют начальником (неважно чего). Данная эмоция проявляется наряду с презрением, наслаждением, удовольствием, гордостью, злостью, негодованием². Это состояние человека, который обнаружил, что подвластные ему люди – только лишь материал для его самореализации³. Однако главное здесь – не направленность эмоций, а их субъективная значимость; в результате инверсии эта значимость становится такой, что сама управленческая деятельность, по существу, отступает на второе место.

Вместе с тем необходимо отметить, что инверсии, затрагивающие социально значимое проявление эмоций, могут проявляться по-разному. Эмоциональная жизнь человека имеет ряд аспектов, которые хоть и связаны между собой общим полем деятельности, в познавательных целях могут и должны рассматриваться обособленно. Нельзя просто сказать: у такого-то че-

¹ См.: Балашова Л. В. Идиомы со значением «Власть» в современном российском политическом дискурсе // Политическая лингвистика. 2016. № 4. С. 12–21,

² Евтушенко О. А. Административный восторг: эмоциональный аспект административного дискурса // Вестн. ЮУрГУ. Сер. Лингвистика. 2015. № 3. С. 9.

³ Дорский А. Ю. Эстетика власти: о языке описания // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2011. № 140. С. 92.

ловека эмоции превысили по своему значению мыслительные, рассудочные функции, констатировать наличие инверсии и на этом успокоиться. Так, например, эмоциональные реакции могут получать яркое, хорошо наблюдаемое выражение, а могут протекать относительно скрытно, однако отличаться при этом большой глубиной воздействия. Эмоции могут касаться в основном только непосредственно самого переживающего их субъекта, а могут заключаться в эмоциональном отклике на события, касающиеся другого человека. Возможно выделение и других аспектов эмоций, и каждый из них способен, выходя на первый план, порождать тем самым инверсивные отношения. В действующих классификациях инверсий неизбежно отражены подобные отличия; если помнить о том, что выделение в классификации определенных акцентуаций неизбежно строится на большом количестве реальных наблюдений, на описаниях живых человеческих биографий, то следует признать, что по-другому и быть не могло. Применение анализа инверсивных отношений само по себе не позволяет выявить какие-то новые, ранее неучтенные типы акцентуаций. Но зато это дает возможность определенным образом упорядочить ныне существующие классификационные деления, а также оценить, почему и в какой мере та или иная акцентуация создает препоны для рационального использования временных ресурсов (либо, наоборот, создает для этого дополнительные возможности).

На приводимый здесь перечень акцентуаций накладывается ряд профессиональных деформаций личности, которые также давно являются предметом исследовательского интереса¹. К факторам, приводящим к личностным деформациям, относятся психофизиологические изменения, стереотипы профессиональной деятельности, а также механизмы психологической защиты, которые в данной работе рассматриваются особо. На выраженность личностных черт, несомненно, накладывает свой отпечаток образование. У человека с высшим образованием, привыкшего постоянно оценивать окружающие его объекты, об интровертиро-

¹ Болдырева Т. А. Деформации личности: попытка систематизации современных психологических подходов в русле концепции индивидуальности // Вестн. ОГУ. 2014. № 2 (163). С. 195–198.

ванности может свидетельствовать ярко выраженная склонность к продуцированию собственных идей. У человека же, не прошедшего достаточной интеллектуальной школы, особенно бросаются в глаза черты экстравертированности¹.

Исходя из задач обратного самоменеджмента, в структуре акцентуаций следует выделять дисфункциональные черты, препятствующие личностному развитию, а также вызывающие подобные трудности у других людей, общающихся с данным субъектом. Обратимся же к различным проявлениям личностных акцентуаций.

2.2. Демонстративная акцентуация

Суть демонстративной акцентуации личности заключается в том, что акцентуированный подобным образом субъект все время стремится оказаться в центре внимания. Про него можно сказать то же, что некогда говорилось про германского императора Вильгельма II: «Он хочет быть невестой на каждой свадьбе, младенцем на каждых крестинах и покойником на каждых похоронах». Такой человек постоянно испытывает потребность купаться в волнах чужого внимания, и испытывает дискомфорт в случае, если этого внимания недостаточно.

Как и любая другая акцентуация, эта личностная особенность состоит в избыточном развитии обычной, и более того, необходимой человеку черты. Человек, как известно, – существо общественное. Основной инстинкт, присущий человеку, – инстинкт подражательный. Мы и разумны-то исключительно потому, что постоянно подражаем друг другу. 99% информации, которая содержится у нас в голове, не есть наш собственный фабрикат, она получена от других людей. При общении и мышлении мы пользуемся языком, который создали не мы сами. То же самое касается календаря, системы счета, а также всей колоссальной совокупности бытовых и производственных навыков и традиций, охватывающих все – от кулинарии и манеры одеваться до космических полетов. Человек, с детства лишенный в силу обстоятельств воз-

¹ Леонгард К. Акцентуированные личности. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. С. 28.

возможности подражать другим людям, не способен вырасти разумным существом. Сенсорная стимуляция – необходимый фактор для нормального функционирования человеческого сознания¹.

Однако подражание – двусторонний процесс. Внимание, проявленное к нам со стороны других людей, стимулирует нас, побуждает к активности, но главное – создает техническую готовность для подражания, для межличностной передачи информации. Проявляя к нам внимание, окружающие выражают тем самым готовность получать эту информацию и от нас. Дело, как говорится, за малым: нужно, чтобы нам было, что сказать. Иными словами, требуется, чтобы качество и количество готовой к передаче информации соответствовало проявленному вниманию.

Пока наши претензии на внимание извне отвечают действительным потребностям окружающих в исходящей от нас информации, а также нашим способностям эту информацию выдавать, функция привлечения внимания остается необходимым служебным компонентом, обеспечивающим нормальное функционирование личности и адекватный социальный контакт. Если же стремление быть в центре внимания превышает необходимые пределы и в ряде ситуаций становится самодостаточным, главенствующим фактором, наступает инверсия; функция привлечения внимания выходит на первое место, утрачивая свой служебный статус; в этом случае можно говорить о демонстративной акцентуации.

Все особенности демонстративной акцентуации произрастают из этого несоответствия. Их проявления, в принципе, могут создавать для человека дополнительный ресурс развития, но чаще всего они только мешают, а нередко создают проблемы и окружающим. Можно сказать больше: если по роду деятельности человеку, дорожащему собственным временем, приходится сталкиваться с демонстративной личностью, то такая личность похитит у него больше времени, чем кто-либо другой. Но с таким же усердием такой человек крадет время и у себя самого.

¹ Кокорева Е. Г., Елисеев Е. В. Влияние различных видов депривации на развитие детского организма // Вестн. Челябинского гос. пед. ун-та. 2013. № 12–2. С. 279–287.

Этот субъект склонен втягивать окружающих в длительные, бесплодные разговоры. Если он присутствует на деловом совещании, то буквально не даст никому раскрыть рта; он будет говорить сам, но при этом едва ли внесет какое-либо дельное предложение. Его выступления обусловлены не интересами дела, а предоставившейся возможностью покрасоваться.

Другой частой формой «кражи времени» со стороны подобных людей являются постоянные опоздания, будь то на работу, учебу, собрания и совещания и т.д. Действительно, если такой человек войдет в рабочее помещение вместе со всеми, он едва ли окажется в центре внимания; если же он опоздал и явился тогда, когда все остальные уже приступили к делу, то всеобщее внимание (хотя бы и неодобрительное) ему гарантировано. Причины же опоздания часто носят вымышленный характер. В связи с этим о таких людях говорят: «Он переломал все трамваи в городе».

Если демонстративная акцентуация присуща рядовому сотруднику в каком-либо функциональном подразделении организации, то такой сотрудник будет часто навязываться на «беседу по душам» к руководителю, изводя его постоянными жалобами и отнимая массу времени. Если же такой субъект сам назначен на руководящую должность, то теперь он уже будет понапрасну отнимать время у своих подчиненных, устраивая бесконечные разговоры и совещания, на которых никто не совещается, а говорит только он один. С целью привлечения всеобщего внимания субъект с демонстративной акцентуацией порой придумывает себе необычное, экзотическое хобби; необычна и часто вычурна его одежда. Выдает его и склонность к похвальбе, которой неакцентуированные личности обычно избегают. Уже по этим признакам часто его нетрудно распознать, что называется, с первого взгляда. Даже тело такого человека порой служит полем битвы за чужое внимание. В настоящее время модным веянием стало злоупотребление татуировками и пирсингом; количество подобных украшений на теле в известном смысле отражает меру демонстративности данного субъекта. Конечно, иногда и весьма демонстративный субъект совершенно не использует подобных украшений, считая их применение дурным тоном; однако если такие

украшения имеются в изобилии, то они, безусловно, свидетельствуют о демонстративности. Кроме того, своеобразной «визитной карточкой» носителя демонстративной акцентуации можно считать наличие на предплечье (обычно левом) множественных шрамов, оставшихся после нанесенных в подростковом или юношеском возрасте самоповреждений в виде порезов. Это – следы суицидных попыток («вскрытия вен»)¹, довольно частых у демонстративных личностей; эти подростковые суицидные попытки осуществляются вовсе не для того, чтобы действительно расстаться с жизнью, а с целью привлечения внимания и шантажа окружающих.

Для людей с демонстративной акцентуацией весьма характерна лживость. При этом данный вид лжи опять-таки нацелен именно на привлечение внимания к своей персоне, а не на целенаправленное введение в заблуждение и обман. Поэтому такая ложь часто имеет вздорный и легко разоблачимый характер. По существу, подобная ложь является оскорбительной для окружающих, поскольку их как будто представляют людьми, способными поверить такой чепухе. Но сам субъект, как неоднократно отмечал Леонгард, склонен верить собственной лжи и вытеснять в бессознательное тот факт, что это в действительности ложь.

Необычная способность к подобному вытеснению, как и лживость, способна проявляться в самых разных областях поведения демонстративной личности. Лживость демонстративной личности имеет свои особенности. Другие люди тоже могут порой искусно лгать и притворяться; однако для этого им требуется заранее подготовить некоторую ложную версию, приспособить, «подогнать», ее к ситуации. Если же ситуация становится непредвиденной, то обычный субъект оказывается не в состоянии солгать «с ходу», теряется, впадает в смущение, что выдает и его мимика, и речь. Демонстративная же личность в этой ситуации никакого смущения не испытывает. Однако у этой спонтанности, присущей демонстративным личностям, есть и обратная сторона: неумение загодя планировать свои поступки. Это создает

¹ Андронникова О.О. Основные характеристики подростков с самоповреждающим виктимным поведением // Вестн. Томского гос. ун-та. 2010. № 322. С. 149–154.

еще одно ограничение самоменеджмента для демонстративных личностей: длительное и тщательное планирование – явно не их сильная сторона.

С целью привлечения к себе внимания демонстративный субъект может писать во всевозможные инстанции письма и жалобы по пустяковым и вздорным поводам и этим тоже отнимет у окружающих немало времени и сил. Впрочем, следует отметить, что сутяжничество и кверулянтство в большой мере свойственно и другим акцентуациям; демонстративных личностей, привлекающих при помощи жалоб внимание к своей персоне, принято относить к категории «эго-зависимых жалобщиков»¹.

Наконец, весьма распространенным способом привлечь к себе постороннее внимание являются болезни. К этому ресурсу демонстративная личность прибегает в основном тогда, когда собственных талантов и действительных достижений для привлечения чужого внимания не находится, потребность же в нем велика. Демонстративная личность болеет много и всласть, выставляя себя перед окружающими страдальцем и мучеником. Здесь мы снова видим явную тенденцию отнимать время и у себя, и у других; при этом симптомы болезней часто выдумываются, а сам факт этой выдумки в основном вытесняется. Человек начинает действительно верить в то, что он тяжело болен; это, впрочем, не мешает пытаться извлекать из своих болезней относительно небольшую, но все же реальную материальную выгоду (например, путем получения инвалидности). В психологической литературе это явление известно как «рентный невроз», или «рентное поведение»².

Теперь обратимся к сильным сторонам демонстративной личности. Такие люди великолепно вживаются в роль, в художественный образ; способность к вытеснению здесь работает уже

¹ Цильмак А. Н. Психологическая характеристика типов жалобщиков // Вестн. Челябинского гос. ун-та. 2014. № 20 (349). Сер. Экономика. Вып. 40. С. 125–130.

² Леонгард К. Акцентуированные личности. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. С. 47. См. также: Одинцова М. А. Специфика проявления рентной установки в поведении человека // Ярославский пед. вестн., 2010. № 2. С. 192–196.

на пользу, а не во вред. Из них получаются хорошие актеры, писатели, другие деятели искусств. Там, где обычный человек, лишенный демонстративной акцентуации, должен лишь с большим, постоянным напряжением удерживать себя в рамках исполняемой роли, демонстративный субъект чувствует себя точно рыба в воде. Демонстративная личность любит и обычно умеет выступать публично, не испытывая трудностей, характерных для человека с меньшим уровнем демонстративности. Неподготовленный субъект испытывает перед публичным выступлением довольно сильный страх¹. Демонстративной личности это состояние чуждо.

Таким образом, в деятельности демонстративной личности прослеживаются инверсии: из-за стремления оказаться в центре внимания такой человек постоянно пренебрегает действительно важными целями, отводя их на второй план. С другой стороны, обладая недюжинными способностями «отрабатывать ситуацию», такой субъект бывает слишком увлечен приемами, которые он использует – и это тоже создает инверсию, потому что отдаленные жизненные цели при этом предаются забвению. Цель же приносится в жертву выдуманным на ходу хитроумным средствам для ее достижения.

Инверсия в структуре деятельности демонстративной личности наблюдается не всегда. Если у демонстративной личности достаточно собственных реальных ресурсов и достижений, позволяющих, что называется, без специальных на то усилий наслаждаться чужим вниманием, то в его деятельности отсутствуют инверсии и действуют отношения ордера. Но в жизни, к сожалению, чаще бывает наоборот. Поэтому выбор надлежащей жизненной стези, как и у любой акцентуированной личности, имеет особое значение для носителя демонстративной акцентуации. Например, для человека, который по роду деятельности постоянно выступает публично (и при этом не только любит, но и умеет это делать), наличие преобладающих демонстративных черт работает, что называется, не в минус, а в плюс. Так, по данным, представленным Е. О. Куроедовой, представительницы демонстративной акценту-

¹ Антонова Ю. А. Публичное выступление: пан или пропал // Филологический класс. 2010. № 24. С. 48–50.

ации нередки среди успешных женщин-руководителей¹. Если же, повторим, подобных реальных оснований для привлечения внимания окружающих у субъекта нет, а потребность в этом имеется, то инверсивные отношения в структуре его поведения становятся причиной для многих неприятностей.

2.3. Педантическая акцентуация

Каждый человек в своей деятельности должен так или иначе придерживаться определенного порядка, согласовывать свою деятельность с требованиями других людей, исполнять писанные и неписанные правила. Однако как бы ни важно было в повседневной жизни стремление к порядку, оно, как правило, носит служебный, подчиненный характер. Конструктивные проявления человеческой деятельности состоят не в том, чтобы не выбиваться из рамок внешних правил, созданных в основном другими людьми, а в том, чтобы создавать что-то самому. Если же, в результате инверсии, это стремление к правилам и порядку выдвигается в структуре деятельности на первый план, то можно говорить о развитии педантической акцентуации личности.

Как отмечал Карл Леонгард, педантическая акцентуация в известном смысле составляет противоположность акцентуации демонстративной². Если демонстративной личности присуща необдуманность и спонтанность, то педантическая личность, напротив, склонна так долго взвешивать и обдумывать свои действия, что никак не может решиться их начать. Если демонстративная личность с легкостью вытесняет и забывает все, что ее в данный момент не устраивает, то у педантического субъекта такой способности не отмечается. Поэтому то, что мешает обычной, не акцентуированной личности и даже у нее с легкостью может быть вытеснено, у педантического субъекта остается существенной помехой в деятельности. Таким образом, педантическая акценту-

¹ Куроедова Е. О. Психологические особенности успешной женщины-руководителя // Педагогика и психология образования. 2015. № 1. С. 95–98.

² Леонгард К. Акцентуированные личности. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. С. 69.

ация тоже склонна к напрасным потерям времени, но структура этих потерь совершенно иная.

Не будучи в силах удалить из актуального сознания мешающие ему мысли, педантический субъект проявляет склонность к навязчивым страхам. Эти страхи сами по себе отнимают у него массу времени и сил, поскольку не дают человеку возможности приступить к каким-либо осознанным действиям.

Если педантический субъект чувствует себя нездоровым, то и тут ему приходится постоянно бороться с сомнениями и опасениями. В результате у него легко развивается ипохондрия, стремление отыскивать у себя все новые и новые болезненные симптомы и новые причины для страхов. Поэтому и выздоровление от любой болезни становится для педантической личности немалой проблемой. В отличие от демонстративной личности, для которой болезни служат источником скрытого удовлетворения, для личности педантичной такие состояния становятся лишь причиной мучений.

Во время производственной деятельности педантический субъект тратит много времени на постоянные проверки, все ли он сделал правильно, и потому отстает в работе от своих коллег и сослуживцев. Не вписываясь из-за этого в рабочий день, но обладая притом повышенным чувством ответственности, такой работник часто остается работать сверхурочно. Покинув наконец рабочее место, он, что называется, приносит домой все производственные проблемы, что порой негативно сказывается на его личной жизни. Этим проблемам в итоге посвящено и все его личное время. Ночью он обычно подолгу не может заснуть, многократно прокручивая в памяти прошедший день и выискивая подлинные и мнимые ошибки в работе. Чем ответственнее порученная работа, тем больше она порождает всевозможных сомнений тягостных раздумий у педантической личности.

Подобным же образом педантический субъект ведет себя в быту. Все свое время он приносит в жертву изнурительной, навязчивой аккуратности. Женщины, у которых развилась данная акцентуация, тратят значительное время на уборку в доме, наводят немислимый порядок, стерильную чистоту.

Сильными сторонами педантической акцентуации является именно то, чем в основном характеризуется такая личность, —

это стремление к порядку и повышенное чувству ответственности. Такой человек – идеальный, добросовестный исполнитель. Будучи ответственным, педантичный субъект всегда выполняет порученное; он не склонен менять место работы без серьезных на то оснований, и если это возможно, работает на одном месте всю жизнь. Присущая педантичным личностям скрупулезная забота о собственном здоровье, если она не приобретает характер ипохондрии – тоже, в целом, положительная черта. Педантичный субъект обычно не подвержен вредным привычкам. Для общества такие люди очень ценны – именно как дисциплинированные и стабильные исполнители. В то же время для педантичного субъекта чрезвычайно некомфортно принятие самостоятельных решений и вообще всякое проявление самостоятельности и свободы воли. Он категорически не приемлет руководящих функций, для него противопоказан сопряженный с ними карьерный рост. Поэтому нивелировать негативные черты данной акцентуации достаточно просто – как и при других акцентуациях, нужно просто правильно выбрать для себя сферу деятельности.

Педантичный тип подразумевает выраженную альтруистическую направленность. Одно из направлений ежедневных переживаний такого субъекта заключается в опасении, что некоторый его поступок слишком уж эгоистичен; он боится, что поступок этот продиктован низменными, сугубо личными интересами, в то время как следовало заботиться об общественной пользе или просто о пользе других людей. Именно альтруизм представляется сильной стороной такой личности. Следовательно, ему предпочтительно выбрать стезю, где он мог бы вполне реализовать свою альтруистическую мотивацию. Вместе с тем ему категорически не следует избирать для себя род деятельности, в котором необходимо принимать какие-либо самостоятельные решения.

2.4. Застревающая акцентуация

Следующий психологический тип, представленный в классификации Леонгарда, – застревающая акцентуация. Каждый человек способен переживать определенные эмоциональные состояния, и эти состояния характеризуются некоторым темпом

сменяемости. Одни люди способны к быстрым сменам эмоций, у других это происходит медленнее. Возможен и такой вариант, когда чрезмерная длительность и несменяемость эмоциональных состояний превращается в самостоятельную проблему, которая, среди прочего, становится помехой в рациональном использовании собственного времени. Именно в этом случае и можно говорить о застревающей акцентуации. Служебная по своей сути функция эмоциональной устойчивости выходит на первый план и подчиняет себе другие стороны активности человека, и это также проявление инверсивных отношений в структуре личности.

Главная роль эмоций в жизни каждого человека заключается в том, что они обозначают и подчеркивают значимость тех или иных вещей и событий, действий и поступков окружающих в человеческой жизни. Именно поэтому сильные эмоции чаще вызывают те воздействия, которые болезненно затрагивают интересы именно этого человека. Однако для большинства из нас время в этом вопросе – лучший лекарь; оно стирает воспоминания о наших ущемленных правах, попранных интересах и нанесенных нам оскорблениях, и мы не можем, да и не хотим вечно злиться на своих давнишних обидчиков. Иное дело – субъекты, являющиеся носителем застревающей акцентуации. Для них прошедшее время не является фактором, притупляющим ранее пережитые обиды и прочие неприятности. Напротив, для таких людей с течением лет обиды становятся все острее, а переживания от них – глубже и мучительнее. Ведь все это время такой субъект снова и снова «прокручивал» все эти обстоятельства в своей голове, выискивая в них все особенно для себя травматичное.

Однако человеку свойственно переживать не только отрицательные, но и положительные эмоции, которые также способны фиксироваться в сознании застревающего субъекта. Однако они приобретают специфическую форму. Если такой человек когда-то в прошлом добился успеха в каком-либо деле, снискал какие-либо достижения, то отныне он будет вспоминать о них снова и снова, тем самым восхваляя и возвеличивая себя. Как отмечал Леонгард, такие люди часто полагают себя недооцененными; им мало тех поощрений и похвал, которые они, вероятно, когда-то получили;

ими всю жизнь движет неудовлетворенное честолюбие. И здесь снова появляется почва для накопления и постоянного переживания многолетних обид. Застревающей личности свойственна также подозрительность: как ему кажется, окружающие постоянно злоумышляют против него.

Отсюда видно, на что именно расходует застревающий субъект свои временные ресурсы. Он постоянно погружен в мысли эгоистического плана, в смакование действительных или мнимых неприятностей, которые некогда причинили ему другие люди. А поскольку он не только держит эти мысли при себе, но и делится ими при всяком удобном и неудобном случае с окружающими, то он тратит на подобные переживания не только собственное, но и чужое время.

Есть ли у данного психологического типа сильная сторона? Безусловно, есть. Он честолюбив; но честолюбивы обычно все люди, которые стремятся чего-либо действительно добиться в жизни. Если это здоровое честолюбие, то оно будет направлено у субъекта на то, чтобы укрепить свое положение в обществе какими-либо реальными делами, а не на борьбу с кажущимися происками окружающих. Человек вполне может быть, что называется, одержим некоторой позитивной и многообещающей идеей, которую он продвигает всеми силами, несмотря на сопротивление косно настроенных людей и препятствующие жизненные обстоятельства; тому известно множество весьма примечательных примеров среди ученых, деятелей искусств, изобретателей, производственников. Застревающим личностям свойственно стремление добиться значительных результатов, высокая требовательность к себе, а также принципиальность и жажда справедливости (последнее, правда, в основном по отношению к самому себе). Так, например, у спортсменов, добившихся высоких результатов, часто присутствуют данные черты¹.

Случается и так, что часть своей жизни человек демонстрирует вполне здоровое честолюбие, но затем его поведение меняется и становится невыносимым для окружающих. Карл Леонгард

¹ Зураева А. М., Быдтаева Э. Л. Влияние акцентуации характера на достижения в спорте // Современные исследования социальных проблем. 2017. № 6–2. С. 255–261.

находит этому простое объяснение: в молодости, когда человек полон сил, он может удовлетворять свои честолюбивые устремления действительно полезными делами, достижениями, в которых он реально превосходит своих соперников. Но с возрастом ресурсы оказываются растраченными, прежних сил теперь уже нет, превосходить кого-либо теперь не получается, а неудовлетворенное честолюбие осталось, и отныне оно представляет собой сугубо негативную черту личности¹.

Таким образом, для честолюбивого застревающего субъекта существует два основных пути личностного развития: либо продвигать некоторую позитивную идею, преследовать значимую цель, получая при этом вполне заслуженное признание (когда в структуре поведения преобладают отношения ордера), либо тратить свою жизнь на возвращение личных обид, на подозрения в адрес окружающих и на болезненные копания в собственном прошлом (при развитии инверсивных отношений). Будет ли представитель данного психологического типа продуктивен в своей жизни — целиком зависит от качества его целеполагания.

2.5. Возбудимая акцентуация

Основным отличительным признаком этой акцентуации, по мнению К. Леонгарда, является недостаточная управляемость и значительное влияние неконтролируемых инстинктивных побуждений, в то время как доводы разума не принимаются данным субъектом во внимание². В данном случае наблюдается инверсия, при которой эмоционально обусловленное поведение в самых его примитивных формах становится главенствующим, разумное же поведение (благодаря которому человек может предвидеть последствия своих действий и совершать рациональные, взвешенные поступки) остается невостребованным.

Если возбудимой личности что-либо не нравится, то примиряться с обстоятельствами и проявлять терпимость такой субъект не станет. Напротив, он выразит свое недовольство, причем

¹ Леонгард К. Акцентуированные личности. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. С. 90.

² Там же. С. 103.

чаще всего в самой грубой и однозвонной форме: это ругань, нередко сопровождающаяся рукоприкладством. Обычной практикой для работников, обладающих возбудимой акцентуацией, являются постоянные ссоры и с коллегами, и с начальством.

Эмоции возбудимой личности сильны, но при этом, как правило, содержательно скудны и примитивны. Так же примитивны и удовольствия, к которым стремятся такие люди. Поэтому, как отмечает Леонгард, возбудимые субъекты едят и пьют все подряд и нередко страдают алкоголизмом; у них отмечается и половая неразборчивость. Примитивная жажда новых переживаний может порождать у возбудимых личностей склонность к бродяжничеству. Среди уголовников, совершивших преступления, сопряженные с физическим насилием, много возбудимых личностей.

Встретив какое-либо препятствие своим желаниям, возбудимый субъект испытывает сильнейшее внутреннее раздражение, которое требует немедленной и бурной разрядки, в том числе и в физическом плане, независимо от того, одобряют законы и правила такие действия или нет. В связи с этим возбудимый субъект своими импульсивными действиями может не только нанести вред другим людям, но искалечить и свою судьбу, угодив в тюрьму; таково может оказаться влияние данной акцентуации на способность человека к организации собственной жизни.

Преобладание эмоциональных проявлений над рассудочными действиями у возбудимых личностей связана не только и не столько с бурным характером эмоций, сколько с тяжело-весностью и некоторой заторможенностью мыслительных процессов. Случается, однако, что и у таких людей наблюдается достаточно развитый природный ум, который, впрочем, не всегда поспевает за проявлением эмоциональных побуждений. Воспитательные воздействия, как отмечает Леонгард, очень слабо отражаются на этих людях. Однако с возрастом многие из них все же приобретают способность удерживать себя в руках, теряя самоконтроль только при особенно сильных аффективных проявлениях.

В современном мире обнаруживаются новые проявления данной акцентуации. Так, по наблюдениям К.Г. Дмитриева, среди лиц, страдающих компьютерной зависимостью, преобладают возбудимые личности (в меньшей степени – застревающие)¹.

Сильной стороной возбудимых личностей является их склонность к физическому труду, в котором они могут добиваться лучших результатов, нежели обладатели других характерологических черт. Если такие люди вступают в конфликты по поводу трудовых отношений, то их возмущение вызывает не тяжесть самой работы (с этим они вполне справляются), а, например, плохая организация труда или несправедливое, по их мнению, вознаграждение. Хорошо показывают себя возбудимые личности в атлетических видах спорта, где переживаемые ими аффекты только увеличивают их физические возможности. Такие люди охотно (и часто бескорыстно) приходят на помощь окружающим – особенно опять-таки там, где требуется применить физические усилия. Кроме того, возбудимые личности проявляют склонность к тесным эмоциональным привязанностям, притом что социальные чувства высшего порядка (такие как чувство долга) таким людям, как правило, чужды. Следовательно, и здесь можно найти такое применение субъекту с данной акцентуацией, в котором он сможет показать наибольшие адаптивные возможности и не попасть при этом в неприятную ситуацию.

Таким образом, возбудимая личность демонстрирует действие закона Йеркса-Додсона в самой прямой форме: эмоции, выходя на первый план, дезорганизуют полезную деятельность субъекта, разрушительно влияя также на социальное взаимодействие. В данном случае инверсия обусловлена не только бурным проявлением эмоций, обгоняющих мысль, но, как уже сказано, и относительной тяжеловесностью мышления. Это типичное проявление инверсивных отношений в иерархически сопряженной паре «эмоции – рассудок».

¹ Дмитриев К. Г. О влиянии возбудимого и застревающего типов акцентуации личности на использование интернет-ресурсов и интернет-зависимость // Социально-политические науки. 2012. № 4. С. 127–130.

2.6. Гипертимическая акцентуация

Если все ранее рассмотренные акцентуации К. Леонгард относил к акцентуациям характера, то гипертимическая акцентуация и все последующие акцентуации, по мнению этого автора, отражают особенности темперамента.

Говоря о других акцентуациях, приходится в первую очередь рассматривать те личностные черты, которые препятствуют жизненному успеху. Но с гипертимической акцентуацией дело обстоит наоборот – на первый план у гипертимической личности выходят как раз те черты, которые, казалось бы, только способствуют достижению жизненных целей. Гипертимический субъект активен, проявляет постоянную жажду деятельности, что, безусловно, производственным и творческим успехам только способствует. Этот человек разговорчив и общителен, чаще всего он интересный собеседник; его обычно отличает живость речи и остроумие. У гипертимика преобладает хорошее настроение, обычно он весел. Все это производит в целом благоприятное впечатление; вообще гипертимику обычно легко живется на свете. Но эта веселость может приобретать и отрицательные свойства: гипертимик зачастую слишком легко относится и к весьма серьезным вопросам. Он часто бывает беспечным и безответственным. Ему свойственно разбрасываться, браться за многое и ничего из начатого не доводить до конца. Идей он продуцирует много, но реально воплощения эти идеи часто не находят, оставаясь на уровне несбыточных прожектов¹. Мысли гипертимической личности движутся быстро, они совершают «скачку», за которой другим людям порой трудно угнаться. Гипертимик любит быть лидером и охотно руководит, но вышеуказанная несерьезность и поверхностность часто не позволяет ему добиться успеха.

Гипертимик может недостаточно ответственно относиться к своим служебным и семейным обязательствам. Он жизнелюбив, но это жизнелюбие носит несколько чрезмерный характер. Тяга к «простым человеческим радостям» часто приводит у таких людей к злоупотреблению алкоголем, к сексуальной неразбор-

¹ Леонгард К. Акцентуированные личности. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. С. 136–137.

чивости. Подолгу, упорно и настойчиво заниматься каким-либо делом – тяжелое испытание для гипертимика, которое он, скорее всего, не выдержит. Усидчивость – не его сильная черта.

На примере гипертимика можно видеть классическую инверсию, происходящую в человеческой активности при нарастании уровня бодрствования (который у гипертимиков обычно как раз весьма высок). Речь опять идет об одном из проявлений закона Йеркса-Додсона. Здесь снова можно видеть преобладающее эмоциональное, а не рациональное отношение к действительности, но это состояние у гипертимиков, по сравнению с представителями возбудимого типа, во-первых, носит более уравновешенный, а не импульсивный характер; во-вторых, обусловлено именно высоким уровнем бодрствования, а не депрессией умственной деятельности; в-третьих, имеет черты проактивного, а не реактивного поведения. Иначе говоря, представитель гипертимической акцентуации отличается собственной активностью, а не резким и тяжелым реагированием на внешние воздействия, как это свойственно возбудимому типу. Наконец, как было уже сказано, гипертимика отличает преобладающий позитивный настрой.

Если представитель гипертимического типа работает, выполняя ответственные задания, рассчитанные на длительный срок исполнения, то он, вероятнее всего, с этими заданиями справиться не будет. Скрупулезное выполнение планов – не для него. Но работа, связанная с многочисленными и кратковременными контактами с людьми, будет выполняться им хорошо, поскольку с людьми гипертимики сходятся необыкновенно легко. Здесь он будет чувствовать себя в своей стихии.

2.7. Дистимическая акцентуация

Представитель дистимической акцентуации может считаться противоположностью гипертимику. Если гипертимик большую часть времени пребывает в приподнятом настроении, общителен и весел, то у дистимика, напротив, преобладает подавленное настроение; он нелюдим, серьезен и даже мрачен. Мысли гипертимика несутся вскачь; мышление дистимика, напротив, замедленно. Гипертимик, как уже было сказано, – весьма активный

собеседник; дистимик произносит в разговоре лишь немногие слова, и то обычно после длительных пауз. В основном такой человек сосредоточен на переживании неприятных сторон жизни, даже когда ничего трагичного не происходит. Если же встречаются действительно печальные события, они способны ввергнуть дистимика в настоящую депрессию. В своих действиях дистимик проявляет пассивность, что, несомненно, создает для него трудности в построении эффективного самоменеджмента. Никто не знает, сколько времени такой субъект потеряет напрасно, откладывая нужные решения из-за присущей ему робости и нерешительности. Руководить кем-либо дистимик не любит, ответственные решения принимать опасается; лидерские качества ему чужды. Он не стремится также проводить время в шумных компаниях, его больше привлекает времяпрепровождение дома с детьми или за книгой. С другой стороны, и особого удовольствия от жизни дистимик чаще всего не получает.

Впрочем, как и у любой другой акцентуации, у дистимии есть свои сильные (во всяком случае, привлекательные) стороны. Относясь серьезно ко всем сторонам жизни, дистимик, как указывает Леонгард, обычно имеет четко выверенную этическую позицию (чем не может похвастаться, например, гипертимик). Всякому человеку присуща та или иная мера ответственности за порученное дело; но у дистимика она развилась до такой степени, что препятствует принятию самостоятельных решений и вообще проявлениям социальной активности. По-видимому, это и есть та основная инверсия, которую можно наблюдать в поведении дистимика.

Эгоистическая мотивация дистимику в целом не свойственна. Он не из тех, кто, что называется, рвется в бой; но порученное дело, взятые на себя обязательства непременно выполнит. Поэтому для оптимального использования своих возможностей дистимику, как и другим акцентуированным личностям, следует выбрать для себя адекватную сферу деятельности: лучше всего для него работать ответственным исполнителем, причем работа не должна быть связана с межличностными контактами; в этом случае дистимик может и приносить максимальную пользу окру-

жающим, и быть довольным своим положением (насколько понятие «довольства» вообще может быть применимо к данному психологическому типу).

2.8. Циклотимическая акцентуация

Циклотимическая акцентуация (или, по К. Леонгарду – аффективно-лабильная, при умеренно выраженных проявлениях)¹ – особенность личности, заключающаяся в периодической (циклической) смене настроений. Иначе говоря, такой субъект некоторое время ведет себя как гипертимик, а потом на время как будто превращается в дистимика. Причины этих изменений, по мнению Леонгарда, часто можно выявить в окружении данного субъекта; речь идет о радостных либо, напротив, печальных событиях, порождающих смену настроения у субъекта. Но в других случаях Леонгард приписывал эти изменения «неуловимой смене настроений», то есть фактически внутренним, а не внешним факторам.

Данный тип выявлялся не только Леонгардом. Практически такое же свойство присуще пикническому типу, который был описан Эрнстом Кречмером². Разница только в том, что Леонгард описывал лишь психологические особенности лиц данного типа, не обращая специального внимания на их внешность, в то время как Кречмер считал пикников представителями отдельного соматотипа. Иными словами, он связывал данные психологические особенности с определенным строением тела. С точки зрения Кречмера, субъекты, обладающие таким темпераментом, обычно упитанны, имеют бочкообразное туловище с выпуклым животом при относительно слабых конечностях. У них постоянно наклоненная вперед шея, лицо в форме «пятиугольного щита» (то есть с выраженными углами нижней челюсти), мягкий профиль, глу-

¹ Сам Леонгард считал циклотимию видом психопатии, а ее умеренную версию – аффективно-лабильный темперамент – личностной акцентуацией. Здесь и далее циклотимия рассматривается как акцентуация, для сохранения терминологической последовательности с такими акцентуациями, как гипертимическая и дистимическая.

² См.: Кречмер Э. Строение тела и характер / пер. с нем. М.: ЭКСМО, 2003. 416 с.

бокий череп (переднезадний размер черепа преобладает над вертикальным размером); отмечается склонность к облысению.

Будучи в приподнятом настроении, циклотимик отличается прекрасной работоспособностью, хорошим аппетитом, общительностью; он – «душа общества», заводит, увеселяющий окружающих; он говорлив и деятелен. Однако затем он впадает в депрессивное состояние, становится мрачным и нелюдимым, демонстрирует замедленные реакции и заторможенное мышление. Польский психиатр Антоний Кемпинский так описывает это состояние, развившееся до болезненной степени: «Вследствие упадка жизненной активности замедляются темпы психических процессов, все внутри становится как бы тяжелым, человек становится инертным, но легко возбудимым. Больному ничего не хочется, его охватывает апатия. Мысли кружат вокруг одних и тех же тем. Душевная жизнь, колорит которой недавно был красочен и изменчив, теряет свою обычную легкость, вызывающую ощущение внутренней подвижности, готовности к смене тем. Та же самая тяжесть проявляется и в физических функциях»¹.

Длительность подобных циклов может быть различной. В некоторых случаях это несколько циклов в течение дня; однако А. Кемпинский упоминал и такие случаи, когда один-единственный цикл растягивался на сроки от нескольких месяцев до нескольких десятков месяцев, а то и на всю жизнь человека².

К. Леонгард не считал данный темперамент простой смесью гипертимической и дистимической акцентуации (например, как если бы одна из них была унаследована от отца, другая от матери). Напротив, указывал он, такое сочетание породило бы синтонность, внутреннюю уравновешенность. Поэтому следует видеть здесь не смесь двух крайностей, неизбежно порождающую нечто среднее, а ярко выраженную способность к эмоциональным движениям, изменениям, динамике. Циклотимия составляет полную противоположность синтонности.

Способность к изменениям эмоций составляет неременный компонент эмоционального реагирования. И как любое другое

¹ Кемпинский А. Меланхолия / пер. с польск. И. В. Козыря. СПб.: Наука, 2002. С.14.

² Там же. С. 17.

свойство личности, эта способность может различаться. Циклотимия представляет собой отражение ситуации, когда эта изменчивость как таковая, в результате инверсии, превращается из чисто служебной функции в нечто самодостаточное, самозначащее. Но поскольку эта самодостаточность не сочетается с функциональной целесообразностью, в жизни циклотимика возникает ряд проблем.

Сильные стороны циклотимика, действительно, представляют собой мозаичное сочетание сильных сторон циклотимика и дистимика, только реализуются эти сильные стороны порознь и в разное время. Проблемы и трудности, связанные с организацией времени и всей жизни циклотимика, возникают там, где происходят резкие изменения эмоционального уровня и характера мышления субъекта. Так, у циклотимика может быть достаточно «пестрая» трудовая книжка: будучи в приподнятом расположении духа, он устраивается на какую-либо работу, но затем, впад в депрессию, увольняется. Впрочем, иногда складывается ситуация, когда свои позитивные настроения циклотимик адресует одной аудитории, депрессивные – другой. Например, будучи в приподнятом настроении, циклотимик не сидит дома – он в это время много и активно общается с коллегами, друзьями и приятелями (которых у него обычно множество), работает или развлекается. Но когда этот период заканчивается, циклотимик уже стремится, напротив, не покидать своего жилья; таким образом, его активное и жизнерадостное состояние оказывается адресовано товарищам по работе, друзьям и знакомым, депрессии же его достаются домашним. В восприятии сослуживцев и друзей циклотимик является душой общества; для его ближайших родственников – это замкнутый, подавленный, мрачный мизантроп. В такой двойственной форме отношений циклотимик способен существовать годами, и если это и не слишком приятно некоторым его близким, то все же не вызывает никаких особенных катаклизмов в его жизни.

Поэтому можно сказать, что для циклотимика, в видах его социальной адаптации, речь идет в основном не о каких-либо особенностях его профессиональной деятельности, а о выборе общей организации его жизни. Вместе с тем если такой субъ-

ект будет пытаться найти себя в профессии, где на первом месте стоит работа с людьми, то его профессиональные успехи, весьма вероятно, будут носить очень неровный характер, в соответствии с колебаниями его настроения. В работе со знаковыми системами, например, это будет вовсе не так заметно.

2.9. Аффективно-экзальтированный темперамент

Карл Леонгард выделил в качестве особого типа аффективно-экзальтированный, у которого эмоциональная жизнь также выходит на первый план, оттесняя рационально-мыслительный компонент. Сам Леонгард называет такой психотип «темпераментом тревоги и счастья».

Носители данной акцентуации склонны чрезмерно бурно реагировать на всевозможные жизненные события. Радостные события вызывают у таких людей безудержный восторг; события печальные, напротив, повергают их в пучину отчаяния. Фигурально выражаясь, такой человек постоянно мечется между счастливым смехом и горестными рыданиями. Грань между этими состояниями у аффективно-экзальтированных лиц очень тонка; «золотой середины» реагирования у них практически нет. При этом, отмечает Леонгард, радостные или горестные переживания вызываются у представителей данного типа главным образом не теми событиями, которые как-либо связаны с их собственными эгоистическими интересами; напротив, таким лицам присущ альтруизм. Их бурные реакции могут вызываться событиями в мире природы, спорта, культуры и искусств; они могут быть продиктованы и их религиозными воззрениями. То, что другим человеком может восприниматься как несущественная неудача, для аффективно-экзальтированной личности приобретает масштаб неутолимого горя. Сочувствие к чужим страданиям приобретает у такого субъекта чрезмерный, гипертрофированный характер, не соответствующий величине случившейся беды. Такое поведение присуще тонким, артистическим натурам, и в этом, а также в ряде внешних проявлений экзальтации, можно усмотреть сходство данной акцентуации с акцентуацией демонстративной (кстати, эти два психотипа, как отмечал Леонгард, вполне могут сочетать-

ся между собой). Но если образчик демонстративного типа может быть назван прирожденным мастером лжи и притворства, порой даже забывающим, что он лжет, то «чистый» представитель аффективно-экзальтированного типа не лжет и не притворяется: его поведение целиком обусловлено особенностями темперамента, сочетанием силы и подвижности его нервных процессов.

Известно, что творческим натурам присуще одно неприятное для них качество, которое является, если угодно, изнаночной стороной их художественных дарований: они обычно крайне плохо адаптируются к реальным жизненным условиям. Самоубийства, алкоголизм и наркотики, иные формы саморазрушающего поведения – постоянные спутники так называемой богемы. Творческие личности, если не поголовно, то в немалом проценте своем – субъективно несчастные люди; пресловутые муки творчества не являются для них, так сказать, всего лишь фигурой речи. Недаром основоположник научной социологии Эмиль Дюркгейм называл неврастеников (то есть как раз субъективно несчастных и плохо адаптированных к реальности людей) *par excellence*¹ – орудием прогресса². Эмоциональная чувствительность и склонность к выразительным реакциям, превышающая обычные, привычные нам пределы, составляет, с одной стороны, условие для проявления творческих дарований, с другой же стороны, создает проблемы для самого лица, такую чувствительность проявляющего. Следовательно, и здесь речь идет о том, чтобы найти сферу деятельности, соответствующую своей акцентуации.

2.10. Тревожная акцентуация

Среди функций эмоциональных проявлений заметное место занимает предупреждение о грозящих опасностях и прочих неприятностях. Оценивая ситуацию, субъект выявляет возможные угрозы для своего биологического и социального бытия; это – одна из древнейших эмоциональных реакций. Когда же грядущие опасности носят неопределенный, неконкретный характер, то

¹ *Par excellence* (фр.) – по преимуществу, в наибольшей степени.

² Дюркгейм Э. Самоубийство. Социологический этюд. СПб.: Союз, 1998. С. 65.

эмоциональную реакцию в предвидении таких опасностей называют тревогой.

У некоторых лиц способность к тревожным эмоциональным реакциям настолько выражена, что эмоция страха, как и в описанных выше случаях, выходит на первый план, оттесняя тем самым рациональное поведение. Это – также проявление инверсии эмоции и рассудка. Именно в этом случае и приходится говорить о тревожной (боязливой) акцентуации.

Как указывал К. Леонгард, такая акцентуация проявляется с раннего детства; ребенок с тревожной акцентуацией боится грозы, незнакомых людей, собак, темноты; он часто становится жертвой травли со стороны других детей, поскольку боится дать достойный ответ обидчикам.

У взрослого человека с данной акцентуацией остается неумение отстаивать в споре собственную позицию: такой субъект на все соглашается, стоит лишь оппоненту повысить голос. Источником тревоги и робости становится у представителя тревожного типа не только поведение других людей, но и его собственное поведение. Он никогда до конца не уверен в правильности своих поступков и постоянно опасается негативных последствий. Эта неуверенность побуждает тревожного субъекта многократно все перепроверять за собой; если же в работе встречается какая-либо трудность, то он склонен бросить такое дело. Такие люди боятся чем-либо заболеть, им присуща склонность к ипохондрии.

Разумеется, такие качества, как робость, тревожность и боязнь последствий собственных действий не слишком способствуют эффективному самоменеджменту. Потери времени обусловлены слабостью инициативы, длительными колебаниями при принятии решений, а также многочисленными самопроверками. Но дело не только в том, что выполнение решений длится дольше, чем это позволяют обстоятельства; во многих случаях они просто вообще не выполняются. С другой стороны, зная, что тревожный субъект не умеет должным образом отстаивать свое мнение, мы не можем не отметить особенности его целеполагания: если он и добивается какой-либо цели, то весьма вероятно, что это чужая, навязанная ему цель, а не его собственная.

«Найти себя» представителю данного типа, с тем чтобы недостатки своей акцентуации превратить в достоинства, достаточно сложно, но все-таки можно. Носители тревожной акцентуации обладают рядом положительных черт: эти люди предусмотрительны и осторожны, они исполнительны и ответственны, им присуща способность к самокритике. Характерна для таких людей также доброжелательность и отзывчивость (при условии, что субъект, с которым такая личность общается, не несет в себе никакой угрозы).

Как отмечал К. Леонгард, тревожный тип темперамента часто сочетается с педантичным характером. Потому, как и педантичный тип, тревожный субъект, весьма вероятно, проявит себя как хороший исполнитель. Принятие же ответственных решений – не его стезя.

2.11. Эмотивная акцентуация

Среди разнообразных функций, которые несут в себе эмоции, представлена и коммуникативная. Сострадая, сопереживая другому объекту, ощущая его горести и радости как свои собственные, мы устанавливаем с ним таким образом эмоциональную связь. Существенной, значимой чертой личности является, таким образом, эмпатическая способность, то есть умение устанавливать с другими людьми эмоциональную близость.

Устанавливая такую эмоциональную связь, мы выстраиваем в своей голове образ другой личности, с присущими ей переживаниями – и откликаемся на эти переживания. Эта, в принципе, весьма полезная функция сохраняет привычную целесообразность только до тех пор, пока остается служебной, подчиненной, пока она составляет средство, а не цель. Но претерпев инверсию, эмпатическая функция может выйти в жизнедеятельности субъекта и на первое место. В этом случае стремление к сопереживанию становится сильнее, чем, например, способность составлять адекватное представление о том человеке, которому мы стремимся сопереживать. В этом случае данная способность начинает действовать против того, кто ее имеет. Именно это наблюдается, когда у субъекта получает развитие эмотивная акцентуация.

Носитель эмотивной акцентуации склонен к тяжелому и глухому эмоциональному реагированию. В значительно большей мере его тревожат чужие проблемы, нежели собственные. Эмотивные субъекты, в отличие от аффективно-экзальтированных, не выплескивают эмоции во внешней бурной реакции, сохраняя их больше в себе. Они не столько возбудимы и порывисты, сколько чувствительны и впечатлительны. Их легко растрогать, и они часто плачут по незначительным, казалось бы, поводам. Тяжелые события, неприятности погружают таких лиц в депрессию; однако и радость проявляется у представителей эмотивного типа сильнее и глубже, чем у других людей. Однако для радости или горя у эмотивной личности всегда есть причина; как отмечает Леонгард, «заражаться» радостью или печалью от других людей в компании представителям эмотивного типа не свойственно. Но если наблюдается действительно переживаемое кем-то горе, эмотивный субъект станет переживать его, вероятно, сильнее, чем тот человек, с которым случилась некая жизненная неприятность. Представитель эмотивного типа мягкосердечен, жалостлив и часто проявляет сопереживание даже там, где его, собственно, никто и не ждет. По этой причине эмотивный субъект не может, например, руководить и отдавать приказы, потому что своими приказами, как ему кажется, он создает для окружающих невыносимые, незаслуженные трудности; он может лишь обращаться с просьбами.

В организации собственной жизни эмотивный субъект сталкивается с немалыми трудностями. Ошибкой будет считать, что эмотивный субъект преуспеет в тех профессиях, где от людей как будто требуется способность сострадать и сопереживать – в медицине, педагогике, социальной работе. Сталкиваясь всякий раз с чужими проблемами, такой человек будет в большей мере терзаться чужими несчастьями, чем предпринимать что-либо действительно полезное.

Завершая рассмотрение отдельных акцентуаций, следует отметить, что хотя представители вышеперечисленных психологических типов действительно встречаются среди окружающих нас людей, все же «чистые» типы составляют скорее исключение, чем правило. Чаще встречаются всевозможные сочетания черт, наиболее ярко представленных в данных акценту-

ациях, причем некоторые отдельные черты, присущие разным акцентуациям, обнаруживают значимую корреляционную связь друг с другом¹. Однако именно в этих исключениях со всей очевидностью просматриваются инверсивные отношения в структурах и человеческой личности, и человеческой деятельности. Эти инверсии и приводят к тому, что акцентуированные личности оказываются неспособны совладать с определенными жизненными ситуациями, хотя в других ситуациях могут показать себя вполне удовлетворительно и даже лучше, чем лица, такой акцентуации не имеющие.

2.12. Психологические защиты и самоменеджмент

Психологические защиты личности (или защитные механизмы Эго) известны давно. Их описание и первоначальная классификация принадлежит Зигмунду Фрейду²; дальнейшую их проработку представила его дочь Анна Фрейд³. В научном наследии основателя психоанализа именно теории психологических защит выпала счастливая судьба. Хотя другие аспекты учения Фрейда вызывали массу споров и всевозможной критики, наличие психологических защит нигде и никем всерьез не оспаривалось. Мало того, количество описанных защит впоследствии неимоверно разрослось, а литература, посвященная данному вопросу, теперь воистину необъятна⁴. Но применительно к теме данной книги представляют интерес не защитные механизмы сами по себе; необходимо выяснить, каково их отношение к обратному самоменеджменту. Иными словами, нас интересуют ситуации, при которых действие защитных механизмов препятствует самореализации человеческой личности, мешает развитию, достижению жизненных целей. Таких ситуаций

¹ Манолова О. Н. Индивидуальный характер: акцентуации и деакцентуации черт // Вестн. Самарской гуманитар. акад. Сер. Психология. 2009. № 1. С. 150–164.

² См.: Фрейд З. Психология бессознательного. М.: АСТ, 2007. 608 с.

³ Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М.: Педагогика-Пресс, 1993. 144 с.

⁴ См., например: Черенёва Е. А. Защитные механизмы поведения как фактор адаптивного поведения личности // Вестн. ТГПУ. 2013. № 6 (134). С. 122–125.

встречается немало; они обусловлены самой природой всевозможных защит, присущих человеку. Чтобы осознать значение данной темы, следует начать несколько издалека.

В ходе эволюции у людей и у их животных предков выработалось множество разнообразных защитных механизмов, отнюдь не только психологических. Все эти защиты изначально носят подчиненный, вспомогательный характер; их задача – чисто служебная: обеспечить биологическое и психологическое переживание неблагоприятных жизненных ситуаций. Однако часто бывает так, что в результате развития инверсий такой защитный механизм выходит на первый план, и в этом случае он начинает работать не в пользу индивидууму, а практически на самого себя. Человеку (или животному) такая ситуация приносит безусловный вред, который может даже привести к фатальному исходу. Примеров подобного рода можно привести множество.

Например, болевая чувствительность представляет собой, несомненно, защиту. Ее роль заключается в том, чтобы извещать человека или животное о том, что ему наносится какое-либо повреждение, что дает возможность оперативно избежать дальнейшего ущерба. Однако болевая реакция, когда она сильна, может привести к развитию болевого шока и стать причиной гибели того организма, который она изначально призвана защищать.

Если человек заболевает гриппом, у него повышается температура. Сама по себе температурная реакция – это защитный механизм; она необходима для выработки биологически активных веществ и успешной борьбы с вирусом. Однако если температура повышается слишком сильно, то и эта защитная реакция может убить человека, а не излечить его.

Наконец, у каждого из нас имеется иммунная система, которая предотвращает проникновение инфекции в наш организм. Однако известно множество состояний, когда эта система начинает работать против того организма, для защиты которого она, собственно, формировалась. Анафилактический шок – это, фактически, моментальное самоубийство организма при помощи того оружия, которым он от природы наделен для своей защиты от чужеродных воздействий.

И наше тело, и наша психика имеют массу подобных защит. Каждая из них на своем месте, безусловно, может помочь сохранению как целостности тела, так и целостности человеческой личности. Но приобретая чрезмерный или неуместный характер в результате инверсии, эти защиты становятся губительными и зачастую приводят, если им не помешать, к появлению больших проблем, к увечью или смерти. В результате девять десятых усилий медиков направлено вовсе не на то, чтобы бороться с причинами болезней, а на преодоление избыточного и неуместного действия таких защит. То же самое можно видеть и применительно к тем защитам, которые имеют чисто психологический характер.

Дело осложняется тем, что процессы социального развития идут несравненно быстрее, чем процессы биологической эволюции. В результате защитные механизмы формируются в одних условиях, но действуют потом совсем в других. Это способствует проявлению вышеупомянутых инверсий и придает защитам деструктивный характер.

Например, дикое животное, подвергшееся нападению хищника, спасается бегством; при этом у него разворачивается реакция стресса, которая приводит к мобилизации жизненных сил организма и к временному отключению его систем, которые в данный момент не очень нужны, например тех, которые отвечают за размножение, пищеварение или иммунитет. Совершая максимальные мышечные усилия, для которых организмом созданы все эти условия, животное может избежать опасности и спастись.

Среди людей стрессы тоже встречаются. Подчиненный, получающий выговор от руководителя, тоже переживает стрессовую реакцию. Благодаря защитным механизмам, полученным от природы, у него тоже создаются в этот момент все условия для максимальных мышечных усилий, необходимых, чтобы бежать или сражаться. Вот только социальная ситуация требует в данный момент совсем иного – драка или бегство тут абсолютно неуместны, равно как и любое значительное внешнее проявление эмоций. И это вынуждает человека, по меткому выражению одного физиолога, «барахтаться в разъедающей гормональной ванне».

Аналогичные свойства имеют и те защиты, которые напрямую не порождают физиологических реакций и затрагивают толь-

ко поведение. Так, широко известно такое явление, как аддикция (зависимость человека от некоторых веществ, а также действий). Аддикция создает возможность для ухода от реальности – в тех случаях, когда эта реальность тяжела и невыносима. Так, например, заядлый игрок в карты (игровой аддикт), оказавшись в условиях концлагеря, имеет гораздо больше шансов на выживание, чем его соседи по бараку, такой зависимости не имеющие. У него всегда есть возможность сбежать от реальности, погрузившись в игру; у других такой возможности нет. С другой стороны, нередко бывает так, что реальность является вполне удовлетворительной, а бегство от нее совершается уже в поисках острых ощущений – и тогда аддикция исключительно деструктивна. К слову сказать, в современной жизни разрушительная роль аддикций проявляется несравненно чаще; но аддиктивный механизм, очевидно, был некогда эволюционно выработан¹, и именно с целью защиты, поскольку те стойкие модели поведения, которые не имели защитно-приспособительной роли, в условиях естественного отбора просто не могли бы уцелеть. Применительно к теме обратного самоменеджмента аддикции имеют весьма большое значение, и потому будут обсуждаться в специальном разделе.

Описанные Зигмундом Фрейдом и его последователями защитные механизмы личности имеют сходные свойства. Они тоже, в принципе, способны помочь человеку пережить психотравмирующую ситуацию; но когда значение этих механизмов становится непомерно большим, то они приобретают деструктивное действие. Поэтому большинство авторов рассматривают защитные механизмы личности исключительно как малоадаптивные или патогенные формы регуляции личности². При этом каждый человек имеет свою собственную, индивидуальную структуру защит.

Психологические защиты представляют собой различные неосознанно реализуемые формы поведения, в результате которых

¹ Смирнов А. В., Прядеин В. П. Аддиктивное поведение с позиций эволюционно-этогологического подхода // Научный диалог. 2012. № 1. С. 84–96.

² Кружкова О. В. Психологическая защита и совладание: феноменологическое соотношение и структура // Вестн. Ленинградского гос. ун-та им. А. С. Пушкина. 2012. Т. 5, № 1. С. 36.

формируется искаженное восприятие реальности. Они востребованы в тех случаях, когда реальность в ее изначальном виде почему-либо субъективно неприемлема для субъекта. С одной стороны, психологические защиты создают для человека ощущение субъективного комфорта в данной, изначально дискомфортной ситуации, и тем самым как бы устраняют влияние на его психику стрессовых факторов. С другой стороны, защиты, искажая восприятие реальности, препятствуют адекватному реагированию на внешние события, возможности и угрозы. В то же время психологические защиты играют настолько большую роль в структуре человеческой личности, что их совокупность может рассцениваться как основа индивидуального жизненного стиля¹.

Естественно, рассмотреть в этом разделе все описанные на сегодняшний день психологические защиты невозможно, но в этом и нет нужды. Цель, как уже говорилось, здесь преследуется другая: показать те проявления психологических защит, которые способны создавать проблемы в человеческой самореализации и препятствуют осуществлению самоменеджмента.

Обратим внимание еще раз на то, что действие психологических защитных механизмов происходит, как правило, неосознанно. Однако знание того, как проявляется действие этих механизмов и какие издержки при этом возможны, позволяет избежать многих ошибок.

Кратко проанализируем отдельные виды психологических защит. Так, например, *вытеснение* как защитный механизм представляет собой мотивированное забывание, то есть непреднамеренный перевод в сферу бессознательного некоторой информации, вызывающей тревогу и дискомфорт. Выявить факт вытеснения, соответственно, можно лишь в том случае, когда выявлена определенная информация, которая наверняка сообщалась данному субъекту, но фактически оказалась ему неизвестна. Естественно, контролировать проявления данной защиты у себя самого крайне сложно. Однако если замечено «выпадение» информации, относящейся к какому-либо предмету, делу или лицу,

¹ Калинина М. В. Психологическая защита как компонент индивидуального жизненного стиля: автореф. дис. ... канд. псих. наук. М.: Изд-во МГУ, 2010. 32 с.

на это следует обратить внимание. Разрушительная роль вытеснения обусловлена тем, насколько важная информация была вытеснена из сознания.

Отрицание означает отказ признавать само существование той или иной проблемы, в то время как проблема остается и продолжает оказывать негативное действие (это нередко бывает очень опасно: например, человек может отрицать существование у себя некоторой тяжелой болезни, в результате чего эта болезнь переходит в неизлечимую фазу). Следует отметить, что отрицание обычно представляет собой первую реакцию человека на какое-либо крайне неприятное известие: психологически гораздо комфортнее отказаться верить в неприятность, чем разбираться с ее последствиями.

Регрессия означает переход к детским, незрелым формам поведения, условный возврат в детское состояние, в котором субъект некогда чувствовал себя комфортно, находясь под опекой взрослых. Регрессия способна принимать самые разнообразные формы; различные проявления регрессии стали неотъемлемой частью культуры. С другой стороны, регрессивное поведение, получившее чрезмерное развитие, грозит многими неприятностями.

Например, человек, являющийся автовладельцем, на своей машине *ездит* (что нормально); склонный же к регрессии субъект на ней *катается*. Катающиеся автолюбители несравненно чаще попадают в аварии; для них машина представляет собой всего лишь большую игрушку, правда, весьма дорогую и опасную. Тяга взрослых людей к оружию также носит регрессивный характер: оружие, то есть устройство для убийства себе подобных, также выполняет в этом случае роль игрушки. При проявлениях регрессии взрослые люди часто проявляют те симптомы поведения, которые присущи давно прожитым возрастным кризисам. Так, кризису трех лет свойственно появление таких форм поведения, как упрямство, негативизм, строптивость, своеволие, ревность; все это нередко обнаруживается в поведении взрослых людей. Количество проблем, которые создают себе люди в результате регрессивного поведения, просто не поддается учету.

Замещение представляет собой перенос агрессивных действий с объекта, могущего представлять реальную угрозу, на более безопасный в этом отношении объект (типичный пример – глава семьи, получивший выговор от начальника на работе, вымещает свое раздражение на домашних). *Проекция* есть приписывание собственных свойств, чаще всего недостатков и слабостей, другим людям (поскольку данная проблема, как в результате представляется данному субъекту, есть решительно у всех, то она вовсе не является чем-либо особенным и вообще не может считаться проблемой). Например, пьяница нередко оправдывает свое поведение тем, что «все пьют», взяточник – тем, что «все берут взятки», вор – тем, что «все крадут». Проблема психологически обесценивается, но не перестает от этого существовать.

Реактивное образование, то есть стремление бороться с некоторым негативным фактором, продиктованное подсознательной тягой к самому этому фактору. Например, так бывает, когда некоторое должностное лицо усердно борется с распространением эротической и порнографической продукции, но при этом, «по долгу службы» и будто бы вынужденно, ежедневно (и со скрываемым от самого себя удовольствием) просматривает огромное количество подобных материалов.

Наконец, *рационализацией* называют изменение интерпретации произошедших событий с целью представить проявленную ранее слабость или неумение как результат рационального, продуманного решения. Рационализация, хотя также изменяет восприятие реальности, все же не создает таких значительных проблем, как другие защиты; ведь речь идет об оценке прошлого, то есть событий, которые уже произошли, и изменить в которых все равно уже ничего нельзя. Но и тут речь идет об искаженном восприятии реальности. Все эти защиты, проявляясь в поведении человека, способны создавать ряд проблем в самореализации личности и, в частности, могут негативно отражаться на личном и профессиональном развитии субъекта. Полученная в результате искаженная картина мира психологически более приемлема, но, однако, действительности уже не соответствует, что может привести к ошибочным и даже роковым решениям.

Наконец, обратимся еще к одной немаловажной защите, к которой мы прибегаем в своей жизни регулярно и постоянно. Речь идет о юморе¹.

Известно, что юмор помогает человеку переживать всевозможные неприятности и тяжелые времена. Юмор рассматривается как важнейшая копинг-стратегия, позволяющая справляться со стрессом². Примечательно, что в ситуации эустресса, когда человек успешно справляется с возникшими трудностями, чувство юмора у него сохраняется, а при дистрессе – напротив, исчезает; если в трудной жизненной ситуации человек перестает понимать чужие шутки и не прибегает к ним сам, это весьма неприятный знак.

Известно, что в среде людей, по роду своей деятельности имеющих дело с опасностями для собственной и чужой жизни, существует свой профессиональный юмор, который для лиц, с такой деятельностью не связанных, может иногда показаться не слишком смешным. Известен профессиональный юмор медиков, есть свой юмор у альпинистов, парашютистов; имеется своеобразный юмор и у фронтовиков. Так, в фильме Андрея Шальопы и Кима Дружинина «28 панфиловцев» (2016) персонажи постоянно шутят прямо во время сражения. Наполнен юмором и трагический военный фильм Леонида Быкова «В бой идут одни “старики”» (1973); если бы создатели этих кинолент пренебрегли столь важной чертой повествования, то эти кинокартины были бы весьма далеки от реализма настоящей войны.

Юмор позволяет понизить осознаваемый трагизм ситуации, которая в противном случае оказала бы на психику катастрофическое воздействие. Однако данная защита только тогда работает в этом качестве, когда она сохраняет свой служебный (а следовательно – подчиненный) характер, пока он, несмотря на защитное воздействие, не препятствует реалистической оценке ситуации. В случае же развития инверсии способность к такой оценке утрачивается, и к трагическим обстоятельствам формируется циничное, отстраненное отношение.

¹ Белова Л. И. Деструктивные и конструктивные функции юмора (социологический аспект) // Вестн. ЮУрГУ. Сер. Социально-гуманитарные науки. 2012. № 32. С. 143–144.

² Артемьева Т. В. О методе исследования совладания (копинг) юмором и его возможностях // Казанский пед. журнал. 2011. № 4. С. 44–50.

3. ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ И ЕГО НАРУШЕНИЯ

3.1. Целеполагание и самоменеджмент

Целеполагание – одно из важнейших понятий самоменеджмента. Строго говоря, вся положительная часть самоменеджмента заключается в том, чтобы (1) поставить себе надлежащие цели и (2) их достичь.

На протяжении жизненного пути человека цели могут неоднократно меняться. Так, например, происходит коррекция целей, связанная с переменчивыми внешними условиями. Скажем, вследствие изменившейся ситуации на рынке труда субъект может быть поставлен перед необходимостью приобретения новой специальности; тем самым у него появляется цель – получение дополнительного образования.

В ряде случаев изменение жизненных целей происходит под воздействием не объективных, а субъективных факторов. Например, из-за недостаточной мотивации те или иные жизненные цели могут оказаться недостижимыми; то же самое может случиться из-за нерационального целеполагания, например, когда субъект ставит перед собой заведомо завышенные, нереалистичные цели. Многие люди ставят перед собой две группы целей, которые можно условно назвать «программа-максимум» и «программа-минимум»; если, из-за сложившихся отношений между индивидом и реальностью, реализуется только «программа-минимум», то понятно, что цели, отнесенные к «программе-максимум», так и останутся нереализованными.

О значении жизненных целей можно говорить долго. Действительно, если человек не озаботился тем, чтобы так или иначе сформулировать для себя жизненные цели, его существование становится, попросту говоря, бесцельным. Такой субъект всей своей жизнью отвечает не на вопрос «зачем», а на вопрос «почему». Он живет потому, что был рожден на свет, прилагает усилия потому, что по естественным причинам стремится это существование продлить, в лучшем случае – растит своих детей, опять-таки потому, что они родились, и только; так и проходят его дни один за другим до самой кончины.

На протяжении многих веков и тысячелетий огромное число людей проводило свою жизнь именно так. И этому было вполне понятное объяснение. Производительность труда, по нынешним меркам, в ту пору была ничтожна. Для добычи даже весьма скромных средств к существованию большей части населения приходилось прилагать непрерывные усилия, а главное – тратить на это практически все свое время, свободное от удовлетворения элементарных физиологических потребностей. Помимо всего прочего, формулирование каких-либо жизненных целей, в современном их понимании, для большинства людей было довольно бессмысленным делом. Все равно в традиционном обществе каждый человек, как правило, оставался на всю жизнь в пределах того сословия, в том социальном слое, в котором был рожден. Это не значит, что у этих людей в их жизни совершенно отсутствовала внешняя цель; просто она, согласно религиозным воззрениям, была в основном перенесена в загробное существование, в потусторонний мир.

Конечно, так жили представители не всех социальных слоев; лица, принадлежащие к привилегированным классам, имели возможность осуществлять действительное целеполагание, то есть целеполагание уже не только на перспективу пребывания на том свете, но и здесь, в земной жизни. Такая возможность появилась как раз с того времени, когда сформировалось классовое общество, и небольшая часть людей (правда, за счет остальных) получила-таки возможность самостоятельно формировать собственное будущее. Социальное расслоение сыграло в ту пору, безусловно, прогрессивную роль; все материальные и духовные богатства, созданные за много веков человеческими усилиями, могли возникнуть только в этих условиях, и никак иначе. В наше время социальное расслоение никуда не исчезло, но непереносимое пожизненное существование в рамках одного социального слоя все-таки уходит в прошлое. В современном обществе, при нормальном функционировании «социальных лифтов», необходимость целеполагания в отношении своей судьбы затрагивает уже буквально каждого человека.

Естественно, что цель подразумевает некоторый разумный срок ее достижения. Так, цель «поступить в вуз» после окончания

школы должна быть достигнута в течение этого же лета, в крайнем случае – в течение года или двух, но растягивать ее на десятилетие по меньшей мере неразумно. Достижение цели «выйти замуж» не следует откладывать до пенсии. Но ставить себе цель по окончании школы за год стать доктором наук – тоже явное нарушение сроков в целеполагании. Обычно цели подразделяют по срокам на краткосрочные (до 1 года), среднесрочные (до 5 лет) и долгосрочные (свыше 5 лет).

Жизненные цели отличаются друг от друга не только сроками их достижения. Они могут быть более или менее важными, более или менее конкретными (в этом случае речь идет о качестве целеполагания) и т.д. Определяя поведение конкретного человека, эти цели образуют единую систему, а из факта их неравенства следует, что система эта имеет иерархический характер.

В настоящее время разработано и достаточно много практических рекомендаций, или готовых рецептов, призванных обеспечить качество целеполагания. Наиболее известный такой готовый рецепт – правило целеполагания, впервые сформулированное Питером Друкером в его книге «The Practice of Management» (1954)¹ и выраженное в аббревиатуре SMART²; это правило воспроизводится и в современных отечественных источниках, иногда в той же, иногда в несколько измененной форме³. Согласно данному правилу, цель должна быть: Specific (Конкретной), Measurable (Измеримой), Achievable (Достижимой), Realistic (Актуальной, или подходящей), Time-bound (Определенной во времени). Это правило широко представлено и в современной отечественной литературе.

¹ На русском языке: Друкер П. Практика менеджмента / пер.с англ. М.: Вильямс, 2009. 400 с.

² Smart (англ.) – умный, сообразительный,мышленный.

³ См.: Гарифуллин Р.Ф. Стратегии, планирование и достижение цели // Экономика, предпринимательство и право. 2011. № 6. С. 12. См. также: Глазунов Ю.Т. Целеполагание и мотивация // Вестн. МГТУ. 2013. Т. 16, № 2. С. 290; Лебедева Н. Правила постановки целей [Электронный ресурс] // Кадровое дело. 2004. № 12. URL: <https://www.ipppou.ru/print/000873/> (дата обращения: 20.05.2018).

Рассматривая это правило с позиции «от противного», согласно логике обратного самоменеджмента, мы можем сформулировать некоторые типичные ошибки, которые зачастую присутствуют в личном целеполагании.

1. *Неконкретные цели.* Довольно часто цели, которые ставят себе люди, не отличаются определенностью. Это значит, что при постановке цели не сформулированы и не учтены ее важнейшие характеристики. Например, «развиваться как личность» или «повышать свой культурный уровень» – цель неконкретная. Мы можем сказать, что несколько повысили свой культурный уровень, если хотя бы раз в год просматриваем телепередачу об искусстве или посещаем музей, на что в течение года уйдет, скажем, два часа. Но проводя в музеях, на концертах и на выставках двести часов в год, мы тоже повышаем свой культурный уровень. Не будучи выражена конкретно, цель приобретает характер благих пожеланий самому себе, вдобавок не обязательных к исполнению. Беда в том, что ставя себе цель в столь неконкретной форме, мы, скорее всего, ограничимся достижениями, которые будут носить мизерный, если не ничтожный характер.

2. *Неизмеримые цели.* Здесь имеются в виду цели, которым не придано внятное количественное выражение. Измеримым является время; измеримы натуральные единицы вещей, а также конкретные действия, события и качественные состояния; наконец, измеримы деньги. Весьма часто неконкретные цели также не являются и измеримыми: вышеприведенный пример с «повышением собственного культурного уровня» ярко это показывает. Для сравнения: «посетить крупнейшие музеи мира и изучить их экспозицию» (желательно с прилагающимся списком этих музеев) – цель не только конкретная, но и измеримая: мы всегда можем сказать, какую часть запланированных экскурсий мы уже совершили и сколько нам еще их осталось сделать.

3. *Недостижимые, или нереалистичные, цели.* Не всякая цель может быть достигнута в принципе. Поставленная цель может быть настолько масштабна, что не вписывается в жизнь данного человека, в его физические и умственные возможности. Пытаясь достичь эту цель несмотря ни на что, человек достигает

лишь того, что переживает фрустрацию и приобретает негативный жизненный опыт (если, реализуя желание во что бы то ни стало добиться этой цели, он вообще останется жив и здоров). Известен способ достижения цели, которая с первого взгляда выглядит недостижимой – декомпозиция (разбивка) этой цели на отдельные ступени, каждая из которых при известном напряжении сил все-таки может быть достигнута.

4. *Неактуальная, или неподходящая, цель.* В данном случае это выглядит так: цель не соответствует особенностям личности, которая примеряет эту цель на себя. Здесь возможно несоответствие и качественное, и количественное. Качественное несоответствие означает, что данный человек воздвигает перед собой цель, для достижения которой у него просто не имеется данных. Субъекту с явным недостатком музыкального слуха, по-видимому, не следует пытаться стать музыкантом мирового уровня. Человеку, который в жизни не сумел выиграть ни одной шахматной партии, нет смысла рваться в шахматные чемпионы. Но цель может просто не соответствовать и масштабу личности; в этом случае перед нами количественное несоответствие. Цель для данной личности может быть до обидного мала, а может, напротив, подавлять своей несообразной грандиозностью.

5. *Цель, не определенная по времени.* Собственно говоря, цель, которая не имеет конкретной привязки по времени, не может вообще считаться целью; мы и здесь видим, скорее, некое благое пожелание самому себе.

Однако перечисленные здесь критические недостатки целей не исчерпывают перечень возможных изъянов в целеполагании. Цели бывают разные; одновременно человек может иметь в виду несколько целей, и из них естественным порядком формируется иерархия. Это сложная иерархия, в которой действует одновременно несколько различных организационных принципов. Как уже говорилось ранее, эти принципы определяют, почему тот или иной иерархический элемент занимает именно данную, а не какую-либо иную позицию в системе иерархического соподчинения.

Первый (и важнейший) организационный принцип в иерархии целей – *конституциональный*. Этот принцип предусматри-

вает главенство тех целей, которые обеспечивают и развитие человека, и просто его существование именно в человеческом качестве. Нетрудно заметить, что данный принцип касается не только отдельных людей, но и человека как такового, то есть представителя человеческого рода. Кроме того, в системе жизненных целей человека действует *мажоритарный* принцип, согласно которому высшие позиции достаются тем жизненным целям, которые в данном обществе разделяет большинство. Если цели связаны друг с другом причинно-следственными связями, то в такой иерархии актуален *каузальный*¹ принцип (который во всякой иерархии связывает элементы, один из которых является причиной другого). Цели могут быть выстроены в иерархии по их воспринимаемой важности для субъекта; здесь действует еще один организационный принцип – количественный; этот принцип отражает уже не объективную, а субъективную значимость той или иной цели именно для этого конкретного человека.

Как в любой сложной иерархии, в иерархии целей возможно развитие инверсивных отношений. Инверсия в целеполагании означает, что на первое место в иерархии целей переместилась некоторая цель, которая хотя и может присутствовать в репертуаре целей, но только на правах вспомогательных, второстепенных.

Инверсия целей дорого обходится человеку. В таком случае, обозревая на склоне лет свой жизненный путь, он не может сказать, что прожил свою жизнь даром, и лишь с тоской и отчаянием осознает, что изменить тут уже ничего нельзя.

Человек – по природе своей существо социальное. Вне общества он не может существовать. Разумность человека обусловлена не только и не столько врожденными способностями его мозга (это – безусловно необходимое, но недостаточное для этого условие). Чтобы стать человеком, необходима социализация в той или иной форме. И потому служение общественным интересам (во множестве их конкретных выражений) – единственная достойная цель, которая может и должна возглавлять иерархию целей, согласно основополагающему (конституциональному) организационному принципу.

¹ Causa (лат.) – причина.

Однако такая цель не может быть единственной. Существует множество других, подчиненных целей. К таким целям, например, относятся цели потребительские и развлекательные. Действительно, денно и ночно трудиться на общественное благо человек, как правило, не может. Ему нужно обеспечивать и поддерживать свою способность к трудовой и социальной активности, а для этого нужно и потреблять, и отдыхать, и развлекаться. Пока потребительские и развлекательные цели имеют сколь угодно большое, но все же второстепенное значение, в иерархической системе сохраняются отношения ордера. В противном случае в иерархии целей возникают инверсивные отношения.

Сохранить и поддержать свое биологическое существование – это, безусловно, тоже цель, но это цель низшего порядка; над ней должна располагаться некоторая более высокая, высшая цель. Однако возможна (и часто наблюдается) ситуация, когда в результате инверсии низшие цели приобретают главенствующий характер. В результате развившихся таким образом инверсий человек весьма часто ставит перед собой ложные цели и именно под них строит свою жизнь. Еда необходима для выживания, но нельзя посвящать свою жизнь употреблению еды.

Поддержание собственной жизнедеятельности, как и всякое человеческое действие, сопровождается сенсорным контролем. Человек получает сигналы от своих органов чувств, которые сообщают ему, хорошо ли удовлетворяются его повседневные потребности. Само собой разумеется, что приятнее узнавать, что эти потребности удовлетворяются на достаточно высоком уровне: что пища вкусна и питательна, что в жилом помещении чистота и комфортная температура, что одежда красива и удобна и так далее. Мы не только оцениваем наше собственное материальное положение, но и сравниваем его с положением других людей. При этом в данном положении субъекта, что называется, нет предела совершенству: повседневные потребности всегда можно удовлетворять несколько лучше, чем это происходит теперь. Например, для бездомного пределом мечтаний является койка в общежитии. Обладателю такой койки хотелось бы иметь собственную однокомнатную квартиру. Тому, кто уже живет в однокомнатной

квартире, хотелось бы иметь жилье в несколько комнат, а кому-то кажется неприемлемой сама мысль о проживании в многоквартирном доме: он стремится иметь собственный дом, как минимум, в два этажа. Очень скоро мы убеждаемся, что предела на этом пути практически нет. А погоня за всяким совершенством, особенно недостижимым, – занятие весьма увлекательное. Нетрудно представить себе ситуацию, когда переживание всех этих немудреных житейских удовольствий выдвигается на первый план. Если цели, направленные на потребление, оказываются главенствующими, налицо инверсия целей, которая в наши дни приобретает весьма большое распространение¹. Итак, *ложная цель № 1 – потребление*. Эта цель более подробно рассматривается далее в особом разделе.

Одно из сущностных свойств биологического существования, в том числе и человеческого, – это преодоление энтропии, неупорядоченности окружающего мира. Любой живой организм уже в процессе строительства собственных клеток и тканей преодолевает эту неупорядоченность. Человеку, однако, недостаточно упорядочивать материю в пределах собственного тела; он упорядочивает мир и вокруг себя. Прокладывая дороги, строя дома, улицы и города, подстригая газоны или подметая двор, мы тоже занимаемся таким упорядочением. Однако, делая это, мы, как правило, устанавливаем порядок не ради самого порядка; порядок нужен нам для чего-либо, а не сам по себе. Например, порядок на рабочем столе требуется в основном для того, чтобы быстро и без помех найти какую-либо нужную вещь. Упорядоченные номера домов позволяют ориентироваться в городе.

Поддерживать порядок вокруг себя – это весьма важная, но исходно подчиненная цель. Однако и она способна выйти на первый план; в этом случае также можно говорить об инверсии целей. Хозяйка, которая целыми днями занята исключительно наведением порядка в своей спальне, кухне или гостиной, натирает до немыслимого блеска полированные поверхности мебели и буквально охотится за каждой пылинкой, несомненно, пресле-

¹ Овруцкий А. В. Топология потребления // Социально-экономические явления и процессы. 2011. № 8. С. 124–128.

дует цель, которая на деле того не заслуживает. Это *ложная цель № 2 – навязчивое стремление к порядку*; в крайних своих проявлениях такое стремление попадает в поле зрения психиатров, как обсессивно-компульсивное расстройство.

Иногда стремление упорядочить мир вокруг себя (или лишь некоторую его часть) проявляется в такой деятельности, как коллекционирование. Конечно, собирание коллекций способно стать самостоятельной и вполне достойной целью, когда данная коллекция составляет некоторую накопленную ценность. Так, коллекция книг, манускриптов и прочих редкостей, составленная Гансом Слоуном (Sir Hans Sloane, 1660–1753) послужила основой при создании Британского музея; уместно вспомнить и коллекцию произведений искусства П. М. Третьякова, которая поныне экспонируется в галерее его имени. Таких примеров немало; однако чаще всего коллекционирование не создает никаких реальных ценностей, а коллекция становится своего рода игрушкой для взрослых. Тем более что потенциальные предметы коллекционирования специально производятся огромными тиражами для нужд подобных любителей «упорядочивать мир». Например, массовым порядком чеканятся «коллекционные» монеты, которые никогда и нигде не были в обороте, и исчерпывающий набор которых проще всего было бы собрать прямо на изготавливающем их предприятии. Азартное коллекционирование превращается для многих людей в зависимое поведение, в аддикцию, в бегство от реальности¹. Коллекционирующий субъект вполне способен всю жизнь заниматься собиранием оловянных солдатиков, колючей проволоки или экскрементов (существуют и такие коллекции). Однако такое коллекционирование все равно остается детской возней с игрушками, которая затянулась сверх всякой меры. Будучи вполне законным развлечением, то есть второстепенным делом, которому посвящаются часы досуга, коллекционирование превращается в ложную цель, когда в результате инверсии выходит на первый план. Таким образом, *ненастоящая (игрушечная) цель может быть обозначена как ложная цель номер 3*.

¹ Личностные характеристики больных патологическим гемблингом / А. О. Бухановский [и др.] // Кубанский научн. мед. вестн. 2008. № 3–4. С. 97–102.

Осуществляя процесс жизнедеятельности, человек взаимодействует с другими людьми, и это способно доставлять удовольствие. Успешное взаимодействие с другими людьми представляет собой одну из целей, к которой можно стремиться. Но и взаимодействие требуется человеку не само по себе, а в основном как инструмент для достижения внешних целей.

Само по себе общение (а точнее, сенсорная стимуляция, которое его сопровождает) – необходимый компонент нашего бытия: мы не можем обходиться без общения, без него невозможна социализация, а сенсорная стимуляция представляет собой обязательное условие даже и для биологического существования индивида. Разумеется, наибольшую ценность представляет для нас отлаженное взаимодействие с близкими нам людьми. Однако весьма часто мы жертвуем важными для себя жизненными целями для поддержания такого взаимодействия. Иными словами, мы возлагаем на себя цели, которые навязали нам другие люди, которым по ряду причин мы не можем отказать. И это составляет совокупность *ложных целей номер четыре – чужие цели*. Например, студент может обучаться в вузе по определенному направлению подготовки не потому, что ему этого хочется, а потому, что так настояли родители (которые к тому же и оплачивают это обучение).

Таким образом, можно найти немало ложных целей, увлечение которыми лишает человека возможности рационально распорядиться собственной жизнью. Рассмотрим некоторые из них подробнее.

3.2. Потребительство

Обратимся к наиболее популярной ложной цели, которая превращает жизнь человека в непрерывное зарабатывание денег и приобретение материальных благ. Отношение человека и вещи в разных культурах и в разные исторические эпохи складывалось неоднородно. Так, например, древнему миру более присуща накопительская модель подобных отношений (стремление копить сокровища), в то время как современному – потребительская¹ (бесконечное приобретение всевозможных вещей и услуг).

¹ Щелканова Н. Ю. Вещизм и антивещизм // Омский научн. вестн. 2013. № 2 (116). С. 131.

Потребительство есть, по существу, особая идеология, в основе которой находится потребление во всех его формах и разновидностях, являющееся конечной целью и смыслом существования¹. Потребительство в своих нынешних формах стало возможно тогда, когда благодаря развитию массового производства массы людей стали пользоваться товарами и услугами, ранее бывшими достоянием лишь привилегированных общественных слоев, так называемого праздного класса². Множество потребностей, которые удовлетворяет нынешний потребитель, носит ярко выраженный надуманный характер. Потребительство может рассматриваться как одна из разновидностей нефункционального спроса, т.е. потребления товара не ради его функциональных качеств или получения пользы от использования товара по прямому назначению, а ради достижения каких-то других культурных или социальных целей³. В потребительском обществе праздность выражается не в бездействии, а в бесконечной череде развлечений, причем развлечения приобретают характер напряженного труда⁴.

Преобладание потребительских целей предполагает, что Я-концепция человека и приобретаемые им товары должны рассматриваться уже не отдельно, как нечто внешнее и нечто внутреннее; они образуют единое целое, непрерывность, одно плавно перетекает в другое⁵. Так, приобретение тех или иных потребительских товаров, относящихся к некоторым брендам и к определенной ценовой категории, неотделимо от социального статуса

¹ Татаринцева Ю. О. Культура потребления как социологическая категория // Вестн. Тамбовского ун-та. Сер.: Общественные науки. 2016. № 3 (7). С. 67.

² См.: Веблен Т. Теория праздного класса. М.: Прогресс, 1984. 368 с.

³ См.: Ластовский С. Л. Потребительство в обществе // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2014. № 1. С. 30–35.

⁴ См.: Новак М. В. Праздные субкультуры общества потребления / М. В. Новак // Наука. Искусство. Культура. 2016. № 3 (11). С. 115–120.

⁵ Доценко Е. Л., Сморгалова Т. Л. Место Я-концепции в потребительских предпочтениях: рабочая модель // Вестн. Тюменского гос. ун-та. Сер. Социально-экономические и правовые исследования. 2011. № 9. С. 182–189.

человека¹; а статус уже может рассматриваться как характеристика его личности. Потребляя некоторый товар, человек в современном обществе фактически потребляет некоторый символ, а не просто удовлетворяет некоторые свои базовые потребности; этот символ показывает окружающим, что собой представляет тот или иной потребитель: «Ты – это то, что ты ешь, носишь и водишь, ты – это то, что ты потребляешь»². Чтобы поддерживать статусный уровень потребления, постоянно требуются деньги. Современными исследованиями установлено, что финансово озабоченный субъект более подвержен синдрому эмоционального выгорания³. С ростом дохода растет и финансовое тщеславие⁴. В конце концов, и сами деньги рассматриваются как символ социального статуса, а не только как средство для приобретения товаров и услуг⁵.

Объектом потребления становятся даже знания; современный студент часто не овладевает знаниями, а «имеет» их. Он рассматривает свои знания с точки зрения обладания («у меня есть знания»), а не с точки зрения бытия и саморазвития («я знаю и хочу расширить свои знания, но чтобы они приносили пользу»)⁶.

Это касается и смысла существования человека. Эрих Фромм в свое время подметил, что обладание вещами, собственностью

¹ См.: Еременко С. Л. Экономическое поведение россиян как объект социологического анализа // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2014. № 2. С. 99.

² Одинцов А. А., Одинцова О. В. Психологические особенности поведения потребителей [Электронный ресурс] // Сервис в России и за рубежом. 2013. № 8. URL: <http://docplayer.ru/52590770-Udk-159-9-366-1-psihologicheskie-osobennosti-povedeniya-potrebiteley.html> (дата обращения: 09.05.2018).

³ Шперлинь А. В. Влияние уровня дохода и отношения к деньгам на выраженность синдрома эмоционального выгорания // Мир науки, культуры и образования. 2013. № 4 (41). С. 255–257.

⁴ Шперлинь А. В. Влияние уровня дохода на отношение к деньгам: гендерный аспект // Вестн. Южно-Уральского гос. ун-та. Сер. Психология. 2013. Т. 6, № 4. С. 71.

⁵ Гофман М. Деньги – не средство, а цель жизни [Электронный ресурс]. URL: <http://www.topos.ru/article/6492> (дата обращения: 21.08.2018).

⁶ Мирошина Е. Ю. Общество потребления: критика и пути преобразования // Известия ТулГУ. Сер. Гуманитарные науки. 2017. № 2. С. 106.

становится в современном обществе целью человеческой жизни. Это касается даже и неприятностей, которые тоже становятся объектами обладания: «у меня есть проблема». Однако прежние этические установки, сформулированные основателями мировых религий, говорили совсем об ином¹. Как учил Будда, для того чтобы достичь наивысший ступени человеческого развития, мы не должны стремиться обладать имуществом. Христос также оставил свое знаменитое высказывание: «Ибо что пользы человеку приобрести весь мир, а себя самого погубить, или повредить себе?»².

Одной из форм потребительского поведения стал массовый туризм. Человек отныне не путешествует, он покупает туристический продукт, который может в большей или меньшей мере удовлетворить его ожидания, в зависимости от того, какой уровень эмоционального комфорта будет ему предоставлен. Речь в данном случае идет главным образом о гедонистической мотивации. Современные туристы в массе своей отправляются в поход не за знаниями и впечатлениями, а за наслаждениями; об этом свидетельствуют и данные социологических опросов³.

Важный аспект потребительского поведения – уровень субъективного экономического благополучия. С.Г. Плотников и А.В. Шперлинь выявили в своем исследовании более высокий уровень значимости ценностей активной деятельной жизни и развития у лиц с высоким уровнем субъективного экономического благополучия⁴. Здесь, однако, уместно отметить и обратную закономерность: люди, ориентированные на личностное развитие, придают меньше внимания так называемым потребительским ценностям, и высокий уровень субъективного экономического благополучия для них более достижим.

¹ Фромм Э. Иметь или быть. М.: АСТ, 2007. 320 с.

² Евангелие от Луки, IX, 25.

³ Пайгунова Ю.В. Ценности в мотивации туристического поведения россиян [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=16396> (дата обращения: 05.08.2018).

⁴ Плотников С.Г., Шперлинь А.В. Различия ценностных ориентаций в зависимости от уровня субъективного экономического благополучия // Вестн. Томского гос. ун-та. 2014. № 382. С. 188–195.

Современными исследователями описано множество особенностей потребительского поведения. Во-первых, такое поведение нельзя назвать абсолютно рациональным; в формировании потребительского выбора субъект может руководствоваться несущественной информацией. Во-вторых, доступность информации воспринимается как указание на ее важность. В-третьих, если есть несколько вариантов выбора, какую услугу или какой товар приобрести, потребители предпочитают знакомый, а не самый выгодный вариант. В-четвертых, при равноценных вариантах потребители оценивают значительно выше риск потери, чем предполагаемую полезность¹.

Таким образом, потребительство составляет психологическую ловушку, которая приводит к обмену времени собственной жизни на некоторую совокупность материальных благ сомнительной полезности, но зато с приписанной им некоторой символической значимостью. Распространенность данного явления в современной России обусловлена, в частности, тем, что в относительно недавнем советском прошлом потребительство считалось порочным, порицаемым поведением. Кроме того, в ту пору имел место товарный дефицит, а многие услуги, популярные в настоящее время, тогда просто отсутствовали. При смене идеологических установок и социально-экономической формации маятник бытовых настроений неизбежно должен был качнуться в противоположную сторону: люди бросились с упоением потреблять. Нынешнее молодое поколение родилось и выросло уже в этой социальной атмосфере и считает потребительство фактически нормальным явлением.

Тенденцией, формально противоположной потребительству, является дауншифтинг. Термин «дауншфтинг» впервые представлен в 1994 г. в статье нью-йоркского Trends Research Institute в Gerald Celente. В буквальном значении downshifting – это замедление или ослабление какого-то процесса. Данное понятие означает переход с высокооплачиваемой, но связанной с чрезмерным стрессом, нагрузками и отнимающей все свободное время

¹ Празян Е. М. Современные теории потребительского поведения // Известия Волгоградского гос. техн. ун-та. 2011. Т. 4, № 11. С. 44–47.

работы – на работу более спокойную, хотя и низкооплачиваемую (по сравнению с прежней). Дауншифтинг понимается как особая жизненная философия «жизни ради себя», «отказа от чужих целей»¹. В действительности же и дауншифтинг представляет собой психологическую ловушку, заключающуюся на этот раз в отказе от ответственности. Дауншифтинг может рассматриваться как вариант регрессивного поведения, как возврат к незрелому, инфантильному состоянию, при котором в иерархии человеческих целей не восстанавливаются отношения ордера, а просто одна инверсия сменяется другой. Погоня за выгодой сменяется бегством от социальных коллизий.

3.3. Жизненные сценарии: способ прожить чужую жизнь

В жизни каждого человека имеется определенная последовательность значимых жизненных событий. Например, люди заканчивают школу, получают профессиональное образование, работают, женятся и выходят замуж, рожают детей, потом у них появляются внуки; затем эти люди старятся и умирают. Однако на каждом из этих этапов существует множество всевозможных путей, по которым могут развиваться события, а некоторые из этих этапов могут быть пропущены или заменены другими, не названными здесь. Подавляющее большинство людей заводят себе семью, но многие обходятся без этого (и такая тенденция нарастает). Основная масса людей трудится, но имеются и такие, которые всю жизнь, что называется, питаются крошками с чужого стола. Большая часть наших сограждан по достижении определенного возраста выходит на пенсию, но есть немало таких, кто работает до самой кончины. Итак, жизненные этапы изменчивы; неизменными, пожалуй, остаются только два из них: рождение, которое позади у каждого из нас, и смерть, которой, увы, никому не избежать. В остальном, как говорится, возможны варианты. И каковы будут эти варианты, зависит часто не только от самого

¹ Татаринцева Ю. О. Культура потребления как социологическая категория // Вестн. Тамбовского ун-та. Сер.: Общественные науки. 2016. № 3 (7). С. 69.

человека, но и от внешних обстоятельств, а также, например, и от того, какие стартовые условия в жизни обеспечила его семья.

Так, в наши дни все дети так или иначе получают среднее образование, но некоторые попадают в элитные учебные заведения – лицеи или гимназии, другие же довольствуются обучением в обычных общеобразовательных школах. Подавляющему большинству людей приходится, что называется, самим прокладывать себе дорогу в жизни; но те, кто, как говорится, родился «с золотой ложечкой во рту», получают такие материальные условия для личного и служебного роста, о которых другие порой не могут и мечтать. Немногочисленное в наши дни сословие рантье может вообще не работать, потому что пользуется процентом с накопленного ранее капитала.

Но и этого мало. Сама канва человеческой жизни, запрограммированная в ней последовательность событий в большой мере зависит не от самого человека, а задается ему заранее. Специалисты называют эту обусловленную последовательность жизненным сценарием. Это понятие в настоящее время широко обсуждается в рамках культурологии, педагогики, философии, социологии и психологии¹.

Некоторые авторы считают, что у человека имеется не один, а одновременно несколько жизненных сценариев, среди которых «субъективно-идеалистический» (абстрактно желаемое развитие событий), «субъективно-негативный» (сценарий наиболее нежелательный), «сценарий наибольшей вероятности» (представления человека о наиболее вероятном для него развитии событий)².

¹ См.: Мизинова И. А. Жизненный сценарий личности: основные подходы к рассмотрению // Известия Саратовского ун-та. Новая серия. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2013. Т. 13, вып. 4. С. 59–64; Мкртчян Ц. Л. Личность и поведение жертвы: пути переосмысления [Электронный ресурс] // Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн. 2014. № 7 (7). URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/1436> (дата обращения: 19.08.2018); Рубштейн Н. Сценарий твоей жизни, или как хочешь, так и будет. М.: Генезис, 2006. 128 с.

² Федоров И. А. Природа личности и культура конструирования жизненного сценария // Вестн. Тамбовского ун-та. Сер. Гуманитарные науки. 2014. № 6 (134). С. 17–23.

Это разнообразие сценариев дает возможность сформулировать программу-максимум и программу-минимум с тем, чтобы, с одной стороны, не впадать в паническое состояние по поводу частичных неудач, а с другой стороны – не довольствоваться лишь посредственными достижениями. Однако такая трактовка жизненных сценариев предполагает их полностью осознанный характер, в то время как большинство авторов сходятся на том, что жизненный сценарий индивидом не осознается.

От жизненного сценария следует отличать *жизненный путь*; это уже не совокупность подсознательных представлений о своем будущем, а действительная последовательность событий, прожитых человеком. В современной литературе представлено также такое понятие, как субъективная картина жизненного пути; эта картина базируется главным образом на ведущих ценностях человека¹.

Как и все естественным порядком сложившиеся факторы, определяющие направленность нашей жизни, жизненные сценарии (как готовые поведенческие программы) имеют и хорошую, и плохую сторону. С одной стороны, они предохраняют от слепого следования путем проб и ошибок, создавая возможность не изобретать велосипед там, где он давным-давно изобретен. С другой стороны, и следование жизненному сценарию тоже может быть слепым. В результате человек фактически живет не собственной жизнью, а лишь той, которую ему предписали.

Возвращаясь к теме инверсий, заметим, что наличие внешних, быть может, даже порой прямо навязанных сценарных набросков нашей жизни есть в общей системе нашего жизнеустройства явление низшего, подчиненного порядка. Это лишь одна из служебных, обеспечивающих функций. Если такой сценарий выходит на первый план, то мы имеем дело с инверсией, которая может оказать роковое влияние на нашу судьбу. Однако строить жизнь вовсе без всякого внешнего сценария – значит обречь

¹ Сурикова Я. А. Эмпирическое исследование специфики построения субъективной картины жизненного пути личности: ценностно-смысловой аспект // Вестн. Челябинского гос. пед. ун-та. 2012. № 8. С. 155–174.

себя на преодоление заблуждений и ошибок, которые уже давным-давно исправлены другими.

Понятие жизненного сценария (life script) было введено в научный оборот Эриком Берном (настоящее имя Леонард Бернштейн) (1910–1970)¹. Жизненный сценарий рассматривается как важнейший источник социальной адаптации или дезадаптации личности. Эрик Берн в своей работе опирался главным образом на психоаналитические идеи. Он жил недостаточно долго, чтобы иметь возможность исчерпывающим образом разработать теорию жизненных сценариев; в настоящее время этим занимаются его последователи². Однако в рамках этого раздела вовсе не ставилась цель воспроизводить и пересказывать исключительно работы Берна или ограничиваться только его трактовками жизненного сценария.

Человеку свойственно структурировать время. Когда нет такой возможности, человек испытывает так называемый структурный голод. Структурируя время, наши предки создали календарь. Структурировать можно как небольшие промежутки времени, так и всю жизнь. И сценарий представляет собой один из вариантов такого структурирования жизни.

Жизненные сценарии, в представлении Эрика Берна, строятся на детских иллюзиях, которые, впрочем, могут потом одна за другой развеиваться, в результате чего возникают всевозможные жизненные кризисы. Отказ вообще от всяких иллюзий ведет к отчаянию; попытки сохранить такие иллюзии могут приводить либо к депрессиям, либо к уходу в религию. Сценарии содержат в себе родительские предписания и запреты, программы, игры (в трактовке Эрика Берна игра представляет собой не то, что под ней обычно понимается – в его представлении это закономерно выстроенная последовательность скрытых взаимодействий (транзакций) между людьми, имеющая запрограммированный

¹ Берн Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / пер. с англ. А. Грузберг. М.: ЭКСМО, 2017. 576 с.

² Life Scripts. Definitions and Points of View / R. Erskine [et al.] // Transactional Analysis Journal. July 2011. Vol. 41, N. 3. P. 255–264; Штайнер К. Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна. СПб.: Питер, 2003. 416 с.

ход и финал). Игры заканчиваются выигрышами и проигрышами. Сюда же включаются и способы структурирования времени (наполнения времени событиями), присущие данному человеку.

Есть люди, жизнь которых напоминает рост дерева. Если в ходе жизни возникла ситуация, когда дальнейший рост вверх невозможен (у дерева срезали макушку), то дерево дает мощный боковой побег и продолжает тянуться вверх, но уже несколько в другом направлении (и так может продолжаться несколько раз). Однако общее направление этого развития устанавливается все тем же сценарием, что и прежде.

Эрик Берн считал, что жизненный сценарий складывается в голове у человека еще в раннем детстве. Ребенок уже заранее внутренне решает для себя, быть ли ему в своей жизни победителем или неудачником; будет ли он действовать как все или станет стремиться к позиции аутсайдера; какого человека он выберет (или не выберет) себе в спутники жизни. У сценария есть и финальная сцена, к которой человек, осуществляющий данный сценарий, подсознательно стремится. Другие составные части сценария, собственно, и служат для того, чтобы привести сценарий к этой заключительной сцене¹.

Сценарий формируется под воздействием услышанного и прочитанного. Здесь влияние оказывают мифологические образы героев, которым человек стремится подражать, социальные мифы², всевозможные вербальные конструкции, пословицы и поговорки, сказки и притчи (последние составляют для человека своего рода банк жизненных ситуаций³). Следование устоявшимся вербальным конструкциям (житейским мудростям) делает жизненный сценарий типическим, нормативным;

¹ Стюарт Я., Джойнс В. Современный транзакционный анализ. СПб.: Социально-психологический центр, 1996. С. 106.

² Сатикова С. Мифы как средство формирования жизненного сценария // Бренное и вечное. Политические и социокультурные сценарии современного мифа: материалы Всероссийской научн. конф. Великий Новгород: Изд-во НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2005. С. 222–224.

³ Валеева Г.В., Меньшова А.Ю. Сказочная жизнь или жизненная сказка: Практикум по сказкотерапии. Челябинск: Искра-Профи, 2014. С. 4.

а чтобы сделать его индивидуальным, человек прибегает к метафорам (когда названия объектов одного класса применяется для обозначения объектов другого класса). Таким способом человек избавляется от прямого смысла тех или иных рекомендаций, используя метафору как эвристический инструмент для построения сценария своей жизни¹. В формировании сценария несомненно играют роль и различные направляющие события. Формируя из личностно значимого материала пережитых событий автобиографическую память, человек строит на этой основе и модель своего будущего².

Жизненный сценарий в значительной мере определяется воздействием окружающих, близких людей. В первую очередь это родители (либо лица, их заменяющие), другие родственники (братья, сестры), а также воспитатели. Если родитель сам всю жизнь провел в позиции неудачника, едва ли он сможет привить своему ребенку психологию победителя. Соответственно, тот, кто считает себя победителем, не станет навязывать детям психологию неудачников³. В семье действуют установленные, предписанные правила; исполнение этих правил не может научить ребенка гибкости поведения, и только в подростковом возрасте ребенок научается эти правила нарушать. Помимо указанных факторов, на формирование жизненного сценария влияет общая атмосфера в семье; важно, является ли ребенок избалованным или, напротив, нелюбимым⁴.

Влияние на жизненный сценарий, безусловно, оказывает физическое состояние, определяемое в большей мере наследственностью. Так, чрезвычайно важно, здоровым растет ребенок или больным, силен или слаб он в компании сверстников, привлекателен внешне или, напротив, постоянно является объектом отверже-

¹ Альперович В. Д. Метафоры в жизненных сценариях личности // Общество: социология, психология, педагогика. 2016. № 7. С. 33.

² Алюшева А. Р. Культурная детерминация структуры автобиографической памяти: дисс. ... канд. психол. наук / Московский гос. ун-т., М., 2015. 192 с.

³ Берн Э. За пределами игр и сценариев / пер. с англ. Ю. И. Герасимчик. Минск: Поппури, 2008. С. 9.

⁴ См. Адлер А. Наука жить. М.: Port-Royal, 1997. 288 с.

ния и насмешек. Плохая наследственность, вызвавшая, например, заболевание гемофилией или сахарным диабетом, сильно ограничивает выбор жизненных стратегий человека. То же самое можно сказать, например, о врожденных аномалиях развития. Настоящему человеку, как считал Берн, должна быть присуща способность преодолевать неблагоприятные сценарии, а не следовать им. Но и даже самый прекрасный жизненный сценарий может быть прерван внешними обстоятельствами. С другой стороны, сценарий, даже и благоприятный, не должен становиться единственной колеей, покинуть которую уже невозможно. Если жизненный сценарий создает для человека проблемы, он, как считается, нуждается в «сценарном перепрограммировании» или «сценарном освобождении» (что достигается путем психотерапии)¹.

Жесткое следование сценарию часто приводит к тому, что человек постоянно попадает в одни и те же неблагоприятные ситуации. С. П. Гурская выделяет три сущностных признака, по которым можно судить о наличии у личности актуальной программы сценарного поведения:

1. Повторяемость жизненных событий.
2. Непроизвольный характер происходящих событий.
3. Единая зафиксированная последовательность мыслей, чувств, действий, всякий раз реализуемая личностью в ряде типичных жизненных ситуаций².

Сценарии, как говорилось выше, можно подразделить на хорошие и плохие. Хороший сценарий описан Э. Берном, исходя из давнего афоризма: чтобы стать джентльменом, нужно три колледжа: один из них должен окончить ваш дед, второй – ваш отец, а третий – вы сами. Это подтверждается и на практике. Так, по данным Н. А. Александровой, в семьях, где родители имеют высшее образование, дети показывают значительно большее умение планировать свое будущее, в том числе профессиональное, и лучше умеют оценивать временную перспективу своего будущего. При этом молодые люди проявляют значимо больший интерес

¹ Альперович В. Д. Метафоры в жизненных сценариях личности // Общество: социология, психология, педагогика. 2016. № 7. С. 31.

² Гурская С. П. Программа сценарного поведения: феноменология явления // Вестн. ЮУрГУ. Сер. Психология. 2013. Т. 6, № 1. С. 101–104.

к исследовательским видам деятельности и соответствующим профессиям¹. Плохой сценарий, со слов того же Берна, можно обозначить примерно так: «Яблоко от яблони недалеко падает». Плохой сценарий означает, что ты подражаешь предкам не в их достоинствах, а в их слабостях и пороках. У Эрика Берна описывается ситуация, когда женщина на протяжении своей жизни несколько раз выходит замуж и затем разводится, всякий раз выбирая себе в мужья алкоголиков – это пример трагического жизненного сценария².

И. О. Логинова с соавторами описывают несколько другие полярные, противостоящие друг другу типы жизненных сценариев: «преодоление» и «восхождение». Первый из них подразумевает стагнацию, использование ранее выработанных стереотипов, ориентация на ближайшие планы и отсутствие дальнейших жизненных перспектив; второй направлен на реализацию потребностей в творчестве³. Сценарий «преодоления» соответствует социально-обусловленному типу построения субъективной картины жизненного пути; сценарий «восхождения» – субъектно-обусловленному типу построения жизненного пути (по Я. А. Суриковой)⁴.

Рассматривая эти два типа жизненных сценариев с позиций анализа инверсивных отношений, можно отметить следующее. Эти два типа сценариев, хотя и зовутся полярными, вовсе не исключают друг друга. С точки зрения человека, стремящегося

¹ Александрова Н. А. Семейные факторы профессионального самоопределения в подростковом возрасте // Вестн. СПбГУ. Сер. 12, Социология. 2010. № 4. С. 144.

² БERN Э. За пределами игр и сценариев / пер. с англ. Ю. И. Герасимчик. Минск: Поппури, 2008. С. 167.

³ Исследование соотношения характера устойчивости жизненного мира студентов с типом жизненного сценария (на примере студентов малого города и мегаполиса) / И. О. Логинова [и др.] // Известия Волгоградского гос. пед. ун-та. Сер. Педагогические науки. 2015. № 2 (97). С. 48–53.

⁴ Сурикова Я. А. Эмпирическое исследование специфики построения субъективной картины жизненного пути личности: ценностно-смысловой аспект // Вестн. Челябинского гос. пед. ун-та. 2012. № 8. С. 155–174.

к активному строительству собственного будущего, безусловно, предпочтителен сценарий, направленный на «восхождение»; но сценарий, направленный на «преодоление», составляет для «восхождения» необходимую базу. Он должен занимать второе, подчиненное место в иерархии, но он также должен быть в той или иной мере представлен. Если в деятельности человека все его силы окажутся направленными на восхождение, на творческую самореализацию (так иногда бывает), то перед нами будет пример действительно креативной личности, не имеющей, однако, в обычной жизни никакого «запаса прочности», не опирающейся на опыт прошлого, а целиком устремленной в будущее. Отдельные личности данного типа встречаются во все времена; их творческие достижения вызывают нередко сильные чувства в окружающих (у кого-то восхищение, у кого-то зависть), но в целом это обычно весьма несчастные люди. Мы можем восторгаться картинами Ван Гога или Модильяни, можем при этом сочувствовать их житейской неустроенности; но если представить себе целый город или, скажем, страну, населенную одними Ван Гогам, то едва ли такая картина оказалась бы слишком привлекательной. В этом случае стремление к творчеству становится лишь проявлением внутреннего индивидуализма¹. Впрочем, если в социуме у составляющих его лиц в результате инверсии преобладает сценарий «преодоления», то и такая ситуация была бы весьма неприятна (хотя и более привычна нашему глазу).

Как уже говорилось ранее, на формирование жизненного сценария несомненно влияет семья человека. Однако имеет значение не только непосредственное воспитательное воздействие; по-видимому, еще важнее биографические особенности жизни предков, которые субъект неосознанно примеряет на себя. В отношении влияния на человека истории его предков выделяются следующие подходы:

1. Человек свободен. Живет в радости, не замечая никаких законов Рода, предписывающих исполнение определенных родовых программ.

¹ Крылов А. Н. К вопросу о кризисе идентичностей // Знание. Понимание. Умение. 2007. № 3. С. 95–104.

2. Человек не свободен. Он напрягается, переживает, *уходит* из жизни из-за того, что родовая программа неконструктивна. Чаще всего он не понимает причины своего дискомфортного состояния.

3. Человек свободен. Он осознает, что есть закон Рода, который *навязывает* ему деструктивную родовую программу. Но потомок, понимая алгоритм, использует закон Рода для выбора и передачи в последующие поколения конструктивной родовой программы¹.

С течением времени влияние семьи на жизненный сценарий человека существенно меняется. Так, влияние жизненного сценария выглядит по-разному в традиционном и современном обществе². В традиционном обществе (пример которого в нашей стране являла собой, например, сельская община XIX века) сильна детско-родительская преемственность, в результате чего модели поведения, системы ценностей, свойственные предшествующему поколению, передаются и более или менее успешно усваиваются и применяются последующим поколением в малоизмененном виде. В таких обществах преобладает стабильность, отсутствует быстрый социальный прогресс, изменения в различных сферах жизни незначительны. Внутрисемейные отношения в традиционном прочны, каждый член семьи может рассчитывать на разностороннюю поддержку, в том числе и со стороны членов так называемой «большой семьи», включающих не только близких, но и отдаленных родственников (и сам оказывает такую поддержку).

Современному обществу (признаки которого все более развиваются в современной России) присущи иные особенности. Модели поведения, выработанные родителями при их собственной социальной адаптации, уже непригодны для поколения их детей, они могут даже обречь детей на катастрофу и поражение в новых условиях. Вместо стабильности в обществе можно видеть нарастающий темп перемен. Человеку приходится жить в условиях гиперстимуляции, то есть перерабатывать все больше информации за единицу времени в жизненно важных сферах деятельности. Инфор-

¹ Докучаев В. В., Докучаева Л. Н. Власть Рода. Родовые программы и жизненные сценарии. М.: Центрполиграф, 2015. 189 с.

² Короленко Ц. П., Загоруйко Е. Н. Психическое здоровье современной России // Наркология. 2002. С. 10.

мания эта быстро устаревает; учиться, набираться новых знаний и профессиональных навыков приходится всю жизнь. Кроме того, распадается «большая семья», а в малой (нуклеарной) семье связи ослабевают. Родители все больше времени уделяют работе, обычным явлением становится трудоголизм, сужающий возможности для семейных отношений. Все вышесказанное сильно сокращает возможность формирования жизненного сценария под воздействием старшего поколения. С одной стороны, это приводит к большей свободе и большей ответственности каждого человека в отношении формирования своего будущего, что, видимо, следует считать позитивным явлением. С другой стороны, былая предпрешенность будущего несла в себе и многие плюсы: будущее не вызывало в ту пору страха, порожденного чувством неопределенности. Между тем теперь страх перед будущим, катастрофизм восприятия будущего стал чрезвычайно распространенным явлением¹.

В традиционном обществе человек, появившись на свет, уже вследствие своего рождения в определенном социальном слое не имел особого выбора жизненного пути; все было предпрешено для него заранее. Тот, кто появился на свет в крестьянской семье, обычно так и оставался в крестьянском сословии; родившийся в семье дворян наследовал титул и все прилагающиеся к нему привилегии и обязанности; родившийся в семье священника также чаще всего следовал по стопам отца. В настоящее же время такой неперменной зависимости нет. Конечно, и теперь нередко случается, что человек при построении собственной жизни следует по стопам родителей или иных родственников². Однако не-

¹ Епифанова А. Ю. Катастрофическое сознание как фактор формирования жизненных сценариев современной российской молодежи // Социально-экономические явления и процессы. 2013. № 8 (054). С. 160–163.

² См.: Левочкина А. В. Традиции семьи и карьерная направленность при образовании профессиональных династий // Аналитика культурологии. 2015. № 3 (33). С. 47–51; Посухова О. Ю. Профессиональная династия как результат семейных стратегий: инерция или преемственность? // Власть. 2013. № 12. С. 100–103; Шаманин Н. В. Психологические особенности трансформации специфических феноменов профессионального самоопределения в различных типах семей (на материале династий) // Экономика образования. 2012. № 4. С. 181–184.

сравненно чаще ему приходится прокладывать собственный путь самому.

Влияние семейных установок на человеческую судьбу находит выражение в понятии идентичности, введенном в свое время известным психологом и психоаналитиком Эриком Эриксоном (1902–1994). Эго-идентичность, по Эриксону, – это целостная совокупность представлений человека о себе; тождественность и непрерывность нашего Я во времени; просто целостность личности. Эго-идентичность называют также глубинной личностной структурой, способствующей сохранению тождественности себе в условиях глубоких динамических преобразований социальной ситуации развития личности¹. Эриксон выделял несколько состояний идентичности: диффузную идентичность (отсутствие четких представлений о себе), предрешенная идентичность (наличие таких представлений, но не сформированных самой личностью, а заимствованных ею в готовом виде); наконец, достигнутая идентичность. В традиционном обществе предрешенная идентичность была фактически нормой: все представления о себе человек получал уже в силу своей принадлежности к определенному социальному слою, и в этом состояла базовая часть заранее уготованного человеку жизненного сценария. В современном же обществе человеку приходится формировать свою идентичность в большой мере собственными усилиями.

Кроме непосредственной передачи родительской социальной и профессиональной принадлежности, в истории известны традиции формирования жизненного сценария в зависимости от порядка появления детей на свет. Так, в феодальной Европе старший сын в семье феодала обыкновенно получал майорат, то есть становился наследником родового имения; средний чаще всего становился воином, а младший принимал духовный сан. Но и в настоящее время то, каким по счету ребенком в семье является тот или иной субъект, существенно отражается на его жизненном сценарии.

¹ Солдатова Е. Л. Психологическое содержание нормативных кризисов развития личности взрослого человека // Вестн. ЮУрГУ. Сер. Психология. 2008. № 31 (131). С. 40.

Влияние порядка рождения на последующую жизнь человека впервые выявлено Альфредом Адлером (1870–1937)¹. Первый ребенок в семье, как отмечал Адлер, имеет изначально особое положение; он – центр всеобщего внимания среди своих родственников, он – точка приложения любви, он фактически обладает властью. Однако как только появляется второй ребенок, первенец эту свою особую позицию утрачивает. Он переживает сильный стресс, поскольку все внимание в семье теперь нацелено уже не на него; переживаемое им характеризуют как положение «монарха, лишённого трона». Но утратив власть, первенец отнюдь не утрачивает свой вкус к ней. Первый ребенок в семье обычно является высокомотивированным, он стремится достичь высоких постов, он с детства привык быть примером и сознательно (или подсознательно) стремится к этому².

Положение второго ребенка в семье радикально отличается от позиции первенца. Перед ним, как на гонках, все время маячит спина старшего, как желтая майка лидера. Ему хочется перехватить ту первую позицию, которую, сравнительно с ним, имеет старший. Отсюда – консервативный настрой старшего ребенка в семье и бунтарство, революционные наклонности второго (революционные не столько применительно к политике, сколько в социальной жизни и в отношении к окружающим).

Кроме того, А. Адлер рассматривал третью позицию – положение самого младшего, того, кто появился на свет после всех остальных детей, и после него уже никто не родится. И поэтому младший никогда не будет «свергнут», как это произошло в свое время со старшим. С другой стороны, перед ним имеется не один, а сразу несколько «лидеров». На этих «лидеров» – старших детей – младший привычно возлагает ответственность за все происходящее в семье. Обогнать их ему хочется, но если следовать с ними одним и тем же путем, это едва ли реально. И поэтому последний ребенок в семье, как отмечал Адлер, старается избрать иной жизненный путь, нежели все остальные. Например, в семье

¹ Адлер А. Наука жить. М.: Port-Royal, 1997. 288 с.

² Русс С. А. Особенности системы жизненных ценностей и образа «успешного я» старшеклассников с разным порядком рождения // Вестн. ТГГПУ. 2010. № 19. С. 161.

ученых такой ребенок, вероятно, захочет стать бизнесменом или музыкантом, но не посвящать себя науке; в семье, где все занимаются бизнесом, ему захочется стать, например, поэтом. Он не руководствуется навязанной целью, а действует по принципу «от противного». На этой стезе, не такой, как у всех, он и будет добиваться успеха. Как отмечает С. А. Русс, единственные и старшие в семье дети исключают из образа «успешный Я» характеристику «творческий человек», а младшие дети исключают характеристику «человека, достигшего высокого статуса»¹. Кроме того, младшему обычно свойственно манипулировать окружающими.

Наконец, определенным своеобразием обладает и положение единственного ребенка в семье. Он все время пребывал в центре внимания, и когда наконец наступает пора жить и действовать самостоятельно, ему трудно отрешиться от этой привычной позиции. В связи с этим у него может развиваться синдром выученной беспомощности². Показатели самооценки успешности единственных детей выше, чем показатели младших детей в семье. Чувствуя свою уникальность, единственный ребенок в семье, вероятнее всего, и впредь будет стремиться оказаться в центре внимания, чего бы ему это ни стоило. С другой стороны, опять-таки по причине ощущения своей уникальности, единственный ребенок в семье может в своей деятельности добиваться крайнего совершенства результатов, впадая в перфекционизм³.

Разумеется, это не единственный возможный вариант развития событий, а лишь общая тенденция; в реальной жизни возможны и иные исходы. Так, имеет значение, какова разница в годах между рождением первого и второго ребенка. Как указывает А. А. Моисеева, если эта разница не превышает 5–6 лет, то стресс первенца, утратившего свое главенствующее положение, весь-

¹ Русс С. А. Особенности системы жизненных ценностей и образа «успешного я» старшеклассников с разным порядком рождения // Вестн. ТГГПУ. 2010. № 19. С. 163.

² Моисеева А. А. Взаимосвязь структуры семьи и порядка рождения с альтруистической направленностью личности // Вестн. НовГУ. 2016. № 2 (93). С. 70.

³ Русс С. А. Особенности образа успешности студентов с разным порядком рождения // СИСП. 2010. № 4. С. 154.

ма велик; если же разница в возрасте двух первых детей более 6–7 лет, первенец сохраняет характеристики, присущие единственному ребенку, потому что все основные личностные черты к этому времени уже успевают сформироваться¹. Но в целом то, что порядок появления на свет оказывает существенное влияние на построение жизненных сценариев, не подлежит сомнению. Это подтверждается и современными исследователями, работы которых показывают даже более значимое влияние порядка рождения на дальнейшую жизнь человека, чем это представлено в работах А. Адлера.

Например, И. В. Грошев и О. В. Утенышева полагают, что оценивать поведение человека в конфликте необходимо, среди прочего, в зависимости от того, каков был порядок его рождения². В работе Н. А. Александровой представлены данные, согласно которым единственные дети в семье и первенцы обсуждают свой профессиональный выбор с родителями значительно чаще, чем вторые дети в семье. Первенцы обычно обладают более полной информацией о мире профессий, по сравнению со вторыми по рождению детьми, и они значимо чаще называют внутренние, относящиеся к сфере профессиональной деятельности, мотивы выбора профессии, у них выше общая напряженность мотивации, по сравнению с третьими детьми. В то же время, по данным этого же автора, у вторых детей более выражена внешняя мотивация выбора профессии и выше уровень напряженности мотивации, чем у третьих детей. Третьи же по рождению дети значимо больше предпочитают конвенциональные профессии (связанные с финансово-экономической сферой), чем единственные. Вторые дети в семьях обладают большей самостоятельностью в принятии решений, чаще принимают на себя ответственность за решение и его последствия, чем единственные и третьи по порядку

¹ Моисеева А. А. Взаимосвязь структуры семьи и порядка рождения с альтруистической направленностью личности // Вестн. НовГУ. 2016. № 2 (93). С. 70.

² Грошев И. В., Утенышева О. В. Особенности взаимосвязи порядка рождения личности и поведения в конфликте // Вестн. ТГУ. 2015. № 6 (146). С. 28–35.

рождения дети в семье¹. Наличие других детей в семье приводит к развитию альтруизма (ввиду постоянной тренировки помогающего поведения); у единственных же детей в семье уровень альтруизма чаще всего невысок (это правило действует в основном в нуклеарной семье; в расширенных семьях, в которых проживают и другие родственники, такой связи не обнаружено)².

Порядок рождения налагает отпечаток на социальное поведение человека, что находит выражение и в том, насколько данный человек привлекателен для окружающих. Так, по данным А. В. Филипповой, первенец получает наименьшее количество социальных предпочтений; это связано с тем, что первенцы в отношениях с другими людьми ведут себя консервативно, не принимают критику и не терпят чужих ошибок. Кроме того, они часто стремятся воспитывать других людей и стремятся быть лидерами, причем официальными, что не вызывает одобрения. Напротив, те члены коллектива, которые в своей семье родились вторыми, вызывают максимум социальных предпочтений (причем женщины в большей мере, чем мужчины). По-видимому, постоянно пребывая в гонке за лидером (старшим), второй ребенок в семье приобретает лучшие навыки социальной адаптации, а также становится хорошим манипулятором. Дети, которые росли без братьев и сестер, в последующем приобретают позицию, сходную с позицией первенцев³. Семьи, создаваемые единственными детьми, неустойчивы, и в них часто тоже бывает не более одного ребенка⁴.

¹ Александрова Н. А. Семейные факторы профессионального самоопределения в подростковом возрасте // Вестн. СПбГУ. Сер. 12, Социология. 2010. № 4. С. 143.

² Моисеева А. А. Взаимосвязь структуры семьи и порядка рождения с альтруистической направленностью личности // Вестн. НовГУ. 2016. № 2 (93). С. 71–72.

³ Филиппова А. В. Влияние порядка рождения на формирование социометрического статуса // Северо-Кавказский психол. вестн. 2015. № 4. С. 39–41.

⁴ Русс С. А. Особенности системы жизненных ценностей и образа «успешного я» старшеклассников с разным порядком рождения // Вестн. ТГГПУ. 2010. № 19. С. 160.

Зависит жизненный сценарий, по мнению Адлера, и от того, какого пола дети растут в семье. Здесь также возможны варианты. Мальчик, растущий в окружении девочек, может вырасти женственным, как и они, но может, наоборот, стать совершенно необузданным, потому что вынужден постоянно доказывать окружающим свою мужественность. Также и девочка, растущая среди мальчиков, становится либо тихой и женственной, либо перенимает «мужские» стереотипы поведения.

Все вышесказанное свидетельствует о том, что неосознанное следование всем перечисленным закономерностям загоняет человека в достаточно узкие сценарные рамки. И напротив, осознанное отношение к данным факторам позволяет, где нужно, на них опираться, где нужно – их преодолевать.

Надо отметить, что сам Альфред Адлер писал не о «жизненном сценарии», а о «стиле жизни». Согласно современным взглядам, стиль жизни – это «устойчиво воспроизводимый индивидом выбор в пользу конкретной совокупности практик, образцов потребления и поведения, который обусловлен как социальными, так и психологическими факторами»¹. Иными словами, это близкое, но не идентичное жизненному сценарию понятие. Стиль жизни описывает качество процесса жизни, жизненный сценарий – ее финал; первое неизбежно влияет на второе и тесно сопряжено с ним. Стиль жизни показывает, «как жить», «чего добиваться», жизненный сценарий – «до чего дожить». До распада СССР термин «стиль жизни» употреблялся главным образом зарубежными авторами, в отечественных же источниках говорилось в основном об «образе жизни» как о социально обусловленном понятии². Теперь же и стиль жизни получил обширное освещение в современной российской литературе³, хотя этому термину зачастую придаются значения, весьма далекие от тех, которые имел в виду Альфред Адлер – например, стиль жизни, указывающий

¹ Домаранская А. А. Стиль жизни: структурные и личностные детерминанты // Социологический альманах. 2014. № 5. С. 468.

² См.: Киселев Е. А. Основные подходы к исследованию стиля жизни в социологии // Вестн. Пензенского гос. ун-та. 2013. № 1. С. 63–67.

³ Смирнов Ю. А. Стиль жизни и личностная тревожность // Знание. Понимание. Умение. 2007. № 1. С. 212–214.

на принадлежность к элите, или обеспечиваемый определенным уровнем потребления¹, или подразумевающий использование виртуальной реальности². Подобные трактовки стиля жизни делают его уже понятием, указывающим на не индивидуальность субъекта, а на его принадлежность к социальным группам, общественным классам, поколениям³.

Суммируя различные подходы к жизненным сценариям, С. Н. Петросьян и З. Н. Рябикина приводят следующие положения:

1. Жизненный сценарий формируется в детстве.
2. Жизненный сценарий связан с проживанием стрессовой ситуации.
3. Жизненный сценарий связан с воспроизведением когда-то сформированного поведенческого паттерна (сценарного и повторяющегося поведения), по сути – способа реагирования на стрессовую ситуацию.
4. Жизненный сценарий может не совпадать с волевым намерением человека⁴. Последнее особенно важно, поскольку содержание жизненного сценария субъекта в основном остается неосознаваемым. Поэтому, если проблемы того или иного человека

¹ См.: Домаранская А. А. Стиль жизни: структурные и личностные детерминанты // Социологический альманах. 2014. № 5. С. 464–478; Киселев Е. А. Анализ потребительского поведения в контексте стиля жизни российских предпринимателей // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Сер. Общественные науки. 2013. № 2 (26). С. 65–71.

² Максимова О. А. Цифровое поколение. Стиль жизни и конструирование идентичности в виртуальном пространстве // Вестн. Челябинского гос. ун-та. 2013. № 22 (313). Сер. Филология. Искусствоведение. Вып. 81. С. 6–10.

³ Масленцева Н. Ю. Социологические основания концепции стиля жизни // Вестн. Челябинского гос. ун-та. 2010. № 31 (212). Сер. Философия. Социология. Культурология. Вып. 19. С. 147–150; Сафарян А. В. Стиль жизни // Знание. Понимание. Умение. 2008. № 1. С. 246–248.

⁴ Петросьян С. Н., Рябикина З. И. Современные подходы к проблеме жизненного сценария личности как социально-психологического феномена // Вестн. Адыгейского гос. ун-та. Сер. 3, Педагогика и психология. 2016. № 3 (183). С. 128.

связаны с реализацией негативного жизненного сценария, ему, как правило, требуется консультация психолога.

Как указывают Н. С. Крахмалева и К. В. Нужных, «самое важное – понять, что любой сценарий может быть изменен и что человек имеет возможность принимать несценарные, самостоятельные решения, имея дело с реальностью происходящего здесь и сейчас (а не в детстве) и полагаясь на ресурсы взрослой личности»¹. Применительно к теме данной книги, требуется определить, какие психологические ловушки, препятствующие саморазвитию субъекта, скрываются в понятии жизненного сценария. Таких ловушек может быть выделено несколько.

Во-первых, как было показано выше, встречаются как позитивные, так и негативные и даже катастрофические жизненные сценарии; последних, естественно, следует избегать. Во-вторых, сама приверженность «готовому» жизненному сценарию, даже и самому благоприятному, лишает человека необходимой гибкости и свободы маневра в изменяющихся социальных и производственных условиях. В-третьих, если рассматривать упоминавшиеся выше жизненные сценарии «преодоления» и «восхождения», то следует помнить, что при всей привлекательности стратегии «восхождения» не следует ограничиваться только ею. Для успешной самоактуализации личности стратегия «восхождения» должна сочетаться со стратегией «преодоления», хотя бы и находящейся на вторых ролях. В общем и в целом, путь к управлению своим жизненным сценарием (вместо того чтобы управляться им) лежит через его осознание.

¹ Крахмалева Н. С., Нужных К. В. Осознание жизненного сценария: от теоретических оснований к практическому применению // Вестн. ВолГУ. 2008–2009. Сер. 9, вып. 7. С. 102.

4. ЛОВУШКИ ВРЕМЕНИ

4.1. Время и человек

В самом начале этой книги было принято положение, согласно которому время представляет собой важнейший ресурс, и притом ресурс ограниченный; человек ставится перед необходимостью разумно распорядиться этим ресурсом. Время расходуется на разные нужды: на работу и отдых (то есть восстановление себя для новой работы), на наслаждения и развлечения, на обдумывание будущего и на угрызения совести, на бытовые нужды и на всевозможные бесчисленные случайности.

Исторически сложилось так, что на так называемый общественно полезный труд человек тратит, как правило, хотя и значительную, но все же меньшую часть времени своей жизни. Во-первых, изрядную часть отпущенного ему времени человек расходует на свое физическое и социальное созревание, а также на вынужденное бездействие в старости, вызванное немощью и болезнями. Во-вторых, и в период активного труда ему волей-неволей приходится пускать изрядную часть своего времени на отдых и сон, на принятие пищи и гигиенические мероприятия, на лечение, на всевозможные дела бытового характера, а также на всю многочисленную совокупность действий, связанных с формированием семьи, продолжением рода и воспитанием детей.

В связи с ростом производительности труда, развитием производительных сил и производственных отношений необходимое время, которое следовало затратить на труд, исторически постепенно сокращалось. Сокращение рабочего времени, которое официально может требовать работодатель от наемного работника, было одним из важнейших требований в политической борьбе. В большинстве развитых стран рабочее время теперь не превышает 50 часов в неделю. Трудовым кодексом Российской Федерации для основных категорий работников установлена 40-часовая продолжительность рабочей недели¹.

¹ Трудовой кодекс Российской Федерации [Электронный ресурс]: офиц. текст по состоянию на 2018 г. № 197-ФЗ (ТК РФ). URL: <http://ivo.garant.ru/#/document/12125268/paragraph/4575:0> (дата обращения: 04.08.2018).

Одновременно с этим узаконенным сокращением рабочего времени мы наблюдаем и обратный процесс: многие люди в реальности тратят на труд не меньшее, а все большее время. Вознаграждение, получаемое работником за его труд, перестает его удовлетворять; потребности растут все быстрее, и чтобы покрыть их, работник сам, без принуждения взваливает на себя все больший объем работы, намного превышающий то, что допускает законодательство. В периоды экономических кризисов это становится не исключением, а правилом.

Наконец, получившая распространение в последнее время работа в удаленном доступе вносит свои коррективы в управление рабочим временем. С одной стороны, такой режим работы позволяет человеку более свободно распоряжаться своим временным ресурсом; он сам решает, когда ему работать, когда есть, когда спать, когда отправиться на прогулку. С другой же стороны, в результате практически все его время становится рабочим. Корпоративная культура многих организаций предусматривает, что работник должен быть готов к телефонному звонку своего руководителя в любое время дня и ночи. Если это не так, и работник находит возможным ссылаться на то, что сейчас-де не рабочее время и его нельзя беспокоить, он рискует вскоре расстаться со своим рабочим местом.

Но и формальное сокращение времени, отведенного самому труду, покупается дорогой ценой. Труд (в среднем) становится более сложным, а более сложный труд требует все большего времени на общее и профессиональное обучение. Обучение же, в свою очередь, неотделимо от профессионального самоопределения, которое, между прочим, тоже требует времени. Эриком Эриксоном был введен термин «психосоциальный мораторий»¹, означающий своеобразный тайм-аут в человеческом развитии, приходящийся на молодые годы. В этот период физически уже вполне взрослый субъект считается все еще социально незрелым, и он имеет право на своего рода искусственно продленное детство до тех пор, пока не закончится его профессиональное обучение, а возможно, и несколько далее. Он может потратить это время на планирова-

¹ См.: Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Флинта, МПСИ, Прогресс, 2006. 352 с.

ние своей будущей жизни, на всякого рода поиск, на эксперименты. Студенты дневной формы обучения в нашем обществе уже традиционно не считаются «полностью взрослыми», поскольку, по определению Э. Эриксона, они находятся в ситуации «моратория». Понятием психосоциального моратория оперируют и современные отечественные авторы¹.

В традиционных обществах, не знавших такого явления, как всеобщая грамотность и всеобщее образование, вступление человека в трудовую жизнь происходило обычно намного раньше, чем наступала физическая зрелость. Теперь ситуация стала обратной: как уже говорилось, физическая зрелость наступает чаще всего прежде, чем начинается трудовая биография. Наличие психосоциального моратория, так или иначе, уменьшает продолжительность времени, которое человек отдает непосредственно труду. Нерабочего времени у человека в его жизни становится, в общем, значительно больше, чем рабочего². В результате характер распределения и эффективность использования нерабочего времени приобретает даже большее значение³.

Итак, люди тратят время и на работе, и вне работы, и тратят его очень по-разному. Когда мы делаем покупки в магазине или, например, посещаем зрелищные мероприятия, мы расходует на это деньги, соответствующие рыночной цене получаемого товара или услуги. Однако одновременно с этим мы тратим и свое время, которое можно было употребить как-то иначе – например, опять-таки на то, чтобы заработать деньги. Следовательно, полные издержки данных видов деятельности складываются из денег, которые мы потратили, и упущенной ценности времени,

¹ Жуланова И. В., Медведев А. М. Возрастно-психологические особенности современного студенчества // Известия ВГПУ. 2006. № 1. С. 50–55.

² Следует еще раз сделать оговорку: это касается только работников наемного труда, которые не пользуются совместительством и не прибегают к разного рода дополнительным заработкам. Существует весьма много людей, которые отдают работе намного больше времени, чем это предусмотрено законодательством; для них эта ситуация является обратной.

³ Беккер Г. С. Человеческое поведение: экономический подход. Избранные труды по экономической теории / пер. с англ. М.: Изд-во ГУ ВШЭ, 2003. С. 155–156.

которое пришлось на них израсходовать¹. При этом, разумеется, нельзя оценивать временные затраты исключительно с экономической точки зрения. Духовная пища, которую мы получаем, потратив свое время на посещение балета или поход в музей, не может быть измерена никакими деньгами – она бесценна. Для тех ситуаций, когда человек предпочитает приятное и полезное времяпрепровождение производительному труду, Гэри Беккер, применявший экономический подход к вопросам, традиционно выходящим за пределы экономической теории, ввел понятие «психологического дохода»². В то же время бывают ситуации, когда упущенное время по своей ценности значительно превосходит приобретенные денежные выгоды.

Русский писатель И. Л. Солоневич весьма эмоционально описывал свои злоключения, когда он в начале 30-х годов пытался приобрести продукты по карточкам: отоваривать карточки, принадлежащие его семье, приходилось в трех разных кооперативах, в разных концах Москвы, и на езду и стояние в очередях приходилось тратить массу времени; вдобавок продуктов могло и не достаться. «Я не помню случая, – писал И. Л. Солоневич, – чтобы моих нервов и моего характера хватало больше, чем на неделю такой волокиты. Я доказывал, что за время, ухлопанное на всю эту идиотскую возню, можно заработать в два раза больше денег, чем все эти паршивые нищие, советские обьедки стоят на вольном рынке. Что для человека вообще и для мужчины, в частности, ей-Богу, менее позорно схватить кого-нибудь за горло, чем три часа стоять бараном в очереди и под конец получить издевательский шиш»³. Здесь можно видеть как раз тот случай, когда затраты времени создают упущенную материальную выгоду, превышающую полезный результат деятельности.

Подобных примеров можно привести много. Например, люди часто тратят значительное время на приготовление пищи на

¹ Беккер Г. С. Человеческое поведение: экономический подход. Избранные труды по экономической теории / пер. с англ. М.: Изд-во ГУ ВШЭ, 2003. С. 156–157.

² Там же. С. 164.

³ Солоневич И. Л. Россия в концлагере [Электронный ресурс]. URL: <https://libking.ru/books/nonf-/nonf-biography/398886-ivan-solonevich-rossiya-v-kontslagere.html> (дата обращения: 05.08.2018).

собственной кухне; питание в кафе или столовой обошлось бы им в денежном отношении несколько дороже, но зато позволило бы экономить время. Товары в центре города стоят дороже, чем на окраине, но поездка на окраину занимает время, а делая покупки в центре, время можно экономить.

Существует еще один примечательный фактор, с которым приходится сталкиваться при анализе затрат времени. Время, так или иначе затраченное нами, представляет собой прежде всего часть нашей жизни. Однако за потраченное на работе время мы получаем деньги. Деньги превращаются, таким образом, в своего рода концентрированный эквивалент времени (исходя из известной поговорки: «время – деньги»). Получив большие деньги, человек приобретает своеобразную иллюзию бессмертия: он держит в руках бумажный сертификат времени, которое по формальной продолжительности порой намного превышает то реальное время, которое ему предстояло бы прожить. Не имея реальной веры в загробное бессмертие души, люди стремятся заполучить некий аналог бессмертия еще при жизни. В действительности, как уже сказано, это остается лишь иллюзией. Вернуть или возместить потраченное время нашей жизни невозможно.

Как уже не раз говорилось на страницах этой работы, время – наш основной ресурс. Время может рассматриваться как энергия нашей жизни. Время наполняется событиями, и потому временные отрезки могут иметь разную плотность переживаний. Протяженные, но пустые, ничем не заполненные временные периоды ничего не оставляют в памяти, и наоборот: насыщенные событиями короткие промежутки времени, характеризующиеся обилием переживаний, мыслей и чувств, запечатлеваются на всю жизнь¹.

В целом с возрастом субъективное восприятие времени ускоряется², что вполне объяснимо: для десятилетнего ребенка один год составляет внушительный промежуток в одну десятую часть его прожитой жизни, в то время как для пятидесятилетнего этот

¹ См.: Абульханова К. А., Березина Т. Н. *Время личности и время жизни*. СПб.: Алтейя, 2001. 304 с.

² Time Perspective and Emotion Regulation as Predictors of Age-Related Subjective Passage of Time / M. Wittmann [et al.] // *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2015. N. 12. P. 16027–16042.

год – впятеро меньшая ее часть. Однако не заполненное событиями и деятельностью время медленно тянется в любом возрасте, даже и в преклонном¹. Но для того чтобы насытить настоящее деятельностью, нужно прежде насытить будущее целями². В связи с этим весьма важно, чтобы человек именно овладевал временем, вместо того чтобы пребывать в зависимости от него, чтобы он активно и осознанно пользовался этим важнейшим ресурсом. Этой теме в настоящее время посвящен значительный объем всевозможных исследований³.

Стремление работать как можно меньше, а отдыхать, пребывая в бездействии, как можно больше – вполне объяснимо для человека, который измучен постоянной работой и нехваткой сна; осуществившись, такая мечта превращает жизнь в пустоту.

Существуют и иные психологические ловушки, связанные с использованием времени. Они будут рассмотрены как в этом, так и в следующем разделе данной книги.

4.2. Временная перспектива и самоменеджмент

Человек живет и совершает поступки во времени; он живет, совершая путешествие из прошлого в будущее, через краткое посредство настоящего, того, что происходит сейчас. Для него, таким образом, существуют три временных пространства: настоящее, прошлое и будущее. Прошлое охватывает всю совокупность прожитых лет. Настоящее – то, что происходит сию минуту, здесь и теперь. Будущее объединяет всю совокупность жизненных планов, пока не сбывшихся желаний; это поле, на котором разворачивается действие опасений и надежд, и даже предсказаний и пророчеств.

Восприятие этих трех временных ресурсов таит в себе противоречие. С одной стороны, прошлое, настоящее и будущее фор-

¹ Микеладзе Л. И. Клинико-психологические аспекты проблемы переживания времени в позднем возрасте // Знание. Понимание. Умение. 2014. № 3. С. 354–367.

² См.: Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. Киев: Наукова думка, 1984. 209 с.

³ См.: Тарасова Л. Н., Ковалев С. Ю. Теории времени в психологии // Вестн. Мордовского ун-та. 2007. № 2. С. 116–118.

мально имеют одну и ту же природу, поскольку речь идет о тех или иных отрезках времени; мало того, они переходят друг в друга – будущее непрерывно становится настоящим, а настоящее погружается в глубину прошлого (в литературе существует даже такое понятие, как *транспектива*, объединяющее в себе прошлое, настоящее и будущее)¹. Соответственно, временная перспектива есть сквозное видение из прошлого через настоящее в будущее². С другой стороны, уместна и такая точка зрения, что прошлое, настоящее и будущее не могут и не должны рассматриваться как явления одного порядка. В реальном прошлом мы не можем ничего изменить (здесь особо следует указать на оговорку «в реальном», потому что в субъективном образе прошлого мы можем изменить весьма многое и постоянно это делаем). Настоящее есть лишь миг, отделяющий прошлое от будущего; для человека к настоящему относится все то, что сию минуту наполняет собой его актуальное сознание (попросту говоря, находится в его голове в виде ныне действующих мыслей и образов). Доступное нам будущее (в тех пределах, которые продиктованы прогнозируемой продолжительностью нашей жизни, а также и за этими пределами) – временной промежуток, на протяжении которого мы можем изменять окружающий нас мир и меняться сами.

Однако эти три временных промежутка обладают одним общим свойством: каждый из них в большей или меньшей степени способен концентрировать на себе наше внимание. Человек может по-разному к ним относиться. И от того, какой временной промежуток больше привлекает человека, в значительной мере зависит его поведение, его способность реализовать свой потенциал. Временная ориентация, направленная так или иначе на прошлое, настоящее и будущее, – состояние если и не пожизненное, но все же довольно стойкое; зачастую формируясь неосознанно, оно влияет на поведение человека, во многом определяя его возможности по формированию собственной судьбы.

¹ Абульханова К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алтейя, 2001. 304 с.

² Вечканова Е. М., Неякина Ю. Ю. Особенности временной перспективы личности при различных типах актуального смыслового состояния // Вестн. КРАУНЦ. Сер. Гуманитарные науки. 2011. № 2. С. 167.

Представление о временной перспективе сформировалось благодаря работам К. Левина¹ и Л. Франка; это понятие рассматривалось Ж. Нюттеном²; впоследствии временная перспектива была подробно изучена известным американским психологом Филиппом Зимбардо³, а затем была отражена в работах многих других авторов. Временная перспектива представляет собой способ, при помощи которого человек переживает, осмысливает, структурирует время своей жизни. Временная перспектива имеет минимум два измерения: горизонтальное (движение из прошлого, через настоящее, в будущее) и вертикальное, определяемое тем, насколько интенсивно человек живет в тот или иной период своей жизни, в какой мере это время наполнено событиями⁴. Еще одним, третьим измерением временной перспективы может быть назван эмоциональный фон, то есть позитивная либо негативная оценка содержания составляющих эту перспективу временных промежутков.

Проводились исследования, в которых установлена связь между временной перспективой личности и осмысленностью жизни, смысложизненными ориентациями⁵, а также психологическим благополучием, которое зависит и от степени насы-

¹ См.: Левин К. Динамическая психология: Избранные труды. М.: Смысл, 2001. 572 с.

² Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл, 2004. 608 с.

³ См.: Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб.: Речь, 2010. 352 с.; Testing Zimbardo's Stanford Time Perspective Inventory (STPI) – Short Form / M. D'Alessio [et al.] // Time & Society copyright © 2003 SAGE (London, Thousand Oaks, CA and New Delhi). 2003. Vol. 12, N. 2/3. P. 333–347; Testing Zimbardo Time Perspective Inventory in a Brazilian Sample / T.L. Milfont [et al.] // Revista Interamericana de Psicología / Interamerican Journal of Psychology. 2008. Vol. 42, N. 1. Pp. 49–58.

⁴ Кошельская Т.В. Содержание понятия «временная перспектива личности» // Инновационная наука. 2016. № 1. С. 256–257.

⁵ Власенко А.И. Временная перспектива как подструктура самосознания депривированной личности // Молодой ученый. 2014. № 8. С. 921–924; Хван Н.В. Исследование взаимосвязи некоторых параметров ценностно-смысловой организации личности и ее временной перспективы // Вестн. ТГПУ. 2013. № 11 (139). С. 103–108.

ценности времени¹. Временная перспектива может быть как сбалансированной, так и несбалансированной, чем и обусловлено в значительной мере психологическое благополучие личности². В зависимости от восприятия временной перспективы, могут быть выделены своеобразные психологические типы; однако обособление этих типов основано не только на психологических особенностях, но и на множестве других обстоятельств, от уровня материального достатка до культурных традиций.

Есть люди, которые преимущественно живут в прошлом. Вместо того чтобы строить планы на будущее или, например, наслаждаться настоящим, они постоянно перебирают в мыслях былое. Именно прошедшими событиями все время заполнено их актуальное сознание. При этом прошлое может восприниматься двояко. Для некоторых прошлое – «золотые дни», неиссякаемый источник сентиментальных и радостных воспоминаний. Типичное занятие такого человека – рассматривание семейного альбома с фотографиями. По сравнению с прошлым, настоящее для такого субъекта не несет в себе ничего хорошего – в нем приходится лишь мучительно существовать, тогда как прошлое наполнено приятными моментами. В будущее же вообще лучше не заглядывать: там не будет и не может быть ничего такого, что можно было бы сравнить с замечательными, уже прожитыми «золотыми днями». Нередко так воспринимают время люди в преклонном возрасте: в прошлом они были моложе и сильнее, они ярче и насыщеннее воспринимали мир. Теперь же большинство способностей, возможностей и ресурсов утрачено, в будущем ничего хорошего не ждет, и остается только предаваться сладким воспоминаниям. Это можно назвать *ориентацией на позитивное прошлое*.

¹ Лукьянов О. В., Неяскина Ю. Ю. Смысловые детерминанты временной перспективы личности // Вестн. Томского гос. ун-та. 2012. № 360. С. 152–157; Неяскина Ю. Ю., Мазуркевич А. В. Взаимосвязь субъективного качества жизни и временной перспективы личности // Вестн. КРАУНЦ. Сер. Гуманитарные науки. 2014. № 1 (23). С. 94–105.

² Ширяева О. С., Навроцкая Е. А. Временная перспектива личности при разных типах оценки среды жизнедеятельности // Вестн. КРАУНЦ. Сер. Гуманитарные науки. 2011. № 2 (18). С. 108–118.

Существует и другой вариант ориентации на прошлое, когда оно воспринимается как сплошная череда ошибок, неудач, упущенных возможностей. В прошлом, как мы знаем, ничего нельзя изменить; но можно менять интерпретацию свершившихся событий. В данном случае интерпретация эта всегда имеет неприятную эмоциональную окраску. В прошлом все было плохо; жизнь растрачена впустую, она пролетела зря. В настоящем и будущем нет ничего, заслуживающего внимания. И единственное, что остается, — это вновь и вновь самозабвенно погружаться в пучину собственных ошибок, слабостей и грехов. Здесь приходится говорить об *ориентации на негативное прошлое*.

Некоторых людей в наибольшей мере привлекает настоящее. Здесь тоже можно выделить два варианта восприятия этого текучего промежутка времени. Так, представители следующего типа стараются в наибольшей мере, как говорится, срывать цветы удовольствия, получая от настоящего момента максимум радостей и минимум беспокойства и неприятностей; прошлое их не интересует, в будущее они по возможности не заглядывают. Идеальное времяпрепровождение для таких людей — это постоянные развлечения, благо что в современном мире разнообразие всевозможных доступных удовольствий воистину велико, а виртуальная реальность сделала его вообще беспредельным. Человек с такой временной ориентацией стремится получать удовольствие даже тогда, когда сегодняшние наслаждения чреваты завтрашними серьезными неприятностями (такими, например, как незапланированная подростковая беременность). В этой ситуации человек отлично знает, что неприятности в будущем возможны, просто он предпочитает закрывать на это глаза. В данном случае имеет место *ориентация на гедонистическое настоящее*.

Существует и другое отношение к настоящему. Оно получило распространение среди людей, которые уверены, что им «не повезло» и сколько бы они ни прилагали усилий — уже не повезет. Их неудачи запрограммированы силами, на которые сами они никак не могут повлиять, и им остается одно — как-нибудь выживать. Нужно прожить этот день; будущее же от предпринимаемых

усилий не зависит. Человек считает, что его постоянные бедствия обусловлены действиями правительства, его собственным положением по рождению, национальной или расовой принадлежностью – то есть всем тем, чем этот человек сам управлять не в состоянии. В этих условиях человек оказывается ориентирован на *фаталистическое настоящее*.

Наконец, есть люди, которые ориентированы на будущее. Так, студент проявляет ориентацию на будущее уже тем, что учится в университете. Ориентация на будущее свойственна проектировщикам и исследователям, а также всем тем, кто занимается созидательным трудом, кто нацелен на достижения, на проект. Данная книга, безусловно, адресована главным образом тем, кто ориентирован на будущее, иначе вообще не было бы смысла ее читать.

Ориентация на будущее тоже, в принципе, имеет две разновидности. Дело в том, что одни люди строят планы на обозримый грядущий промежуток своей жизни (их обычно и имеют в виду, когда говорят об ориентации на реальное будущее), другие же в основном стремятся устроить свою загробную жизнь в соответствии со своими религиозными верованиями, или, шире говоря, определиться со своими ценностными и смысловыми предпочтениями, исходящими из мировоззренческой позиции (в этом случае речь идет об ориентации на трансцендентное будущее, то есть о стремлении «заработать» себе бессмертие)¹. Так, например, жители Древнего Египта всю жизнь, буквально с детства, занимались тем, что готовились к смерти и посмертному бытию. В христианской традиции это также присутствует, хотя и не в такой крайней форме. Широко представлена такая временная ориентация и в исламе, и в других религиях. Вне религиозных воззрений также существует возможность обрести бессмертие (разумеется, не физи-

¹ Махиева Л. Х. Временная перспектива трансцендентного будущего: история и перспективы исследования [Электронный ресурс] // Современные исследования социальных проблем. 2012. № 6. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/vremennaya-perspektiva-transsendentnogo-buduschego-istoriya-i-perspektivy-issledovaniya> (дата обращения: 14.07.2018).

ческое): она заключается в том, чтобы пополнить содержимое человеческой культуры так, чтобы след, оставленный в ней, не затерялся¹. Например, упомянутый выше Филипп Зимбардо, разработав обсуждаемую здесь концепцию, такое бессмертие, безусловно, уже получил. В практических исследованиях, при применении разработанной с участием Ф. Зимбардо тестовой методики, ориентация на реальное и трансцендентное будущее не разделяется и учитывается совместно, просто как ориентация на будущее. Такая ориентация определяется наличием планов, целей, а также направленностью поведения на их реализацию².

Итак, перед нами, в общей сложности, пять значимых временных ориентаций (если ориентацию на будущее брать в целом), или пять психологических типов. Следует напомнить, что «чистые» человеческие типы, вообще говоря, редко встречаются, и временные ориентации не составляют здесь исключения. Как правило, мы видим сочетания разных ориентаций. Едва ли можно встретить человека, который всегда и исключительно мыслями своими находится в будущем, о прошлом же никогда не вспоминает. Точно так же, скорее всего, мы не найдем таких людей, которые всегда только лишь копаются в прошлом и совсем никогда не получают удовольствия в настоящем.

Считается, что временные ориентации, преобладающие в данном обществе, определяются традицией, культурой и даже климатическими особенностями местности проживания. Так, например, в среднем, чем ближе человек живет к экватору, тем менее он ориентирован на будущее, а больше – на гедонистическое настоящее. Это легко объяснить. В наших средних широтах значительную часть года занимает суровая зима, которую нужно как-то пережить, человек поневоле должен озадачи-

¹ Бехтерев В.М. Бессмертие человеческой личности как научная проблема [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.ru/FILOSOF/BEHTEREW/bessmertie.txt> (дата обращения: 14.07.2018).

² Митина О.В., Сырцова А. Опросник по временной перспективе Ф. Зимбардо (ZTPI): результаты психометрического анализа русскоязычной версии // Вестн. МГУ. Сер. Психология. 2008. № 4. С. 69.

ваться своим будущим: заготавливать себе продукты, строить теплое жилище, запастись одеждой. Если же на улице постоянно тепло, а продовольственные культуры приносят несколько урожаев в год, то и запастись пищей на длительный период не имеет смысла; нет и столь выраженного стремления обеспечивать свое будущее. Зависит временная ориентация и от того, в каком населенном пункте живет человек. По данным российских исследований, в больших городах больше представлена ориентация на будущее, в малых городах – на позитивное прошлое¹.

Временные ориентации людей могут определяться в большой мере экономическим положением, а также политической ситуацией в стране. Чем к более низкому социальному классу относится субъект, тем больше он ориентирован на настоящее; ориентация на будущее нарастает при перемещении вверх по социальной лестнице. Чем человек образованнее, тем больше он ориентирован на будущее. Если же речь идет о жизни в полицейском государстве, в котором отдельный человек ничего не решает и почти не обладает инструментами для управления собственной судьбой, мы увидим распространение ориентации на фаталистическое настоящее. К тому же самому ведет и выраженная политическая нестабильность (например, постоянные государственные перевороты). В условиях экономического кризиса происходит сильное сокращение временной ориентации и нарастает ее неопределенность²; ориентация на настоящее преобладает при росте инфляции. Если в стране, в условиях экономического роста, в общественных настроениях преобладает акцент на развитие, на будущее, на проект, то, вероятнее всего, возобладает ориентация на будущее.

Выявлены различия отношения к временной перспективе в зависимости от пола. Так, по данным исследования, прове-

¹ Феномен временной перспективы в разных культурах (по материалам исследований с помощью методики ZTPI) / А. Сырцова [и др.] // Культурно-историческая психология. 2007. № 4. С. 24.

² Квасова О. Г. К современному состоянию временной перспективы личности // Историческая и социально-образовательная мысль. 2012. № 5 (15). С. 139.

денного в России в 2005–2007 годах, женщины оказались более оптимистично настроены по отношению к настоящему и будущему. В то же время ориентация на будущее более свойственна мужчинам¹.

Временная ориентация личности может существенно меняться, если у данной личности развилась какая-либо зависимость (алкогольная, наркотическая, игровая и т.д.). Для зависимого субъекта на первый план выходит гедонистическое настоящее; восприятие же будущего ограничено у него тем горизонтом, на котором виднеется ближайшая вожаделенная встреча с предметом его зависимости (например, это очередной прием алкоголя или наркотического вещества), а связь между прошлым, настоящим и будущим перестает восприниматься². Ориентация на будущее становится невозможной ввиду потери контроля за своими действиями³. Согласно данным исследований, проведенных в США, ориентация на гедонистическое настоящее положительно коррелирует с потреблением алкоголя и отрицательно – с религиозностью⁴.

Как показал ряд исследований, временная перспектива склонна меняться с возрастом. По данным исследований, выполненных в США и Италии, приверженность к гедонистическому настоящему преобладает в молодом возрасте, но с годами увеличивается значение фактора «будущее», причем наибольшее его значение приходится на промежуток 50–59 лет, когда личность в своем развитии приобретает «второе дыхание». От 60 до 69 лет отмечается преобладание фаталистического настоящего, а после

¹ Феномен временной перспективы в разных культурах (по материалам исследований с помощью методики ZTPI) / А. Сырцова [и др.] // Культурно-историческая психология. 2007. № 4. С. 24.

² Кулик А. А., Лавриненко Е. В. Особенности временной перспективы созависимых лиц // Вестн. КРАУНЦ. Сер. Гуманитарные науки. 2011. № 2 (18). С. 55–65.

³ Kranzler H. R., Ting-Kai Li. What Is Addiction? // Alcohol Research & Health. 2008. Vol. 31, N. 2. P. 93–95.

⁴ Феномен временной перспективы в разных культурах (по материалам исследований с помощью методики ZTPI) / А. Сырцова [и др.] // Культурно-историческая психология. 2007. № 4. С. 23.

70 лет большее значение приобретает прошлое (как позитивное, так и негативное)¹.

При всем при этом нельзя сказать, что отношение субъекта ко времени целиком определяется какими-либо не зависящими от него обстоятельствами. Будучи активным строителем своей жизни, человек в состоянии в известных пределах управлять своей временной перспективой. Нетрудно заметить, что среди временных ориентаций есть те, которым следует уделять в своей жизни больше внимания, и те, которые такого внимания не заслуживают. Иными словами, временные ориентации образуют иерархию, в которой действует прагматический организационный принцип. Высшее положение, согласно прагматическому принципу, занимает та временная ориентация, которая в устройстве человеческой жизни приносит наибольшую пользу. Значение других ориентаций объективно менее велико.

Однако нередко случается так, что высшую позицию у данного конкретного человека занимает вовсе не та временная ориентация, которая согласно прагматическому организационному принципу должна лидировать. При этом в иерархии временных ориентаций проявляет действие количественный организационный принцип, который способен противоречить принципу прагматическому. В данном случае имеет место инверсия, которая разрушительно действует на перспективы развития человеческой личности. Такие инверсии представляют собой достаточно типичные «ловушки», в которые попадает немало людей, и потому непременно должны рассматриваться в рамках обратного самоменеджмента.

Какая же временная ориентация наиболее предпочтительна? Очевидно, для человека, стремящегося к росту и развитию, во главе угла должна стоять ориентация на будущее. Умение «жить в будущем» и вести туда за собой других представляет одно из важнейших лидерских качеств. В этом случае общая «линия жизни» субъекта приобретает восходящий характер. Ориентированный на будущее субъект использует, как правило, эффективные стратегии совладания с ситуацией, в отличие от субъекта,

¹ Феномен временной перспективы в разных культурах (по материалам исследований с помощью методики ЗТПИ) / А. Сырцова [и др.] // Культурно-историческая психология. 2007. № 4. С. 28.

в основном ориентированного на прошлое. Но человек не может непрерывно пребывать мысленно в будущем, тем более что мыслимое им будущее еще не наступило и неизвестно, наступит ли. Ему не возбраняется иногда получать удовольствия и здесь, в настоящем; поэтому ориентации на гедонистическое настоящее можно отвести заслуженное (хотя и второстепенное) место. От человека невозможно требовать, чтобы он, соблюдая сугубый аскетизм, думал только о будущем, а настоящее напрочь игнорировал. С другой стороны, если ориентация на будущее у человека преобладает, то пребывающее в подчиненном положении настоящее наполняется событиями, в большей мере относящимися не к сфере отдыха, потребления и удовольствий, а к содержанию внутреннего мира¹.

Далее, будущее невозможно творить, не зная прошлого; мы можем строить дальнейшие планы, только используя имеющийся у нас опыт прежних достижений, и никак иначе. Повышение притязаний должно основываться на уже удовлетворенных притязаниях. В прошлом мы можем почерпнуть приобретенные ранее навыки, а также знания, обычаи и традиции, составляющие фундамент нашего бытия.

Используя ориентацию на позитивное прошлое, человек опирается не только на свой, но и на переосмысленный чужой жизненный опыт; воспоминания при этом конструируются, а не просто воспроизводятся². В результате создается возможность для того, чтобы двигаться в будущее, опираясь на прошлое. Следовательно, и ориентация на позитивное прошлое может занимать в нашей жизни вполне законную, хотя и подчиненную позицию. Две эти временные ориентации – на гедонистическое настоящее и на позитивное прошлое, подчиняясь ориентации на будущее, занимают примерно равное, хотя и изменчивое положение. Но выбрав в качестве ведущей ориентации позитивное прошлое,

¹ Вечканова Е. М., Неяскина Ю. Ю. Особенности временной перспективы личности при различных типах актуального смыслового состояния // Вестн. КРАУНЦ. Сер. Гуманитарные науки. 2011. № 2. С. 177.

² Квасова О. Г. К современному состоянию временной перспективы личности // Историческая и социально-образовательная мысль. 2012. № 5 (15). С. 140.

человек превращается в бесплодного воздыхателя по прежним временам, жизнь которого идет уже не по восходящей, а по нисходящей линии.

Если же на первое место выходит ориентация на гедонистическое настоящее – то перед нами возникает образ записного сластолюбца и сибарита. Для него оптимальным времяпрепровождением представляется постоянный «отдых» (непонятно только, от каких трудов) и вкушение всевозможных удовольствий.

Ориентация на негативное прошлое, если и имеет право на существование, должна занимать сугубо подчиненные позиции. Да, мы должны иногда анализировать и учитывать собственные ошибки, чтобы в будущем не делать новых, но это ни в коем случае не должно становиться самоцелью. В противном случае это означает занижение самооценки, недовольство жизнью и собой и фактическое отсутствие внятных притязаний. Такой субъект словно тащит за собой «хвост» пережитых психотравмирующих ситуаций, причем наибольшее влияние на него оказывают ситуации незавершенные, в которых действие неприятных обстоятельств еще не снято¹. А главное, что конструктивное начало в нем подавляется; он нацелен не на активное строительство собственной жизни, а на бесконечный поиск виновных в собственных неудачах, а также на постоянный пересмотр собственных ошибок и просчетов.

Наконец, ориентация на фаталистическое настоящее представляет собой неэффективную копинг-стратегию, по существу, сводящуюся к оправданию собственного бессилия и своей явной неэффективности, к полному подчинению обстоятельствам. К этой временной ориентации предпочтительнее всего вообще никогда не прибегать. Она предполагает отсутствие внешних целей, неверие в свои силы, а также слабый уровень осознания настоящего, прошлого и будущего². Кстати, студенты, склонные

¹ Дорохов М. Б. Эмпирическое исследование изменения временных перспектив в психотравмирующей ситуации // Научно-исследовательские публикации. 2014. № 1 (5). С. 86–102.

² Вечканова Е. М., Неякина Ю. Ю. Особенности временной перспективы личности при различных типах актуального смыслового состояния // Вестн. КРАУНЦ. Сер. Гуманитарные науки. 2011. № 2. С. 169.

к прокрастинации и имеющие из-за этого проблемы с академической успеваемостью, в основном ориентированы на фаталистическое настоящее, а также на негативное прошлое¹.

Особенности восприятия временной перспективы, присущие той или иной личности на данном отрезке ее жизненного пути, имеют значение для выбора сферы профессиональной деятельности. С другой стороны, уже свершившийся профессиональный выбор несомненно влияет на характер временной перспективы субъекта – не потому, что «так лучше», а скорее вследствие определенной профессиональной деформации личности. Так, в исследовании, проведенном Н. В. Хван, показано, что лицам, выбравшим в качестве сферы деятельности сетевой маркетинг, присуща в наибольшей мере ориентация на негативное прошлое в сочетании с ориентацией на будущее².

В исследовании А. А. Черврениди представлены результаты изучения временной перспективы высших руководителей и менеджеров среднего звена; последние, как отмечает исследователь, склонны к наименее конструктивным временным предпочтениям – к фаталистическому настоящему и негативному прошлому (то есть считают, что их будущее предопределено и на него невозможно повлиять, а прошлое представляет собой непрерывную цепь неудач и ошибок). У руководителей высшего звена этого не отмечается, у них наиболее представлено гедонистическое настоящее, позитивное прошлое и будущее³.

При этом в процессе профессионального становления, а не только с возрастом, отношение человека к разным временным промежуткам его жизни может меняться. Так, примерно к три-

¹ Ипполитова Е. А. Особенности временной перспективы студентов с высоким уровнем учебной прокрастинации // Молодой ученый. 2013. № 11. С. 762–765.

² Хван Н. В. Особенности влияния временной перспективы на выбор сферы профессиональной деятельности // Известия Саратовского ун-та. Новая серия. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2014. Т. 14, вып. 1. С. 76–79.

³ Черврениди А. А. Особенности временной перспективы у руководителей разного должностного уровня // Организационная психология. 2017. Т. 7, № 1. С. 90.

дцати годам человек обычно приобретает профессиональные навыки, что воспринимается им как остановка в развитии и неизбежно так или иначе воздействует на восприятие временной перспективы¹. У руководителя, по мере накопления стажа, во временной перспективе все большее значение приобретает будущее (он более охотно и более уверенно строит дальнейшие планы)².

Подводя итоги по вопросам, связанным с восприятием временной перспективы, необходимо отметить, что в ней, как уже было сказано, скрываются типичные психологические ловушки. Все они являются результатом инверсий в иерархической системе временных отношений, когда на первый план выходят те временные ориентации, которые в действительности, исходя из прагматического организационного принципа, должны находиться в подчиненном состоянии. Особо следует обратить внимание на то, что восприятие временной перспективы у большинства людей складывается неосознанно. Сознательное же отношение к временной перспективе подразумевает возможность упомянутых ловушек избежать; именно такое осознание и является целью написания (и прочтения) данного раздела.

4.3. Прокрастинация

Один из распространенных поведенческих стереотипов, создающих проблемы в управлении собой и собственным временем, известен под названием «прокрастинация»³. Человек, которому свойственна прокрастинация, проявляет стремление постоянно откладывать выполнение некоторых важных дел, обосновывая это занятостью другими делами.

¹ Яковлев М. И. Влияние отношений личности к прошлому, настоящему и будущему на развитие личностного самоопределения специалиста в процессе профессионального становления // Сиб. пед. журнал. 2009. № 4. С. 288–296.

² Чеврениди А. А. Особенности временной перспективы у руководителей разного должностного уровня // Организационная психология. 2017. Т. 7, № 1. С. 91.

³ Прокрастинация (от лат. pro – вместо, впереди и crastinus – завтрашний) – склонность к постоянному откладыванию «на потом» неприятных дел.

Многие люди никак не могут взяться за намеченное дело просто потому, что в известном поединке совести с ленью часто побеждает лень. Но о прокрастинирующем субъекте нельзя сказать, что он просто ленится, потому что лень подразумевает стремление уклоняться от всякой физической и умственной активности¹. Прокрастинатор же не пассивен, он часто весьма деятелен, но при этом многие запланированные дела у него постоянно задвигаются «на потом», на завтра и послезавтра и так до бесконечности. В итоге многие цели прокрастинатора так и остаются нереализованными, а вместо этого выполняются дела малые и незначительные.

Откладывание дел происходит и в тех ситуациях, когда о прокрастинации говорить не приходится. Например, человека могут вынудить к этому изменившиеся обстоятельства, в результате которых целесообразность задуманного дела исчезает или хотя бы ставится под сомнение. Но прокрастинация затрагивает и те дела, в отношении которых подобные сомнения отсутствуют. Человек в этом случае прекрасно понимает необходимость выполнения некоторых важных действий, но тем не менее эти действия откладывает.

Прокрастинация как явление известна издавна, но особое значение приобрела в последние годы и десятилетия; растет и количество научных трудов, посвященных прокрастинации². Многократное нарастание проявлений прокрастинации за последнюю четверть века было отмечено исследователями еще в 2001 году; указано также, что устойчивая прокрастинация уже имеется у 15–25 % всех людей на Земле³. Тому есть ряд причин.

¹ См.: Посохова С. Т. Лень: психологическое содержание и проявления // Вестн. Санкт-Петербургского ун-та. Сер. 12, Социология. 2011. № 2. С. 159–166.

² См.: Чеврениди А. А. Прокрастинация в структуре временных отношений личности // Вестн. ЮУрГУ. Сер. Психология. 2016. Т. 9, № 3. С. 104–113; Чернышева Н. А. Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения // Вестн. Пермского гос. гуманитар.-пед. ун-та. Сер. 1, Психологические и педагогические науки. 2016. № 1. С. 17–26.

³ См.: Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. № 3. С. 25.

Так, в настоящее время в экономике наиболее развитых стран сектор услуг значительно превосходит по числу занятых лиц производственный сектор, причем очень значительный процент этих услуг предполагает работу главным образом с информацией. Расширилась сфера умственного труда, а сам умственный труд становится все интенсивнее. В связи с всеобщей компьютеризацией в настоящее время многие виды работ выполняются «в удаленном доступе», по гибкому графику, то есть, как правило, не в рабочем помещении, а на дому. По установившейся практике, такие работы часто передаются на аутсорсинг, в результате чего процесс работы никак не контролируется руководством организации¹. Руководителя интересует только результат (промежуточный или конечный). Тем самым ответственность за построение процесса работы полностью возлагается на исполнителя. Он превращается в своеобразную «фирму в себе».

С одной стороны, это, безусловно, подразумевает ряд удобств для исполнителя. Работнику не нужно тратить время на ежедневный путь с работы и на работу (который обычно поглощает изрядную часть нашей жизни). Он получает возможность трудиться в собственном ритме, без навязанного извне режима, определяемого начальством. Ему дано право распределять трудовую нагрузку в течение суток, в зависимости от того, каков его суточный биоритм, утром или вечером наблюдается у него максимум работоспособности, «жаворонок» он или «сова»². Ему дозволяется в разумных пределах осуществлять маневр временными ресурсами, выкраивая возможности для личных дел. Наконец, он может оборудовать свое рабочее место в соответствии с собственными вкусами, а не с требованиями руководителя. Вместе с тем выстраивание собственного рабочего времени, тактическое (повседневное) целеполагание становится его прямой обязанностью, а это, в свою очередь, создает простор для прокрастинации. Если на официальном рабочем месте пространство и время для труда

¹ См.: Барабанщикова В. В., Марусанова Г. И. Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности // Национальный психологический журнал. 2015. № 4 (20). С. 130–140.

² Прохорова Э. М. Биологические ритмы и здоровье // Сервис plus. 2010. № 3. С. 20–26.

и для отдыха обычно четко разделены, то в домашних условиях эти границы выглядят крайне размытыми.

Выделяются разные виды прокрастинации: например, локальная, касающаяся повседневных, в том числе и бытовых, дел, и глобальная, охватывающая проблемы, значимые для всей жизни человека. Ноах Милграм представил такую классификацию прокрастинации:

1) ежедневная (бытовая) прокрастинация, заключающаяся в постоянном откладывании повседневных домашних дел;

2) прокрастинация в принятии решений (в том числе незначительных);

3) невротическая прокрастинация, проявляющаяся в откладывании жизненно важных решений (выбор профессии, создание семьи);

4) компульсивная, представляющая собой сочетание двух ее видов – поведенческой прокрастинации и прокрастинации в принятии решений;

5) академическая прокрастинация, которая выражается в откладывании выполнения учебных заданий, подготовки к экзаменам и т.д.

Есть и другая классификация того же автора, которая сводит все проявления прокрастинации к двум ее видам: это откладывание выполнения заданий и откладывание принятия решений¹.

Особого разговора заслуживает академическая прокрастинация, то есть откладывание дел «на потом» не в работе, а в обучении. Сам характер учебной деятельности современных студентов создает предпосылки для прокрастинации. Современный студент в значительной мере сам определяет свою образовательную траекторию; на него возлагается бремя целеполагания в учебе. Согласно ныне действующему закону об образовании (273-ФЗ), физические лица, осваивающие образовательную программу, именуются обучающимися, а не обучаемыми², что подчеркивает

¹ См.: Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. № 3. С. 27.

² Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс]: федер. закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ. Ст. 2., п. 15. URL: <http://base.garant.ru/70291362/> (дата обращения: 26.06.2018).

их активную, а не пассивную роль в организации собственного обучения. Однако у этой заданной активной позиции имеется обратная сторона – многие студенты оказываются не в состоянии справиться со своевременным исполнением заявленных целей, результатом чего и становится академическая прокрастинация, приобретающая все больший масштаб. По сведениям ряда авторов, к прокрастинации время от времени прибегают до 95 % студентов, а 50 % делают это на постоянной основе¹; по данным, которые приводит В. U. Özer, обучение откладывают на сессию практически все студенты². Те студенты, которые постоянно переносят на будущее учебную деятельность, оказываются по отношению к своим однокурсникам в положении «вечно догоняющих»; из-за этого даже те более приятные, чем учеба, занятия, которыми они склонны заниматься в первую очередь (отдых, развлечения) все равно не приносят им полного удовлетворения³.

По мнению М. А. Киселевой, прокрастинация деструктивно влияет на личностное, социальное, жизненное и профессиональное самоопределение молодежи⁴. В. В. Барабанщикова и О. А. Климова описывают прокрастинацию у спортсменов, составляющую у них большую проблему⁵. Прокрастинация охваты-

¹ Effect on Academic Procrastination after Introducing Augmented Reality / P.F. Bendicho [et al.] // EURASIA Journal of Mathematics Science and Technology Education. 2017. N. 13 (2). P. 319–330.

² Özer B. U. A Cross Sectional Study on Procrastination: Who Procrastinate More? // International Conference on Education, Research and Innovation IPEDR. IACSIT Press, Singapore. 2011. Vol.18. P. 34–37.

³ Ипполитова Е. А. Особенности временной перспективы студентов с высоким уровнем учебной прокрастинации // Молодой ученый. 2013. № 11. С. 762–765.

⁴ Киселева М. А. Взаимосвязь степени выраженности прокрастинации и самоопределения молодежи // Гуманизация образования. 2015. № 5. С. 37–42.

⁵ Барабанщикова В. В., Климова О. А. Профессиональные деформации в спорте высоких достижений // Национальный психологический журнал. 2015. № 2 (18). С. 3–12.

вает и экономическое поведение¹; например, «на потом» нередко откладывают выплату налогов (промедление в этом обходится каждому американцу в среднем в 400 долларов в год) и создание пенсионных накоплений².

Ущерб, причиняемый прокрастинацией, велик и не всегда может быть обозначен в денежном выражении, хотя такие попытки и предпринимались. Так, еще в 2002 году американской консалтинговой компанией H&R Block было установлено, что корпоративный ущерб от прокрастинации за тот год составил 473 миллиона долларов³. Личный же ущерб, связанный с крушением планов на дальнейшую жизнь, вообще не поддается какому-либо измерению.

Развитие прокрастинации у многих людей приводит к возникновению так называемого «сценария отложенной жизни». Нередко у человека формируется представление, что в настоящее время он пока не живет «настоящей жизнью», а только еще готовится к ней. По-настоящему он сможет зажечь только тогда, когда создаст для этой «настоящей жизни» необходимые условия. Однако в результате постоянных откладываний «на потом» этот желанный срок может вообще никогда не наступить⁴.

В чем состоит феномен прокрастинации? В общем и в целом здесь мы наблюдаем одно из побочных проявлений уже знакомого нам закона Йеркса-Додсона. Определение очередности выполняемых дел – исходно рассудочное, рациональное действие.

¹ Долгов Ю. В. Экономическая прокрастинация как институциональная ловушка инновационного развития [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 5. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=14613> (дата обращения: 17.07.2018).

² Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure // Psychological Bulletin. 2007. Vol. 133, N. 1. P. 65–94.

³ Там же. P. 65–94.

⁴ Виндекер О. С., Сморкалова Т. Л., Лебедев С. Ю. Психологические корреляты прокрастинации и сценарий отложенной жизни // Известия Уральского федер. ун-та. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. 2016. Т. 150, № 2. С. 98–108.

Однако это действие неизбежно сопровождается некоторым эмоциональным фоном. Эмоции в данном случае носят служебный, подчиненный характер; они нужны для того, чтобы оценить личную, индивидуальную значимость тех или иных целей для данного человека. Однако в некоторых обстоятельствах эмоции, ранее занимавшие второстепенную позицию, выходят на первый план. В иерархической системе деятельности происходит инверсия, и прокрастинация представляется прямым результатом этого. Человек своим рассудком прекрасно понимает, что некоторая цель непременно должна быть достигнута. Понимает, но... не предпринимает никаких шагов для достижения данной цели, потому что не может перебороть отрицательного эмоционального отношения к ней, иногда даже и не осознавая этого. И здесь в действие вступает один из защитных механизмов человеческой личности: бездействие требуется обосновать, а себя представить (и перед самим собой, и перед другими) не лентяем, а, напротив, чрезвычайно деятельным человеком. На помощь приходит загрузка другими делами, фактически не столь значимыми, но тоже, казалось бы, по-своему важными. Погружаясь полностью в эти второстепенные дела, субъект счастливо избегает необходимости браться за пугающую или просто неприятную обязанность.

Отчего же то дело, которое становится объектом прокрастинации, при всей объективной важности, неприятно данному субъекту? Тут может быть выделено несколько действующих факторов, которые, как правило, вытесняются в бессознательное и потому человеком не осознаются.

Первый такой фактор — банальная боязнь неудачи. Субъект чувствует опасение, что при попытке добиться цели его, быть может, ждет фиаско; поэтому будет лучше заполнить все свое время второстепенными делами, за главное же дело не браться вовсе. Самооправдание выглядит так: «Если бы я взялся за это дело, у меня бы все получилось, но вы же знаете, что в ту пору я был ужасно занят». Существует и другая причина: это, напротив, боязнь успеха. Успех привлечет к персоне деятеля непривычное для него внимание; успех порождает ответственность, а ответственность — это тяжелая ноша. Уровень социальных ожиданий

в отношении субъекта повысится; попросту говоря, окружающие станут требовать от него и впредь добиваться успеха там, где он не чувствует себя к этому готовым. И переживая страх перед всем этим, данный субъект «спасается» посредством прокрастинации.

Таким образом, прокрастинация может рассматриваться как копинг-стратегия, то есть поведенческий стереотип, позволяющий совладать с некоторой неприятной ситуацией. Но эта копинг-стратегия неэффективна; обычно она мешает, а не помогает рационально выстраивать свою жизнь.

В чем негативное влияние прокрастинации на жизнь человека?

Одна из основных проблем, порождаемых прокрастинацией, состоит в следующем. Согласно известной «матрице Эйзенхауэра», принято подразделять дела на важные и срочные; неважные, но срочные; важные, но несрочные; и, наконец, на несрочные и неважные¹. Жертвой прокрастинации, как правило, становится третья категория дел – дела важные, но несрочные. А ведь именно эти дела обычно касаются нашего личностного развития, затрагивают наше будущее, наши перспективы. И вот мы пренебрегаем этими делами, которые, как нам кажется, удобнее всего отложить на потом, а фактически – навсегда.

Прокрастинация зачастую не позволяет нам завершать начатые дела и таким образом вредит нашей производительности. Мечты прокрастинатора не сбываются, цели остаются недостижимыми. Человек в результате тащит за собой целый «хвост» незавершенных дел, в реальности не продвигаясь ни на шаг. Если же бесконечно откладываемая работа у прокрастинатора все-таки завершается, то это делается в последний момент, в спешке, отчего страдает качество исполнения. Зато ошибки в работе могут быть списаны потом на «нехватку времени». В данном случае следует напомнить простую житейскую мудрость: «Никто не вспомнит, быстро или медленно ты выполнял работу, но хорошо или плохо ты ее сделал – запомнят все». Кроме того, прокрастинация часто вынуждает делать больше, чем это необходимо, и человек из-за этого лишается досуга, свободного времени, которое он мог бы

¹ См., например: Ханжина О. А., Гайфуллина Д. Р. Организация времени от личной эффективности к развитию фирмы // Вестн. ЮУрГУ. Сер. Образование. Педагогические науки. 2014. № 2. С. 125–128.

посвятить хобби, занятиям спортом или общению с семьей. Теряется драгоценное время, отпущенное нам в этой жизни.

Пытаясь при помощи прокрастинации совладать со стрессом, человек лишь порождает новый стресс. Вместо того чтобы сделать дело и забыть о нем, он постоянно вынужден помнить о задачах, которыми он в данный момент все равно не занимается.

Помимо всего прочего, прокрастинация вредит самооценке и самоуважению. Систематически прибегая к прокрастинации, трудно уверить себя в собственной лени, неспособности справляться с делами, некомпетентности и недисциплинированности; человек ставит сам на себя клеймо неудачника. У него создается впечатление, что он катится куда-то по наклонной плоскости, а в этом движении, как известно, весьма трудно остановиться¹. Поэтому неудивительно, что 95 % людей, отмечающих у себя прокрастинацию, считают, что она приносит вред и мечтают как-нибудь избавиться от нее².

Среди факторов, приводящих к появлению прокрастинации, заметное место занимает свойственная многим людям боязнь оценки. Человек, в принципе, понимает, что нужно взяться за некоторое дело, связанное с его личностным и профессиональным развитием: написать статью или книгу, приступить к выполнению дипломной работы, подготовить публичное выступление, основать свой бизнес и т.д. Но его останавливает страх. Он думает: «А что об этом скажут другие? Возможно, в моей деятельности найдут недостатки, меня будут осуждать и критиковать. Я понимаю, что это нужное дело, но спокойнее будет отложить его на потом». Психологи называют боязнь оценки социальной тревогой; оценивание окружающими воспринимается многими людьми как невыносимая угроза³. Здесь мы снова видим результат инверсии

¹ Бабаута Л. Нет прокрастинации [Электронный ресурс]. URL: <http://synderesis.ru/wp-content/uploads/downloads/2011/05/Лео-Бабаута-Нет-Прокрастинации.pdf> (дата обращения: 11.07.2018).

² Барабанщикова В.В., Каминская Е.О. Феномен прокрастинации в деятельности членов виртуальных проектных групп // Национальный психологический журнал. 2013. № 2 (10). С. 45.

³ Сагалакова О.А., Стоянова И.Я. Когнитивно-перцептивная избирательность и регуляция социальной тревоги в ситуациях оценивания // Известия АлтГУ. 2015. № 3 (87). С. 75–80.

в структуре человеческой деятельности: разумное поведение отступает, а эмоциональное – выходит на первый план. Если боязнь оценки касается тех дел, в которых данный человек сам выступает инициатором (написать роман или пьесу, поступить в вуз, установить отношения), то под влиянием этой боязни такие дела могут быть отложены навсегда. Если же речь идет о выполнении какого-либо задания, полученного извне (например, от руководителя), то проволочки будут продолжаться до тех пор, пока страх перед проблемами из-за невыполненного задания не превысит страх перед возможной неудачей. Характерно, что все это длительное время прокрастинатор чувствует страх и страдает от него. Но потом, как уже говорилось, при некачественном результате можно посетовать, что нехватка времени не позволила полностью проявить свои способности, и потому не совсем удовлетворительный результат как бы «не считается». Самооценка, таким образом, будет спасена, но профессиональная деятельность потерпит несомненный ущерб¹.

Проявления прокрастинации, по данным многих исследований, связаны с такими качествами личности, как низкая самооценка, плохой самоконтроль, отсутствие уверенности в себе, импульсивность, депрессия и тревога, склонность к перфекционизму². Как уже говорилось, связана прокрастинация и со стрессом: чем человек восприимчивее к стрессу, тем с большей вероятностью он будет прокрастинировать, причем откладываются на будущее как раз те дела, которые порождают стресс³. Но и невыполнение этих дел в намеченные сроки тоже порождает стресс; возникает

¹ См.: Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. № 3. С. 121–131.

² Ларских М. В., Матюхина Н. Г. Взаимосвязь между перфекционизмом и прокрастинацией у студентов [Электронный ресурс] // Universum: психология и образование. 2015. № 7 (17). URL: [https://docs.google.com/viewer?url=http://7universum.com/pdf/psy/7\(17\)/Larskikh.pdf](https://docs.google.com/viewer?url=http://7universum.com/pdf/psy/7(17)/Larskikh.pdf) (дата обращения: 17.07.2018); Пушкина А. В. Взаимосвязь показателей перфекционизма и прокрастинации // Вестн. Брянского гос. ун-та. 2015. № 3. С. 71–73.

³ Барабанщикова В. В., Каминская Е. О. Феномен прокрастинации в деятельности членов виртуальных проектных групп // Национальный психологический журнал. 2013. № 2 (10). С. 45.

порочный круг, из которого сложно выбраться. Согласно известному в психологии правилу Зейгарник, незаконченные дела человек запоминает лучше, чем законченные, и бремя незавершенных дел постоянно нависает над прокрастинатором наподобие дамоклова меча, усугубляя его эмоциональное состояние.

Принято различать «напряженных» (активных) и «расслабленных» (пассивных) прокрастинаторов¹. Активный прокрастинатор все время занят, у него куча дел, каждое из которых «неотложно», но фактически дела все равно постоянно откладываются. Пассивный прокрастинатор на первый взгляд может быть назван просто ленивым человеком. Однако и он не бездеятелен; просто он выполняет лишь те дела, которые сию минуту, здесь и теперь, доставляют ему удовольствие, прочие же задачи откладываются в неопределенное будущее.

Причина поведения напряженного прокрастинатора заключается не только в неумении данного лица правильно расставлять приоритеты. Такой человек подсознательно нуждается в напряжении, и даже если для этого нет причин, искусственно создает его. Он привык жить в цейтноте и не представляет для себя другой жизни. Когда (в результате постоянного откладывания «на потом», срок для выполнения запланированной работы оказывается на исходе) такой прокрастинатор в результате эмоционального напряжения ощущает прилив сил; теперь он полностью мобилизован, его психические процессы протекают с большой интенсивностью. Это состояние фиксируется в памяти, его хочется пережить снова и снова, что и создает данный стереотип поведения. Однако при выполнении реальных заданий такая штурмовщина не доводит до добра: именно в эту ситуацию попадает студент, пытающийся выучить весь предмет в ночь перед экзаменом, что почти наверняка приведет его к провалу. Подсознательно стремясь достичь тотальной мобилизации всех сил, прокрастинатор загоняет себя в такую нехватку времени, из которой уже не может выбраться.

¹ Hsin Chuin Chu A., Nam Choi J. Rethinking Procrastination: Positive Effects of «Active» Procrastination Behavior on Attitudes and Performance // The Journal of Social Psychology. 2005. N 145 (3). P. 245–264.

По мнению канадского профессора Дж.Р. Феррари, могут быть выделены следующие типы прокрастинаторов:

1. «Нерешительные», которые откладывают дела из-за того, что над ними тяготеет груз ответственности; они тянут с решением вопроса, потому что боятся неудовлетворительного результата, проявляют перфекционизм.

2. «Избегающие» – прокрастинаторы, которые откладывают субъективно неприятные им дела, а также опасаются оценок со стороны окружающих;

3. «Искатели острых ощущений» – то же, что активные прокрастинаторы; они затягивают решение вопроса или выполнение задачи до последней минуты, потому что в состоянии нехватки времени они испытывают ощущение эмоционального подъема, которое им вновь и вновь хочется пережить¹.

С возрастом поведение человека при достижении целей становится более сбалансированным, и проявления прокрастинации обычно снижаются. Человек накапливает опыт преодоления проблемных ситуаций и саморегуляции, благодаря чему избавляется от прокрастинации. Чем выше уровень овладения профессиональным мастерством, тем менее выражена прокрастинация; с другой стороны, чем более истощены ресурсы данного человека, тем с большей вероятностью он начнет откладывать свои дела «на потом».

Четкой зависимости проявлений прокрастинации от пола не выявлено². Прокрастинация присуща и мужчинам, и женщинам, но в отдельных случаях различия все же могут проявиться из-за большей приверженности женского пола отрицательным эмоциям (таким как тревожность, страх неудачи)³.

¹ См.: Калинина Т.В., Кудачкин Д. А. Феномен прокрастинации: современные исследования // Приволжский научный вестник. 2016. № 11 (63). С. 60.

² An Exploratory Study on Personality Traits and Procrastination Among University Students / Chooi Seong Lai [et al] // American Journal of Applied Psychology. 2015. N. 4 (3–1). P. 21–26.

³ Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. № 3. С. 28; Карина О.В. Гендерные характеристики самоопределения и уровня прокрастинации в юношеском возрасте // Гуманизация образования. 2015. № 5. С. 42–47.

Выявлена связь прокрастинации с психологическими защитами. Согласно данным А.С. Сёминой¹, с склонностью к прокрастинации связан не только общий уровень напряженности психологических защит, но и представленность некоторых отдельных защитных механизмов в структуре личности того или иного субъекта. Так, склонные к прокрастинации лица часто проявляют регрессию, поскольку с человека, проявляющего ребяческое поведение, что называется, меньше спрос. Кроме того, прокрастинатор защищает свою личность от негативных эмоций, прибегая к проекции (то есть, как уже говорилось, приписывает собственные недостатки другим людям). Прибегает прокрастинатор и к такой психологической защите, как замещение.

Таким образом, на основе литературных данных и практических наблюдений, можно попытаться систематизировать причины прокрастинации. Рассматривая эти причины, мы должны помнить, что их разделение условно, поскольку они взаимосвязаны и одна из таких причин способна повлечь за собой появление другой. Среди них можно выделить следующие:

1. *Детские психологические травмы.* Имеется ряд переживаемых в детстве травмирующих обстоятельств, способствующих развитию прокрастинации. Это, например, *условная любовь*, когда ребенка в семье любят не самого по себе, а только за его достижения (в учебе, в спорте и т.д.), если же успехов этот ребенок не показывает, то он чувствует себя отверженным и ненужным. Это также *доминирующая гиперопека*, при которой ребенок не принимает никаких самостоятельных решений и каждый свой шаг должен согласовывать с родителями. В результате у него не вырабатываются соответствующие навыки, ему впоследствии бывает страшно самому браться за какое-либо дело, и в результате эти дела бесконечно откладываются.

2. *Нонконформизм.* Данная причина тесно связана с предыдущей. Действительно, невыполнение заданий еще в детстве, у ребенка, подвергавшегося строгому, авторитарному воспитанию,

¹ Сёмина А.С. Исследование феномена прокрастинации во взаимосвязи с другими психологическими феноменами в студенческой среде // Прикладная психология: материалы 7-й Всероссийской науч.-практ. конф. для практикующих психологов, молодых ученых и студентов. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. С. 18–22.

превращается в своеобразный «манифест независимости»: он пытается таким образом показать свою личную самостоятельность, способность не подчиняться внешнему давлению¹. Затем и во взрослом состоянии человеку часто свойственно воспринимать отведенные ему социальные роли, планы, полученные задания как нечто внешнее, чуждое и навязанное; он стремится проявить самостоятельность в принятии и исполнении решений. Чтобы продемонстрировать это, он пытается показать себя бунтарем и анархистом и начинает откладывать выполнение намеченного, чтобы выполнить это дело позднее, уже как бы приняв собственное решение. У лиц, подверженных прокрастинации, поддерживается иллюзия, что именно они являются хозяевами собственной жизни². Нонконформист постоянно выкраивает время, в течение которого ему удалось бы почувствовать, что именно он – сам себе господин, и ради этого каждый раз устраивает себе такой «праздник непослушания». В данном поведении есть опасность: человек может попасть в «ловушку неделания», растрачивая свою жизнь на доказательство собственной независимости от посторонних мнений.

3. *Ориентация на состояние* (J. Kuhl)³. Среди факторов, способствующих развитию прокрастинации, называют ориентацию не на действие, а на состояние. Ориентация на действие – более адаптивная стратегия (особенно в ситуациях, вызывающих негативную эмоциональную реакцию)⁴. Попросту говоря, человек,

¹ См.: Семенова Ф. О., Узденова А. М. Влияние прокрастинации на развитие исполнительской деятельности в подростковом возрасте // Научный журнал КубГАУ. 2012. № 83 (09). С. 847–856.

² Шустова Н. Е. Смыслжизненные ориентации молодых людей с разной степенью выраженности прокрастинации // Гуманизация образования. 2015. № 6. С. 40–44.

³ Барабанщикова В. В., Каминская Е. О. Феномен прокрастинации в деятельности членов виртуальных проектных групп // Национальный психологический журнал. 2013. № 2 (10). С. 47; Kazen M., Baumann N., Kuhl J. Self-infiltration vs. self-compatibility checking in dealing with unattractive tasks: the moderating influence of state vs. action orientation // Motiv. and Emot. 2003. Vol. 27, N 3. P. 157–197.

⁴ Шляпников В. Н. Динамика волевой регуляции в процессе профессиональной адаптации молодых специалистов // Вестн. Московского ун-та. Сер. 14, Психология. 2007. № 4. С. 75–83.

ориентированный на действие, начинает проявлять активность тогда, когда это наиболее целесообразно, исходя из внешних обстоятельств. Субъект, ориентированный на состояние, начнет действовать лишь тогда, когда сочтет себя к этому внутренне готовым (а это может случиться слишком поздно, или вообще никогда не случиться; в результате выполнение намеченного дела бесконечно откладывается). С другой стороны, включенность в действие сама способна менять внутреннее состояние субъекта, настраивая его на продолжение деятельности.

Здесь прослеживается влияние индивидуально-психологических свойств личности. Исследования показали, что лица, обладающие такими чертами личности, как добросовестность, доброжелательность и открытость, показывают меньшую склонность к прокрастинации. В то же время у людей с преобладающим нейротизмом склонность к прокрастинации выше. Лица, склонные к прокрастинации, показывают преобладание избегающих копинг-стратегий и слабое проявление проблемно-ориентированных копинг-стратегий¹.

4. *Особенности субъективного восприятия действительности.* Человек может считать, что именно сегодня у него «неподходящее» настроение, чтобы браться за дело, и он его откладывает. Время для того, чтобы приступить к делу, тоже может показаться «неподходящим», хотя на самом деле действовать надо именно сейчас. Последствия действий могут казаться субъекту неясными и непредсказуемыми, и это дает ему основание от этих действий пока воздержаться. Далее, задание изначально могло казаться исполнителю достаточно простым, отчего он и принял его к исполнению; однако затем, по мере ознакомления с ним, выявились непредвиденные сложности, в результате чего исполнение теперь откладывается. Точно такой же эффект возникает, когда задание

¹ Сольнин Н. Э., Лингуарь А. В. Особенности защитного и совладающего поведения студентов с разным уровнем прокрастинации // Ярославский пед. вестн. 2017. № 3. С. 184–188; Relationship among personality traits, procrastination and coping strategies / S. Irfan [et al.] // International Journal of Advanced Research. 2015. Vol. 3, issue 11. P. 184–193.

воспринимается как слишком неясное и запутанное, в результате чего пропадает желание доводить дело до конца.

Среди субъективных причин прокрастинации можно назвать также отсутствие видимых неприятных последствий от откладывания дела «на потом», плохую мотивацию исполнителя, его психологическую инертность, нежелание покидать «зону комфорта», приверженность к полемому поведению (последнее составляет особый вопрос и будет рассматриваться отдельно). Нередко субъект переоценивает продолжительность имеющихся резервов времени: ему кажется, что времени еще более чем достаточно, хотя на самом деле для исполнения задания наступают уже крайние сроки. Наконец, многие люди утрачивают желание доводить дело до конца, если приятный для них результат деятельности наступает, как выяснилось, не сразу, а через какое-то время, и мгновенного удовлетворения по завершению дела не происходит.

5. *Страх*. Как уже говорилось, откладывание дел часто возникает из-за эмоции страха, в разных ее проявлениях. Это и страх неудачи (чем начать дело и потерпеть фиаско, лучше не браться за него совсем), и, наоборот, страх удачи (если все вдруг получится, ко мне возрастут требования, а смогу ли я тогда справиться?), и страх недостижения совершенства (я не смогу выполнить дело идеально и подвергнусь за это критике), и, наконец, страх выхода из зоны комфорта (мне придется действовать в непривычных, пугающих меня неизвестностью условиях, поэтому действие лучше всего отложить).

6. Тесно связана с предыдущей причиной такая, как *преобладание мотивации к избеганию неудач*. Тот, кто мотивирован к достижениям, редко откладывает дела на потом. В основном это свойственно тем людям, которые осуществляют деятельность, ведомые страхом не выполнить задание и получить в результате неприятности, а также тем, кто озабочен собственным престижем (и страхом его потерять). Исследования, проведенные над студентами вуза, показали, что студенты, мотивированные на успех, ведомые познавательным интересом, а также стремлением к творческой самореализации, прокрастинируют редко; студентам, опасаящимся неудач, прокрастинация, напротив, свойствен-

на¹. Прокрастинаторы стремятся уйти от проблемы, дистанцироваться от нее. Кстати, и успеваемость у студентов, склонных к прокрастинации, достоверно ниже².

7. *Качество управления: функциональная перегрузка и характер заданий*. Эта причина недаром поставлена здесь на последнее место. Если все предыдущие причины носили личностный характер, то данная причина от самой личности непосредственно не зависит. С другой стороны, чаще всего прокрастинацию осуществляют люди, которых, при внимательном рассмотрении их деятельности, никак нельзя назвать перегруженными. Однако в некоторых случаях перегрузка действительно случается. Применительно к отношениям на производстве, здесь следует отдельно рассматривать перегрузку подчиненного (исполнителя) и перегрузку руководителя.

Перегрузка исполнителя соответствует исполнению известного закона Парето в следующем его варианте: 20 % сотрудников в коллективе выполняет 80 % работы. Со стороны руководителя велик соблазн поручать все новые и новые дела именно тому сотруднику, который входит в те самые 20 % и лучше других справляется с разными поручениями, и не давать их тем, кто с такими делами справляется плохо. Однако и возможности самого эффективного исполнителя имеют свой предел: однажды выясняется, что он просто уже не в состоянии даже удерживать в актуальном сознании всю массу дел, которой должен заниматься. В этом случае некоторые дела неизбежно будут «выпадать» и не исполняться в срок. Не помогает здесь и совет все записывать: ведь на то, чтобы вести записи и сверяться с ними, тоже требуется время. Это, собственно, нельзя назвать прокрастинацией в полном смысле этого слова: прокрастинатор обычно как раз прекрасно помнит, что, где и когда он должен делать; прокрастинация рассматривается как хотя и иррациональное, но вполне осознанное

¹ Зарипова Т. В., Данилова Н. А. Взаимосвязь академической прокрастинации и учебной мотивации студента // Омский научн. вестн. 2015. № 4 (141). С. 122–126.

² Ивутина Е. П., Шуракова Е. С. Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов // Вестн. Вятского гос. гуманитар. ун-та. 2013. № 4–1. С. 146–151.

откладывание значимых дел на неопределенный период¹. Дела в итоге, впрочем, все равно не исполняются вовремя и откладываются. Данная ситуация, таким образом, целиком связана с поверхностным подходом к управлению и распределению заданий.

Если же подобным образом перегружен сам руководитель, это свидетельствует главным образом о его неумении руководить. Он не доверяет своим подчиненным и боится делегировать им полномочия, предпочитая все делать сам. Но работа руководителя, как известно, заключается не в том, чтобы решать все задачи самому, а как раз в том, чтобы достигать результата организованными усилиями других людей. Такая ситуация складывается в том случае, когда на руководящий пост попадает упомянутый выше самый эффективный исполнитель, не имеющий, однако, навыков управления.

Наконец, обратимся к характеру заданий, исполнение которых чаще всего откладывается на неопределенное будущее. Каковы бы ни были индивидуально-психологические качества работника, данный фактор играет существенную роль и также относится к качеству управления.

По данным, приведенным О. О. Шемякиной, прокрастинация сильнее всего проявляется при следующих свойствах заданий:

- навязанность заданий извне;
- отсроченность последствий;
- длительный срок, данный на выполнение;
- большие временные вложения в задание;
- скучные, рутинные, неприятные задания;
- высокая занятость другими делами;
- отсроченность в получении удовольствия или наград;
- любые письменные задания².

¹ Киселева М. А. Теоретический анализ позитивных и негативных аспектов прокрастинации личности // Гуманизация образования. 2014. № 6. С. 68; Lay C. H. At last, my research article on procrastination // Journal of Research in Personality. 1986. Vol. 20. P. 474–495.

² Шемякина О. О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов [Электронный ресурс] // Психология и право. 2013. № 4. URL: http://psyjournals.ru/files/66242/psyandlaw_2013_4_Shemyakina.pdf (дата обращения: 17.07.2018).

К этому надо добавить, что стремление к откладыванию исполнения заданий бывает связана с частой их сменой. Если руководитель несколько раз подряд дает поручения подчиненным, а потом их отменяет, когда они частично уже исполнены, то вскоре подчиненные перестают браться за задание сразу после его получения, исповедуя известную солдатскую мудрость: «Не спеши исполнять приказ, его могут и отменить».

Стремясь бороться с прокрастинацией, многие люди пытаются сократить количество задач, которыми они должны заниматься одновременно. При этом упускается из виду, что истинные причины прокрастинации состоят чаще всего вовсе не в многочисленности решаемых задач. Решение второстепенных задач, когда нужно решать главные, – отнюдь не результат перегрузки заданиями; перегрузка здесь выступает лишь как предлог. Если прокрастинатор решит убрать все второстепенные задачи и оставить лишь главные, с тем чтобы главные-то уж точно были выполнены, он, вероятнее всего, не сделает вообще ничего. Прокрастинация никуда не денется, она останется; но поскольку дел, которыми можно оправдать недостижение главной цели, больше уже не осталось, прокрастинатор, скорее всего, просто будет бездействовать, предаваясь пассивному отдыху. Чтобы справиться с психологической ловушкой, заключающейся в прокрастинации, требуется понять ее структурную основу.

С этой точки зрения, прокрастинация представляет собой проявление инверсивных отношений. У каждого из нас есть определенное количество дел, которые мы должны выполнить. Эти дела в совокупности образуют иерархическую систему. Среди них встречаются те, которые в данной системе занимают высшие позиции, и другие, менее значимые дела. Положение наших дел в иерархии определяется несколькими организационными принципами: дела могут ранжироваться по срочности, трудоемкости, личной и общественной значимости и т.д. Феномен прокрастинации имеет место тогда, когда низшие дела в иерархии по хронологическому принципу, определяющему срочность их исполнения, противоречат другим принципам, определяющим их значимость, из-за действия эмоционального фактора, также участвующего

в ранжировании дел. Инверсивные отношения в структуре человеческой деятельности разрушают эту деятельность; однако, если инверсия стала уже привычным явлением, то и ее ликвидация также разрушительна.

Некоторые авторы считают, что в прокрастинации как таковой ничего плохого нет, и ее можно применять во благо. Прокрастинация есть проявление слабости; но вполне возможно превратить эту слабость в силу, поставив эту привычку на службу самому себе. Возможно принятие наличия прокрастинации как факта: да, это явление существует в моем поведении; с ним приходится жить, а не тратить силы на бесплодную борьбу; лучше использовать прокрастинацию, чем пытаться ее преодолеть. На эту тему можно встретить немало популярных публикаций¹. Распространено утверждение, что увещевать прокрастинатора прекратить откладывать дела на потом и больше так не делать – вероятнее всего, напрасный труд; он так свыкся с этой моделью поведения, что и представить себе не может ничего другого.

Действительно, прокрастинация – это хотя и не лучший, но все же способ достичь психологической безопасности; прокрастинация дает возможность для получения удовольствия от символического переживания собственной свободы; от переключения с задач, требующих серьезной подготовки и волевых усилий; от принятия ответственности за свои решения в процессе контроля времени². Поэтому имеет смысл воспользоваться сильными сторонами прокрастинации – они тоже есть.

Так, например, Дж. Перри (J. Perry) ввел понятие «структурированной прокрастинации»³. Этот автор практически предлагает следующее: проанализировать организационные принципы, согласно которым наши дела разделяются на важные и срочные.

¹ Краснов А. Почему прокрастинацию не надо лечить [Электронный ресурс]. URL: <http://www.qwrt.ru/news/1996> (дата обращения: 17.07.2018).

² Киселева М. А. Теоретический анализ позитивных и негативных аспектов прокрастинации личности // Гуманизация образования. 2014. № 6. С. 72.

³ Perry J. Structured Procrastination [Электронный ресурс]. URL: <http://www.structuredprocrastination.com> (дата обращения: 16.07.2018).

Дело в том, что субъективная значимость дел, формируемая в том числе под воздействием наших эмоций, зачастую не совпадает с их объективной, реальной значимостью. Эту особенность можно обратить себе на пользу. Например, можно выбрать дело, которое, конечно же, «жизненно необходимо» сделать, и именно его избрать объектом прокрастинации. И чтобы дольше не приступать к этому делу, можно за это время выполнить массу других дел – но не пустяковых, а действительно полезных и важных. Возможен и другой способ использования прокрастинации во благо. Например, на определенный срок (скажем, на сутки) запланировано некоторое важное дело, которое любой ценой должно быть вовремя завершено (допустим, написание отчета, который надлежит сдать утром). Но цейтнота нет, и за этот же временной промежуток, в принципе, возможно выполнить еще одно дело, не столь важное и срочное, но все же весьма полезное (допустим, это подготовка статьи, которая может быть сдана через неделю). Если подходить с точки зрения формальной расстановки приоритетов, то в первую очередь, конечно, следовало бы заняться отчетом: он необходим, а написание статьи только желательно; отчет нужен на утро, а для подготовки статьи еще будет время. Но если сделать именно так, вероятнее всего, статья в этот день подготовлена не будет: после написания отчета (который, кроме всего, более трудоемок, чем статья), на статью уже не останется ни сил, ни желания. Если же сначала уделить некоторое время статье, а отчет оставить на вторую половину дня (то есть формально совершить акт прокрастинации), в этот день будет сделано два дела, а не одно: мотивация на написание отчета более сильна, и отойти ко сну, не завершив его, все равно не получится. Здесь используется один из вариантов прокрастинации, чтобы избежать другого, жертвой которого стала бы вышеупомянутая статья. Возможны и другие способы полезного применения механизма прокрастинации. Впрочем, здесь мы вступаем в область распространения готовых рецептов самоменеджмента, чего в данной книге по возможности хотелось бы избежать.

5. РЕСПЕКТАБЕЛЬНЫЕ АДДИКЦИИ

5.1. Аддиктивное поведение

Аддикция – состояние зависимости человека от приема определенных веществ (химические аддикции) или от определенных действий и ситуаций (нехимические аддикции). Каковы бы ни были предметы этих зависимостей (аддиктивные агенты), психологические механизмы, приводящие к ним, в целом одинаковы. Аддиктивное поведение приводит к тому, что человек вместо саморазвития и самореализации отдает все силы своей зависимости, тратит на нее здоровье, а часто расплачивается за нее и жизнью.

Среди химических аддикций наиболее известны такие, как алкоголизм, наркомания, токсикомания; сюда же может быть отнесено курение табака. Нехимические аддикции (зависимости) также широко распространены: это, например, аддикция к азартным играм (гэмблинг)¹, интернет-аддикция (когда субъект проводит за компьютером, в сетевом общении, столько времени, что утрачивает связь с реальностью), сексуальная аддикция (при которой субъект не может думать ни о чем другом, кроме половых контактов, и расходует на это все время и все наличные средства). Сюда же относится недавно выявленная PR-аддикция (зависимость от известности, от позиционирования себя в социальных сетях и на других публичных площадках – на интернет-сайтах, в печатных и электронных средствах массовой информации)² и так далее. Все эти виды зависимостей имеют много общего: человек при таких состояниях устанавливает эмоциональную связь не с другими людьми, а с неодушевленными предметами, вещами или действиями (то есть с каким-либо аддиктивным аген-

¹ В настоящее время, применительно к компьютерным играм, также употребляют термин «геймерство», который охватывает как зависимых игроков, так и участников игр, не страдающих зависимостью. См.: Помелов В. А. Геймер: игроман или креативная личность? // Вестн. культуры и искусств. 2014. № 3 (39). С. 76–81.

² Суходолов А. П., Бычкова А. М. «PR-аддикция» как новый вид поведенческой зависимости // Вопросы теории и практики журналистики. 2015. № 4. С. 321–334.

том). Общность аддитивных механизмов подтверждается и тем, что зависимому субъекту гораздо проще перейти от одной зависимости к другой (например, от курения марихуаны к злоупотреблению алкоголем), чем избавиться от зависимого поведения совсем (а ведь такой переход во многих случаях создает иллюзию исчезновения проблемы)¹.

Известно также, что зависимому субъекту свойственно отрицать свою зависимость, пытаться доказать себе и окружающим, что зависимости у него нет. Аддикт уверен, что он – хозяин своей судьбы и полностью контролирует свое поведение (на самом деле это давно уже не так), и что он в любой момент может бросить свою привычку (а не бросает ее потому, что на самом деле она приносит ему пользу, «помогает справиться со стрессом» и т.д.). Едва ли мы услышим от алкоголика, что он гордится своим алкоголизмом, а от наркомана – что он признает факт своей зависимости, и этот факт его радует (хотя определенные проявления нарочитой бравады, как защитно-совладающего поведения, и тут вовсе не редкость).

То, что подобные формы зависимого поведения представляют опасность и разрушительно действуют на человеческую судьбу, давно уже не нуждается ни в обсуждении, ни в доказательствах. Эти зависимости и не стоило бы обсуждать в книге, посвященной обратному самоменеджменту, оставив данную тему психиатрам и наркологам, если бы не одно обстоятельство.

Существует определенный перечень зависимостей, которых в современном обществе не принято ни стесняться, ни стыдиться. Как уже говорилось, мы редко услышим публичное горделивое заявление «я – алкоголик» или «я – наркоман»; но люди часто и с гордостью называют себя, например, трудоголиками и перфекционистами, не видя в этом ничего зазорного. Зависимое поведение вовсе не всегда связано с исколотыми венами, трясущимися руками, запахом перегара и красным носом, хотя, повторим, общие аддитивные механизмы охватывают и эти виды зависимостей. Таким образом, существуют респектабельные аддикции,

¹ Короленко Ц. П., Донских Т. А. Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире. Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1990. С. 17.

которые, как считается многими, приносят действительную пользу, а не вред. Кроме уже упомянутых трудоголизма и перфекционизма, среди респектабельных аддикций следует упомянуть тесно связанную с ними ургентную аддикцию¹, а также такие формы аддикций, как аддикцию к здоровому образу жизни и (с определенными оговорками) аддикцию к риску и к покупкам. Между тем и эти аддикции представляют собой психологические ловушки, препятствующие нормальному человеческому развитию. Обсуждавшаяся в предыдущем разделе этой книги прокрастинация также имеет во многом аддиктивную природу.

Респектабельные аддикции связаны с обычной человеческой жизнедеятельностью, что и делает их таковыми. Однако, рассматривая аддикции с точки зрения преобладающих жизненных ценностей субъекта, можно заметить, что в норме у человека сохраняется исходная (правильная) форма соотношения ценностей, при которой терминальные ценности стоят на первом месте, инструментальные же – на втором. Респектабельные аддикции возникают тогда, когда в иерархии ценностей развивается инверсия: инструментальные ценности выдвигаются на первый план, терминальные уходят на второй².

Все аддикции представляют собой способ бегства от реальности (эскапизма). Подлинная реальность в восприятии человека становится скучна, бледна и невыразительна. Он попадает в состояние, которое описывается выражением «чего знаю – не хочу, чего хочу – не знаю»³. Это состояние можно охарактеризовать как эмоциональный дефицит. И вот человек создает для себя другую, параллельную реальность, которая преподносит ему новые, насыщенные ощущения и в которой он предпочитает пребывать все

¹ Ургентная аддикция – зависимость от нехватки времени; навязчивая потребность постоянно пребывать в состоянии спешки и цейтнота.

² Капцов А. В. Соотношение выраженности терминальных и инструментальных ценностей в аксиосфере работающей молодежи // Вестн. Самарской гуманитар. акад. Сер. Психология. 2012. № 2. С. 96–107.

³ Курочкин Е. О. Скука. Постановка психологической проблемы // Известия Пензенского гос. пед. ун-та им. В. Г. Белинского. 2008. № 7 (11). С. 177–181.

более длительное время¹. Теперь у него появляется универсальное средство, позволяющее справляться с любыми жизненными невзгодами, и к которому он прибегает вновь и вновь. Обнаружив этот путь в измененную реальность, субъект постепенно разрывает живые человеческие контакты и в итоге остается в одиночестве (одиночество составляет закономерный этап аддиктивного развития).

Аддикту свойственно обманывать и себя самого, дабы лишить видимой актуальности собственные проблемы, и своих близких, и мир в целом; он делает это, пытаясь создать у себя и у окружающих впечатление видимого благополучия². Все формы общения, оставшиеся для него актуальными, связаны с проявлением зависимости и ни с чем другим. Например, у наркоманов и алкоголиков образуются свои устойчивые компании, в которых, однако, все коммуникации носят весьма скудный и поверхностный характер, поскольку все сводится к совместному употреблению соответствующих веществ. Так или иначе, развитие аддикций уводит человека от нормальных эмоциональных и интеллектуальных контактов с другими людьми.

Общие черты, присущие всем аддикциям, таковы. Во-первых, аддиктивный агент приобретает для человека особое, сверхценное значение. Во-вторых, встреча с аддиктивным агентом вызывает у человека повышенное настроение, особое эмоциональное состояние (эйфорию). В-третьих, при повторных обращениях к аддиктивному агенту, для достижения эйфорического эффекта, его требуется все больше и больше (рост толерантности). В-четвертых, дискомфортное и даже болезненное состояние в ситуации, когда доступ к аддиктивному агенту прекращен (синдром отмены). В-пятых, аддикция порождает конфликты как с окружающими, так и с самим собой. Наконец, в-шестых, периодически возникающие намерения прекратить общение с аддик-

¹ Соловьева С. Л. Аддиктивное поведение как способ компенсации эмоционального дефицита [Электронный ресурс]. URL: http://mprj.ru/archiv_global/2009-1-1/nomer/nomer18.php (дата обращения: 22.08.2018).

² См.: Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Психосоциальная аддиктология. Новосибирск: Изд-во Олсиб, 2001. 251 с.

тивным агентом ни к чему не приводят (при попытках воздержания непременно возникают рецидивы)¹.

По мнению Ц. П. Короленко и Т. А. Донских², аддикция, независимо от того, с чем она связана, развивается примерно по одной и той же схеме. Вначале человек впервые встречается с аддитивным агентом (это может быть первое участие в азартной игре, или первая выпитая доза алкоголя, или первая выкуренная сигарета), и это вызывает у него сильные эмоции (неважно, положительные или отрицательные). Главное, что это состояние фиксируется, и возникает желание попробовать пережить его еще раз. Затем, когда данное состояние переживается повторно, устанавливается аддитивный ритм, то есть определенная частота обращения к аддитивному агенту, причем эта частота постепенно нарастает. После этого аддикция становится интегральной частью личности человека, занимая в ней, наряду с другими подструктурами, собственное место. У человека появляется «мышление по желанию», то есть наличие у него зависимости он начинает оправдывать и перед другими, и перед самим собой разными псевдорациональными доводами. Далее эта новоприобретенная часть личности расплывается, точно чернильное пятно, и охватывает уже всю личность целиком, не оставляя места ни для чего другого. И если этот процесс не прервать, он для данного субъекта завершается катастрофой.

Разумеется, и эта последовательность, и грядущая катастрофа, в зависимости от характера аддитивного агента, способны принимать разные формы. Так, например, алкоголизм в своей конечной стадии приводит к полному распаду личности, а табакокурение, хотя и сильно сокращает жизнь человека, таких последствий не имеет. Так называемые респектабельные аддикции также обладают каждая собственными особенностями, которые и будут рассматриваться далее.

¹ Ворошилин С. И. Аддитивное рисковое поведение как проявление снижения инстинкта самосохранения // Суицидология. 2013. № 1 (10). С. 65.

² Короленко Ц. П., Донских Т. А. Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире. Новосибирск: Наука. Сиб. отделение, 1990. 224 с.

5.2. Перфекционизм

Перфекционизм (от латинского *perfectio* – совершенство) представляет собой стремление субъекта выполнять любое дело на высшем уровне, доводя его результаты до соответствия самым высоким эталонам (интеллектуальным, нравственным, эстетическим). Перфекционизм есть особая форма поведения, которая имеет аддитивную природу. Интерес к такому явлению, как перфекционизм, стал проявляться начиная с XIX века. Считается, что истоки перфекционизма лежат в протестантской этической среде¹. Перфекционизм – явление не только личное, но и социальное; оно строится на утвердившейся в обществе этической привлекательности личного превосходства². На возвращение перфекциониста нередко направлено воспитание в семье, когда от ребенка требуют, чтобы он был лучшим во всем, непременно лучшим (это одно из проявлений «условной» родительской любви, когда родители любят не своего ребенка, а лишь его достижения; ребенок же, не оправдавший надежд, оказывается ненужным). В этом поведении проявляются комплексы самих родителей, полагающих, что их жизнь сложилась не идеальным образом, но у детей все обязательно будет иначе. Популярными психологическими руководствами, которыми буквально завалены все книжные прилавки, также непрерывно призывают быть лидером, быть богатым, быть первым³. Наконец, сама логика формирования потребительского общества предполагает, что счастье человека зависит от уровня потребления, а обеспечить себе высокий уровень потребления можно, лишь став в своей сфере деятельности первым и лучшим. По мнению О.П. Нечепоренко и М.В. Разиной, перфекционизм можно назвать серьезной невротической проблемой населения

¹ Пушкина А.В. Взаимосвязь показателей перфекционизма и прокрастинации // Вестн. Брянского гос. ун-та. 2015. № 3. С. 71.

² Комиссарова Л.Г. Особенности самоотношения студентов с Я-ориентированным перфекционизмом // Вестн. Бурятского гос. ун-та. 2012. № 5. С. 47.

³ Кузнецова О.Н. Перфекционизм как феномен развития личности современного школьника // Вестн. Костромского гос. ун-та им. Н.А. Некрасова. Сер. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2007. Т. 13, № 4. С. 139.

высокоразвитых стран с их плотным графиком, постоянной нехваткой времени, конкуренцией, высокими стандартами и требованиями становится все лучше, каждую секунду двигаться навстречу совершенству, быть достигательным и успешным¹.

С другой стороны, каковы бы ни были внешние (социальные) условия, перфекционизм развивается не поголовно у всех, а главным образом лишь у тех людей, которые обладают для этого предрасполагающими личностными чертами. В исследованиях выявлена взаимосвязь общего показателя перфекционизма с дисфункциональными чертами различных типов личности². Таким образом, перфекционизм является проявлением комплексной проблемы; современные исследователи рассматривают ее с позиций системного, деятельностного, субъектного, акмеологического, а также культурно-исторического подхода³.

Само по себе стремление к максимально высокому качеству продуктов деятельности можно только приветствовать. Однако это стремление, по существу служебное и подчиненное заданной цели, способно в результате инверсии стать самоцелью и приобрести навязчивый характер. В связи с этим перфекционизм способен порождать массу проблем и становиться психологической ловушкой в личностном развитии.

Когда говорят о перфекционистах, часто имеют в виду прежде всего представителей творческих профессий. Но перфекционизм развивается и в других областях деятельности. Представители маркетинга, программисты, конструкторы, менеджеры по качеству также способны доводить результаты своей работы до немыслимого совершенства, если не установлены определенные

¹ Нечепоренко О. П., Разина М. В. Гендерные особенности типологии ответственности и перфекционизма // Вестн. Омского ун-та. Сер. Психология. 2012. № 2. С. 18.

² Юдеева Т. Ю. Перфекционизм в структуре разных личностных типов // Известия Российского гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена. 2008. № 49. С. 412–413.

³ Ларских М. В. Теоретико-методологические основы психологической концепции формирования конструктивного перфекционизма студента // Вестн. Санкт-Петербургского ун-та МВД России. 2012. Т. 55, № 3. С. 197–201.

сроки сдачи работы и отсутствует контроль промежуточных результатов. Для перфекциониста не существует понятия «необходимо и достаточно»¹, и поэтому он готов продолжать бесконечно совершенствовать результаты своего труда.

Американский психолог Дональд Хамачек в 70-х годах прошлого века выявил две основные формы перфекционизма: здоровый и невротический². Выполняя любую работу, мы всегда подвергаем этот процесс сенсорному контролю и, как правило, стремимся получить наилучший результат. Данный контроль и оценка – нормальное явление, которое, однако, имеет подчиненный, служебный характер. До тех пор, пока это так, перфекционизм остается просто отображением высокой степени добросовестности. В этом случае принято говорить о здоровом перфекционизме. Здоровый перфекционист стремится к достижению высоких стандартов, но если требования в этом случае оказываются не реалистическими, он способен в случае необходимости эти личные стандарты изменять³. Когда некоторые современные авторы называют перфекционизм чертой личности, детерминирующей ее успешность, то имеется в виду, разумеется, только здоровый перфекционизм⁴.

Если же в результате свершившейся инверсии стремление к совершенству приобретает главенствующий и притом навязчивый характер, имеет место невротический перфекционизм. Однако грань между здоровым и невротическим перфекционизмом пролегает внутри личности и чаще всего недоступна постороннему взгляду; по этой причине порой непросто усмотреть разницу между социально одобряемой простой добросовестно-

¹ См.: Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер, 2011. 224 с.

² Hamachek D. E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism // Psychology. 1978. N 15. P. 27–33.

³ Золотарева А. А. Стандартизация методики «Дифференциальный тест перфекционизма» // Известия Волгоградского гос. пед. ун-та. 2013. № 10 (85). С. 142.

⁴ Дементий Л. И., Нечепоренко О. Л. Личностные особенности и типологии успешных и неуспешных личностей // Вестн. Омского ун-та. 2011. № 2. С. 283.

стью и перфекционизмом, носящим уже разрушительный характер. Поэтому перфекционизм и может рассматриваться как респектабельная аддикция, сама по себе не вызывающая осуждения окружающих. В общем и в целом, средневыраженный перфекционизм, не переходящий в невротическую форму, может считаться для самореализующейся личности условной нормой; как считают В. Е. Купченко и Л. С. Сабирова, такой человек в наибольшей степени претендует на положение «условно здорового»¹.

Проявляя здоровый перфекционизм, человек, как правило, обнаруживает завидную работоспособность, высокую активность и сильную мотивацию; присущи ему обычно и лидерские качества. Вместе с тем самооценка его, как правило, адекватная, а притязания не завышены. Оценивая качество своей работы, такой человек, безусловно, испытывает некоторое волнение и чувство азарта. Когда он ставит себе труднодостижимые, но все же реальные цели, он получает удовлетворение и при целеполагании, и при достижении этих целей. Кроме всего прочего, достижение задуманного позволяет такому субъекту повышать свою самооценку; оценивается его работа и другими, а поскольку в этой работе реализуется стремление к совершенству, то и вознаграждение за ее результат обычно весьма существенно. Помимо материального вознаграждения, этот работник получает и моральные его эквиваленты, почетные звания и т. д. Иными словами, что очень важно, здоровым перфекционистом движет мотив достижения успеха.

Исходя из вышеизложенного, здоровый перфекционизм может быть отнесен к важнейшим личностным ресурсам². По данным исследования Л. Г. Комиссаровой, при росте требований к себе повышается уровень самоуверенности, а внутренняя кон-

¹ Купченко В. Е., Сабирова Л. С. Особенности жизненной стратегии у лиц с разным уровнем перфекционизма // Омский научный вестн. 2013. № 2 (116). С. 162.

² Барабанщикова В. В., Климова О. А. Представления о вовлеченности в работу и трудоголизме в современных психологических исследованиях // Национальный психологический журнал. 2015. № 1 (17). С. 54.

фликтность снижается¹. Исследования А.С. Седуновой показали, что студентов с высоким (но не сверхнормативным) уровнем перфекционизма отличают гибкость поведения, развитая способность моделировать условия собственной, в том числе профессиональной, деятельности, а также уровень общей саморегуляции². При этом замечено, что чем выше уровень перфекционизма, тем более детальным и проработанным выглядит желаемый идеальный образ; при невысоком уровне перфекционизма этот образ является в основном следствием внешних влияний и менее отрефлексирован³.

Формирование у человека здорового перфекционизма современные авторы рассматривают как сложный, многоэтапный процесс⁴. Для формирования здорового перфекционизма, в частности у спортсменов, разработаны и применяются специальные тренинги⁵; существует ряд тестовых методик для оценки уровня перфекционизма⁶.

Невротический перфекционист, напротив, побуждается к действию в основном мотивом избегания неудачи. Им овладе-

¹ Комиссарова Л.Г. Особенности самоотношения студентов с Я-ориентированным перфекционизмом // Вестн. Бурятского гос. ун-та. 2012. № 5. С. 50.

² Седунова А.С. Перфекционизм и стили саморегуляции личности // Теория и практика общественного развития. 2013. № 8. С. 128.

³ Филатова Е.А. Особенности идеального Я личности при перфекционизме // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015. Т. 1, № 11–2. С. 207.

⁴ Ларских М.В., Васильева Ю.Е. Психологические механизмы формирования конструктивного перфекционизма студента [Электронный ресурс] // Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн. 2014. № 5–6 (6). URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/1380> (дата обращения: 19.07.2018).

⁵ Распопова А.С. Формирование конструктивного проявления перфекционизма в спорте посредством психологического тренинга // Вестн. Адыгейского гос. ун-та. Сер. 3, Педагогика и психология. 2012. № 2. С. 165–169.

⁶ См.: Щипицына А.С. Методики измерения перфекционизма // Вестн. Пермского гос. гуманитар. пед. ун-та. Сер. 1, Психологические и педагогические науки. 2014. № 1. С. 235–245.

вает постоянное желание стать лучше, чем он есть, и потому он всегда неудовлетворен. Его влечет к некоторому идеалу; но идеал как раз тем и отличается, что вечно находится в несоответствии с реальностью. Стандарт, к которому он апеллирует, находится далеко за пределами досягаемости человеческого разума¹. Поэтому его жизнь превращается в непрерывную погоню за недостижимым совершенством. Эталон, к которому стремится невротический перфекционист, явно не соответствует его собственному потенциалу. В связи с этим уровень притязаний у такого перфекциониста становится неадекватно завышенным, а погоня за совершенством превращается в самоистязание. В отличие от образа действий здорового перфекциониста, когда человеком овладевает стремление достичь лучшего результата, невротический перфекционист отвергает любой результат, в котором можно найти хоть какие-нибудь огрехи и недочеты (а найти их можно всегда). Тем самым достигнутый результат, как бы хорош он ни был, обесценивается. Для творческого человека стремление к самосовершенствованию естественно; однако неприятие любого реального результата превращается для него в настоящую катастрофу. Таким образом, позиция здорового перфекциониста базируется на утверждении, на положительном подходе к вещам и поступкам, позиция невротического перфекциониста – на отрицании. Постоянный поиск огрехов и ошибок, непрерывное копание в деталях и тяга к мелочам отнимают в этом случае массу времени.

Здоровый перфекционизм основан на стремлении к успеху; невротический, повторим, сконцентрирован на возможных ошибках и неудачах. Даже в том случае, когда работа выполнена хорошо и результат ее удовлетворил бы любого другого человека, невротический перфекционист удовлетворения не испытывает. Соответственно, мнимая неудача повергает такого субъекта в депрессию; он считает себя неудачником, у него падает самооценка, он постоянно предается уничижительной самокритике и никогда не бывает доволен собой. А раз совершенства добиться все равно не удастся, невротический перфекционист действует по принци-

¹ Nugent S.A. Perfectionism: Its Manifestations and Classroom-Based Interventions // The Journal of Secondary Gifted Education. 2000. P. 215.

пу «все или ничего», и чаще выбирает именно «ничего». К чему браться за дело, если безусловно выполнить его все равно не удастся? И перфекционист отказывается от многих дел, которые в силу своих способностей он вполне мог бы выполнить.

По данным исследования М.В. Ларских, здоровый (конструктивный) перфекционизм имеет положительную корреляционную связь с показателями самоактуализации субъекта; при невротическом (деструктивном) перфекционизме здесь, напротив, определяется отрицательная связь¹. Таким образом, перфекционизм при его чрезмерном развитии становится тормозом на пути личностного и профессионального развития. Это касается и профессиональной карьеры, и даже личной жизни, потому что выбранный спутник жизни тоже может не соответствовать выдуманным, нереальным «стандартам». Перфекционист пытается переделать партнера под эти «стандарты». Вполне естественно, что тот сопротивляется попыткам такой переделки, что и приводит зачастую к краху отношений.

Невротический (или патологический) перфекционизм, по мнению А.Б. Холмогоровой и Н.Г. Гаранян, существует в двух формах: нарцисстический и обсессивно-компульсивный. Первый определяется как «доминирование мотивации достижения совершенства и получения одобрения и восхищения, в ущерб всем другим мотивам, превращение достижения и признания в главный смысл жизни». При обсессивно-компульсивном перфекционизме «идеализированный образ Я не вытесняет в такой степени все другие мотивы и содержательные интересы», наряду с потребностью в совершенстве, сохраняется заинтересованность не только в результате, но и в самой деятельности².

Помимо здорового и невротического, выделяют еще несколько разновидностей перфекционизма, в зависимости от того, что именно для перфекциониста должно соответствовать понятию

¹ Ларских М.В. Особенности структуры самоактуализации у лиц с конструктивными и деструктивными типами перфекционизма // Практическая медицина. 2014. № 2 (78). С. 74–78.

² См.: Воликова С.В. Современные исследования детского перфекционизма // Социальная и клиническая психиатрия. 2012. Т. 22, № 2. С. 94.

безупречного совершенства (так называемая канадская многомерная модель перфекционизма, согласно концепции П. Хьюитта и Г. Флетта¹). Эти разновидности не исключают одна другую, могут рассматриваться как отдельные переменные и встречаются обычно в сочетаниях².

1. *Я-адресованный перфекционизм* ориентирован, как следует из названия, на себя, на свою собственную личность и деятельность. При нем, как говорилось выше, к своей деятельности и ее результатам предъявляются неоправданно высокие требования, а сама деятельность постоянно подвергается жесткой самооценке. Человеку, у которого проявляется данная форма перфекционизма, присущ интернальный локус контроля³, он предпочитает использовать активные (проблемно-ориентированные) копинг-стратегии⁴. При данной форме перфекционизма субъект устанавливает для себя гораздо более высокие стандарты, чем это делают другие (при постоянном ревнивом сравнении себя и других)⁵; он не склонен прощать себе какие бы то ни было ошибки и мириться с несовершенством собственной деятельности. По данным Т.Л. Мироновой и Э.В. Дондуповой, студентам, имеющим высокий уровень Я-адресованного перфекционизма, присуща также ригидность, недостаточная гибкость представления о себе. Им свойственно нежелание изменять собственное «я».

¹ Perfectionism Is Multidimensional: a reply to Shafran, Cooper and Fairburn (2002) / P.L. Hewitt [et al.] // Behaviour Research and Therapy. 2003. N. 41. P. 1221–1236.

² Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер, 2011. С. 77–78.

³ Жебрун Я.О. Особенности социально-психологической адаптации студентов, склонных к перфекционизму // Вестн. Бурятского гос. ун-та. 2010. № 5. С. 36–38.

⁴ Шагарова И.В., Нагайцева В.Г. Перфекционизм как фактор копинг-поведения в профессиональных стрессовых ситуациях // Вестн. Омского ун-та. Сер. Психология. 2011. № 1. С. 11–17.

⁵ Ларских М.В., Матюхина Н.Г. Взаимосвязь между перфекционизмом и прокрастинацией у студентов [Электронный ресурс] // Universum: психология и образование. 2015. № 7 (17). URL: [https://docs.google.com/viewer?url=http://7universum.com/pdf/psy/7 \(17\) /Larskikh.pdf](https://docs.google.com/viewer?url=http://7universum.com/pdf/psy/7%20(17)/Larskikh.pdf) (дата обращения: 17.07.2018).

они полностью принимают себя такими, какие они есть, даже с оттенком некоторого самодовольства¹.

2. *Перфекционизм, адресованный другим людям*, устанавливает столь же неподъемные требования уже не себе, а окружающим. Речь идет обычно о значимых людях из близкого окружения перфекциониста; от них и от их деятельности и поступков он ждет соответствия некоторому идеалу. А поскольку живые люди таким идеалам, как правило, никогда не соответствуют, это служит поводом для постоянных несправедливых оценок и обвинений. В связи с этим, в глазах перфекциониста, окружающие лишаются доверия и к ним возникает неприязненное отношение. Данная форма перфекционизма обнаруживает положительную корреляционную связь с негативизмом и чувством вины². Стоит напомнить, что мы имеем дело с одной из форм аддиктивного поведения, при котором нарушение межличностных отношений является не исключением, а правилом.

3. *Перфекционизм, адресованный миру в целом*, соответственно, предъявляет такие же требования совершенства уже ко всему обозримому миру. Все правила должны работать, все законы исполняться, все проблемы должны четко и своевременно решаться, все в окружающем мире должно быть устроено правильно и безупречно, и никакие отклонения от этой безупречности не могут быть терпимы.

4. *Социально предписываемый перфекционизм* может быть выявлен тогда, когда деятельность субъекта подвергается сторонней оценке и не соответствует ожиданиям значимых других. Оцениваемый субъект приходит к убеждению, что требования окружающих, предъявляемые к нему, нереалистичны, завышены, и он не в состоянии им соответствовать. Это состояние связано с экстернальным локусом контроля, то есть свойством личности, при котором поведение человека формируется не под влиянием

¹ Миронова Т.Л., Дондупова Э.В. Особенности самоотношения студентов, склонных к перфекционизму // Вестн. Бурятского гос. ун-та. 2010. № 5. С. 99.

² Сорокина Л.В. Связь перфекционизма и эмоционального благополучия спортсменов // Вестн. Тамбовского ун-та. Сер. Естественные и технические науки. 2013. Т. 18, № 1. С. 366.

внутренних побуждений, а главным образом из-за внешней оценки и стороннего наблюдения; ответственность за свое поведение и формирование своей жизни такой субъект также возлагает на других¹.

Существует еще одно типологическое деление перфекционизма, основанное на сопоставлении двух факторов: уровня стандартов, которые человек задает сам себе, и уровня поляризуемого мышления². Последнее означает то, насколько субъект придерживается упоминавшегося выше принципа «все или ничего», в какой мере он отвергает результат своего труда, не отличающийся абсолютным совершенством. Соответственно, из сочетаний двух показателей (каждый из которых может быть высоким или низким), выстраивается четыре возможных типа перфекционизма:

1. *Гиперперфекционисты*: высокие показатели стандартов, высокие показатели поляризуемого мышления. Желание достичь идеального образа себя побуждает таких людей к чрезмерному стремлению саморазвития. При этом они достаточно оптимистично настроены и ответственны. Однако выраженная поляризация, которая провоцирует слишком жесткую оценку себя и действительности, проявляется в недостаточно высокой самооценке, низкой толерантности и умеренной удовлетворенности жизнью.

2. *Конструктивные перфекционисты*: высокий уровень стандартов, низкий показатель поляризации мышления. Они умеют формулировать достигаемые цели и корректировать их в зависимости от ситуации, при этом допускают возможность как успеха, так и неуспеха, но сохраняют очень высокий уровень оптимизма и позитивного мышления, демонстрируя стремление саморазвития. Отсутствие жесткой и категорической оценки себя

¹ Вопрос о локусе контроля применительно к обратному самоменеджменту настолько важен, что вынесен в этой книге в отдельный раздел.

² Лоза О. О. Диференціація типів перфекціонізму [Электронный ресурс] // SWorld [сайт]. 2013. URL: <https://goo.gl/Zm62tF> (дата обращения: 21.07.2018); Лукина Н. Б. О целевой направленности и перфекционизме личности [Электронный ресурс] // Studia Humanitatis. 2016. № 3. URL: <http://st-hum.ru/en/node/430> (дата обращения: 31.03.2017).

и своей деятельности способствует высокой самооценке и проявлению толерантности, а развитое стремление высоких стандартов делает представителей данного типа наиболее ответственными и довольными жизнью.

3. *Деструктивные перфекционисты*: низкие показатели стандартов и высокие показатели поляризуемого мышления, которое ограничивается двумя противоположными полюсами – «очень хорошо» и «очень плохо». Средних вариантов данный тип не признает и не принимает. Зато система стандартов не является требовательной, что можно объяснить или отсутствием представлений о совершенном вообще, или же наличием слишком идеализирующих представлений, которые нивелируют саму мысль о возможности их достижения, потому любой результат априори является несовершенным. При таких условиях человек снимает с себя ответственность, является абсолютно нетолерантным, не стремится расти личностно и пессимистически воспринимает действительность. Отсюда формируется низкая самооценка и полное недовольство жизнью.

4. *Гипоперфекционисты* имеют низкие показатели и по стандартам, и по поляризации мышления. По своей сути, они перфекционистами и не являются. Им свойственно легкомысленное отношение к работе, наличие ошибок и неудовлетворительные результаты деятельности, а также безответственность. Вместе с тем, поскольку у них достаточно толерантное отношение к себе и другим, они полностью довольны собой, считают себя достаточно развитыми и демонстрируют высокую самооценку, выделяясь позитивным восприятием жизни.

Наибольшую практическую значимость сохраняет, однако, деление перфекционизма на здоровый и невротический. Помимо простого удобства употребления, эта понятийная пара привлекательна еще и тем, что в ней заложена концептуальная суть перфекционизма: пока в человеческой деятельности, между целеполаганием и оценкой, сохраняются отношения ордера, перед нами здоровый перфекционизм; когда в результате инверсии оценка выходит на первый план, мы наблюдаем перфекционизм невротический.

В исследовании О. П. Нечепоренко и М. В. Разиной показаны особенности проявления перфекционизма в зависимости от пола испытуемых. По данным этих исследований, у девушек перфекционизм протекает несколько иначе, чем у юношей. Большинство девушек придерживаются привычной феминной позиции; ни семья, ни окружение не требует от них чересчур серьезных достижений, карьерного роста, поэтому такие девушки не «страдают» гиперответственностью и перфекционизмом, ориентированным на себя (хотя некоторые девушки и демонстрируют выраженный я-адресованный перфекционизм). Юноши в большей мере предъявляют высокие требования к себе, девушки – к окружающим¹.

Невротический перфекционизм несет в себе множество негативных сторон. Одна из них, как уже говорилось выше, заключается в постоянном страхе неудачи. Страх преследует перфекциониста. Он боится потерпеть фиаско в своем деле; боится он и того, что окружающие обнаружат его слабости и недостатки.

Невротический перфекционист в любом деле малоэффективен. Вместо того чтобы двигаться вперед, он топчется на месте. Боязнь потерпеть неудачу вяжет перфекциониста по рукам и ногам, поэтому он готов до бесконечности шлифовать уже готовый результат, вместо того чтобы наконец сдать его и приступить к решению новой задачи. В результате перфекционистов отличает неспособность довести до конца начатое дело, а также значительные напрасные затраты времени. Как отмечает А. С. Распопова, склонность предъявлять высокие требования к себе и окружающим имеет взаимосвязь с заниженной самооценкой, сильным расхождением между уровнем притязаний и самооценкой, мотивацией избегания неудач, ситуативной тревожностью².

Гонка за совершенством непременно сопровождается разочарованиями, в результате чего процесс работы уже не приносит

¹ Нечепоренко О. П., Разина М. В. Гендерные особенности типологии ответственности и перфекционизма // Вестн. Омского ун-та. Сер. Психология. 2012. № 2. С. 21–22.

² Распопова А. С. Формирование конструктивного проявления перфекционизма в спорте посредством психологического тренинга // Вестн. Адыгейского гос. ун-та. Сер. 3, Педагогика и психология. 2012. № 2. С. 167–168.

никакого удовольствия. В жизни невротического перфекциониста преобладает негативный эмоциональный фон, ничто его не радует; возникает почва для депрессии, для личностных расстройств, тревожных состояний, наконец, для других форм аддиктивного поведения. Депрессия у перфекциониста бывает вызвана событиями прошлого, ибо в прошлом он не смог достичь того идеала, к которому стремился. Тревожность, напротив, обусловлена оценкой будущего, опасением того, что и впредь ему не удастся добиться желанного совершенства¹. Невротическим перфекционистам присущи самокритицизм, чувство безнадежности и даже суицидальные мысли и соответствующее поведение². И наоборот: в исследованиях депрессивные личности показывают самый низкий уровень здорового перфекционизма³.

Последовательный перфекционист, как правило, – человек субъективно несчастный. В тех случаях, когда выраженный перфекционизм позволяет добиться высоких результатов в условиях жесткой конкуренции, это все равно негативно сказывается на эмоциональном самочувствии⁴. По данным исследования Н. Н. Карловской и А. С. Сысоевой, даже и в пределах «нормального» (здорового) перфекционизма по мере его усиления отмечается ослабление таких субъективных показателей счастья, как удовлетворенность собой, гордость за свои успехи, энтузиазм, чувство удовлетворения от жизни, желание делиться с окружающими результатами своей работы⁵. Наконец, стремление достичь

¹ Филатова Е. А. Особенности идеального Я личности при перфекционизме // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015. Т. 1, № 11–2. С. 207.

² См.: Воликова С. В. Современные исследования детского перфекционизма // Социальная и клиническая психиатрия. 2012. Т. 22, № 2. С. 95.

³ Золотарева А. А. Стандартизация методики «Дифференциальный тест перфекционизма» // Известия Волгоградского гос. пед. ун-та. 2013. № 10 (85). С. 145.

⁴ Сорокина Л. В. Связь перфекционизма и эмоционального благополучия спортсменов // Вестн. Тамбовского ун-та. Сер. Естественные и технические науки. 2013. Т. 18, № 1. С. 366.

⁵ Карловская Н. Н., Сысоева А. С. Взаимосвязь переживания счастья и перфекционизма у студентов с разным уровнем академической успеваемости // Вестн. Омского ун-та. 2009. № 2. С. 10.

идеала в развитии собственной личности вынуждает перфекциониста отказываться от всего того, что, собственно, и составляет неповторимую человеческую индивидуальность. По существу, это означает отказ человека от самого себя и тупик в личностном развитии.

5.3. Трудоголизм

Трудоголизм – психологическая трудозависимость, или, другими словами, аддикция к труду. Подобно другим аддикциям, трудоголизм создает возможность бегства от реальности, от своих проблем, возникающих в результате неумения испытывать радость от жизни.

Считается, что термин «трудоголизм» вошел в обиход после публикации в США в 1971 г. книги У. Оутса (W. Oates) «Исповедь трудоголика»¹; однако само это явление в различных своих проявлениях описывалось еще в конце XIX века². В последние же годы количество публикаций, посвященных трудоголизму, кратно увеличивается каждое десятилетие³. Трудоголизм, как общественно значимая проблема и как тема исследований, приобрел особую актуальность со второй половины прошлого века, когда в экономике развитых стран сфера производства стала интенсивно вытесняться сферой услуг, а основная масса рабочих мест переместилась в офисы. Ранее, когда наиболее значительная часть населения занималась физическим трудом, применительно к этим людям не приходилось говорить о трудоголизме; в те времена организация труда и так почти не оставляла свободного времени, а естественным регулятором возможных трудовых усилий выступало физическое утомление.

¹ См.: Колпакова М. А. Трудоголизм как аддикция // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2014. Т. 4, № 11. С. 1202.

² Барабанщикова В. В., Климова О. А. Представления о вовлеченности в работу и трудоголизме в современных психологических исследованиях // Национальный психологический журнал. 2015. № 1 (17). С. 54.

³ Ловаков А. В. Трудоголизм: понятие, методики измерения, предикторы и последствия // Организационная психология. 2012. Т. 2, № 4. С. 28–29.

Теперь трудоголизм проявляется в самых разных сферах профессиональной деятельности. Нередко трудоголиков можно встретить среди руководителей, бизнесменов, но и рядовым исполнителям также свойственна эта аддикция. В основном речь при этом идет о труде офисных работников. Но трудоголизм может проявляться даже в деятельности человека, не имеющего никакого официального трудоустройства. Так, это может быть домохозяйка, решительно все время которой поглощено заботой о доме, из-за чего она совершенно забывает о какой-либо собственной жизни, не связанной с домашними делами. Трудоголиками могут быть и дети; таких в школах обычно презрительно именуют «ботаниками»¹.

Трудоголизм больше развит в тех странах, где существует сверхценное отношение к деньгам, выражена конкурентная борьба, ценятся лидерские качества. Кроме того, фактором, стимулирующим развитие трудоголизма, в некоторых случаях является религия; трудоголизм поощряется протестантской трудовой этикой². Тревогу вызывает то обстоятельство, что по данным одного из исследований в современной России выявлена значительно большая склонность к трудоголизму, чем, например, во Франции (впрочем, этот вопрос нельзя считать окончательно решенным, поскольку исследуемая выборка испытуемых была невелика)³. Тем не менее трудоголизм поощряется и в нашей стране – в том числе и на законодательном уровне⁴.

¹ Барабанщикова В. В., Климова О. А. Представления о вовлеченности в работу и трудоголизме в современных психологических исследованиях // Национальный психологический журнал. 2015. № 1 (17). С. 58.

² Юрьева Л. Н. Трудоголизм: факторы риска развития и признаки патологической зависимости // Вестн. психиатрии и психологии Чувашии. 2015. Т. 11, № 3. С. 22–23.

³ Лукьянов О. В., Щеглова Э. А., Балашова (Аркан) М. Ю. Исследование риска развития психологической зависимости от работы (трудоголизма) в современной России // Вестн. Томского гос. ун-та. 2012. № 363. С. 183–187.

⁴ Соловьева В. С. Законодательное поощрение «трудоголизма» в России // Вестн. Нижегородского ун-та им. Н. И. Лобачевского. 2013. № 4 (1). С. 299–302.

Для трудоголика не существует понятия «делу – время, потехе – час». Он не хочет и не может отвлекаться от трудовой деятельности, и время, проведенное вне работы, считает потерянным временем. Баланс времени «работа – жизнь» и «работа – семья» у трудоголика оказывается нарушенным в пользу работы. Такого человека отличает склонность к соперничеству, и он обычно не в состоянии отказать, если ему предлагают взять на себя дополнительную работу. Трудоголик проводит максимум времени на работе даже тогда, когда у него есть свобода выбора, в ситуациях, когда его менее одержимые трудом коллеги давно уже занимаются своими домашними и личными делами. Погружаясь в работу, трудоголик уходит от реальности и изменяет свое психическое состояние. Ему необходим постоянный успех и одобрение окружающих. Ему также присущ страх потерпеть неудачу, показать себя некомпетентным или проиграть в конкурентной борьбе; неудача на работе представляется ему катастрофой. Работает он обычно больше и лучше, чем ожидают от него коллеги и работодатели.

Трудоголик чувствует себя уверенным, самодостаточным и энергичным только на работе, или когда хотя бы думает о ней. Только на работе и главным образом лишь по рабочим вопросам он способен доброжелательно общаться с людьми. Рассказывая о работе, трудоголик предпочитает говорить «мы», а не «я». Вне работы он становится неудовлетворенным и раздражительным. Вернувшись с работы, трудоголик лишь с большим трудом способен понять, что хотят от него близкие. Отсутствие работы он расценивает исключительно как безделье и проявление лени. Как можно получать радость и удовольствие от отдыха, трудоголик часто решительно неспособен постичь. Трудоголикам свойственно проявлять перфекционизм, ставить перед собой недостижимые цели и предъявлять к себе завышенные требования, причем это сопровождается постоянными сомнениями. Трудоголику свойственен эгоцентризм; интересами окружающих он пренебрегает, а если ближние не поддерживают его начинаний, он способен признать их «врагами». В исследовании Д. С. Никулиной и Д. В. Аднодворцева выявлена связь между степенью выражен-

ности трудоголизма и явлениями алекситимии, то есть с эмоциональной бедностью и неспособностью осознать и выразить словами переживаемые эмоции¹.

Характерным для трудоголика является прогрессирующее сужение круга общения и интересов. Все заслуживающее внимания сосредоточено для него только на работе. Трудоголик амбициозен; вместе с тем, если трудоголиком является руководитель, то он боится делегировать кому бы то ни было свои полномочия, чтобы не утратить контроль за всем происходящим на рабочем месте, и потому всю черновую работу взваливает на себя. Он стремится быть в курсе всех событий на работе и лично влиять на все².

В отпуск или в отгулы трудоголик уходить не хочет, поскольку в этом случае он будет испытывать тревогу, неуверенность и дискомфорт; у таких работников обычно копятся неиспользованные отпуска. Но если все же трудоголик оказывается в отпуске, то он и там не оставляет работу: голова его все равно заполнена производственными проблемами, и он продолжает «руководить по телефону». Часто отпуск оказывается прерванным, и трудоголик преждевременно возвращается к работе, благо что «экстренную» причину для этого при желании всегда можно отыскать³.

Трудоголик практически непрерывно (хотя бы мысленно) находится на работе, даже если физически он пребывает дома и формально предается отдыху. Он обдумывает производственные проблемы и тогда, когда в этом нет никакой реальной надобности; если же его привлекают к любому виду деятельности, не связанному с работой, то это вызывает неприятие и протест. Даже во сне трудоголик бывает поглощен производственными пробле-

¹ Никулина Д. С., Аднодворцев Д. В. Изучение проявления феномена алекситимии у субъектов с разной степенью выраженности трудоголизма // Известия ТРТУ. 2006. Т. 69, № 14. С. 271–275.

² Гибнер С. С. Феномен трудоголизма у мужчин [Электронный ресурс]. URL: <http://www.mps.kh.ua/archive/pdf/2008/1/2> (дата обращения: 26.07.2018).

³ Юрьева Л. Н. Трудоголизм: факторы риска развития и признаки патологической зависимости // Вестн. психиатрии и психологии Чувашии. 2015. Т. 11, № 3. С. 21.

мами. К критическим высказываниям в свой адрес и в адрес своей работы трудоголик обычно чувствителен, реагирует на них резким раздражением и ответными обвинениями.

Внешне активность трудоголика напоминает поведение просто трудолюбивого человека; это и делает данную аддикцию respectable, не вызывающей отвержения в обществе. В настоящее время некоторые исследователи относят трудоголизм к так называемым положительным девиациям (социальным отклонениям): утверждается, что действия трудоголика приводят к благоприятным последствиям для организации¹. Однако подлинное трудолюбие подразумевает не увлеченный бег на месте, а достижение некоторой внешней цели. Для трудоголика же важен не столько результат, сколько процесс труда; это единственный, с его точки зрения, достойный способ заполнения времени.

Разумеется, трудолюбивый работник, не страдающий трудоголизмом, тоже испытывает удовольствие от процесса труда. Однако для него это удовлетворение не становится поводом для эскапизма: занимаясь трудом, он тем не менее не перестает замечать мир вокруг. Трудолюбивый субъект, вовлеченный в работу, – это самореализующийся человек, а в идеале – привлекательная, цельная, просвещенная личность; он может развиваться с помощью работы². Трудоголик же игнорирует все, не связанное с работой; и чрезмерная увлеченность работой становится для него, наоборот, источником личностной деградации. Для трудоголика работа перестает быть комплексом организованных личных усилий, порождающих результат, и становится совокупностью протяженных во времени самоценных действий. Разумеется, работа приносит деньги; она является способом самореализации и получения признания в обществе. И для трудоголика она заслоняет собой все.

¹ См.: Белоусов К. Ю. Трудоголизм как форма позитивных социальных отклонений // Вектор науки Тольяттинского гос. ун-та. 2014. № 2 (28). С. 58–62.

² Барabanщикова В. В., Климова О. А. Представления о вовлеченности в работу и трудоголизме в современных психологических исследованиях // Национальный психологический журнал. 2015. № 1 (17). С. 57–58.

Таким образом, трудоголизм есть результат инверсии. Служебный аспект жизнедеятельности выдвигается с подчиненной позиции на первое место. По мнению О.В. Лукьянова с соавторами, «представления трудоголика о месте работы в жизни извращены, в его представлениях работа является медиатором к жизни и знаменателем жизни, тогда как у нетрудоголиков, напротив, жизнь представляется медиатором и знаменателем к работе»¹. Поскольку проявления трудоголизма нередко считаются явлением социально полезным, то некоторые авторы, идя на определенный компромисс, отделяют «здоровых трудоголиков» (которых можно было бы назвать просто трудолюбивыми людьми) от «патологических трудоголиков» (то есть тех, у кого действительно наблюдается зависимое поведение). У «здоровых трудоголиков», как отмечает С.С. Гибнер, помимо страстного увлечения своей работой, имеется много других интересов, целей и связей с другими людьми, им присуще увлечение соревновательными видами спорта и т.д. У «патологических трудоголиков» все интересы ограничиваются только работой². По данным, приведенным в статье Л.Н. Юрьевой, на начало текущего века трудоголики составляли около 5% всех работающих, причем среди них преобладали «здоровые трудоголики»³; по всей видимости, это весьма скромная оценка.

Трудоголизму в той или иной мере присущи все признаки, свойственные другим аддикциям:

1. *Сверхценное отношение к работе.* Как было уже сказано, работа у трудоголика вытесняет и заслоняет собой все другие стороны жизни.

¹ Лукьянов О.В., Щеглова Э.А., Неяскина Ю.Ю. Современный психологический образ трудоголика – человек, извращенно представляющий место и роль труда в его жизни // Вестн. Томского гос. ун-та. 2013. № 376. С. 156.

² Гибнер С.С. Феномен трудоголизма у мужчин [Электронный ресурс]. URL: <http://www.mps.kh.ua/archive/pdf/2008/1/2> (дата обращения: 26.07.2018).

³ Юрьева Л.Н. Трудоголизм: факторы риска развития и признаки патологической зависимости // Вестн. психиатрии и психологии Чувашии. 2015. Т. 11, № 3. С. 19.

2. *Эйфорический эффект*. Включение в рабочий процесс вызывает у трудоголика психологическое возбуждение, которое он не может почувствовать в других условиях.

3. *Рост толерантности, повышение дозы*. Трудоголик стремится работать все больше и больше; сегодня больше, чем вчера, завтра больше, чем сегодня. Он теряет контроль над длительностью и интенсивностью своих трудовых усилий. Остановить его на этом пути могут главным образом серьезные проблемы со здоровьем; но даже и в этом случае трудоголик прежде всего стремится по выздоровлении вернуться к прежнему изнурительному режиму работы.

4. *Синдром отмены*. Выше уже говорилось, что будучи лишенным работы, трудоголик впадает в подавленное, негативно окрашенное эмоциональное состояние.

5. *Неудачные попытки воздержаться, рецидивы*. Если трудоголик осознает, что многие важные для него стороны жизни рушатся из-за чрезмерного пристрастия к работе, он может попытаться изменить свою жизнь, но, как правило, эти попытки безуспешны.

6. *Проблемы с общением и личной жизнью*. Успешно и адекватно общаясь с сотрудниками на работе, дома трудоголик часто превращается в замкнутого, неприятного человека, а то и в мрачного тирана. Межличностные отношения воспринимаются трудоголиком как тягостные и энергозатратные. У него утрачиваются нравственные и духовные ценности, рушатся отношения с близкими и семейная жизнь.

Особого внимания заслуживает такой признак аддикции, как отрицание собственной зависимости. Трудоголизм, будучи respectable аддикцией, многими людьми сам по себе не отрицается и даже превращается в предмет гордости. Трудоголик с удовольствием рассказывает, как он много работает, а о людях, которые работают меньше или хуже его, отзывается презрительно¹. Но при этом нельзя сказать, что отрицание собственной зависимости у трудоголиков совершенно отсутствует. Отрицается

¹ Фернхем А., Хейвен П. Личность и социальное поведение. СПб.: Питер, 2001. С. 235.

в основном не трудоголизм сам по себе, отрицанию подвергается наличие проблемы, требующей принятия каких-либо мер. Трудоголик может и не признавать себя таковым, просто считая, что он усердно зарабатывает деньги для своей семьи. Но при этом он не испытывает удовольствия от траты этих денег, как и от всего остального, находящегося за пределами работы¹.

Будучи более заинтересован в процессе труда, чем в успехе, трудоголик, как уже говорилось, сильно опасается неудачи в своем деле. Работа для него – единственный способ самореализации, источник удовольствия в жизни, а также признания в обществе, и он боится лишиться ее. Если трудоголик уволен, он переживает сильнейший стресс, переходящий в депрессию, им овладевает ощущение покинутости и ненужности, поскольку, оставшись без работы, он утрачивает видимый смысл жизни. Освободившись от рабочих нагрузок, трудоголик не представляет, как воспользоваться этой свалившейся на него свободой. Весьма часто он в таком случае меняет объект аддиктивной фиксации и переходит к химическим аддикциям (попросту говоря, спивается или становится наркоманом)², поскольку, как уже было сказано, аддикту проще перейти к другой аддикции, чем порвать с зависимостью совсем.

Среди причин трудоголизма называют неудавшуюся личную (семейную) жизнь, низкую самооценку, а также кризис среднего возраста. Существенную роль играет характер семейного воспитания. Если в семье оба родителя – трудоголики, то такая семья превращается в аддиктивную систему. Ребенок попадает в неоднократно описанную уже ситуацию: он воспринимается в основном лишь как источник достижений и потенциальный предмет гордости для родителей. От него ждут выдающихся успехов, и только таким образом он может завоевать родительскую любовь, а в последующем – и признание окружающих. При этом ребенка изводят придирками и мелочным контролем. От него требуют все время и любой ценой быть первым и лучшим. Ю.В. Смирнова

¹ Колпакова М. А. Трудоголизм как аддикция // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2014. Т. 4, № 11. С. 1202.

² Егоров А. Ю., Голенков А. В. Поведенческие аддикции // Вестн. Чувашского ун-та. 2005. № 2. С. 62.

описывает связь между особенностями игровой деятельности ребенка и развитием у него в последующем трудоголизма: будущие трудоголики играют сравнительно мало и, будучи взрослыми, обычно не помнят своих детских игр (часто потому, что их родители, сами будучи трудоголиками, не находили времени на игры со своим ребенком). И для взрослых трудоголиков игры, так же как и фантазии, – нечто незрелое и несерьезное, они расцениваются как недостойное занятие для взрослого человека¹.

Одна из причин трудоголизма кроется в корпоративной культуре. Во многих организациях трудоголизм считается нормой. Если трудоголиком является руководитель, то трудоголиками волей-неволей становятся и его подчиненные (те, кто этому сопротивляются, просто не могут удержаться на своих рабочих местах). В результате аддиктивной становится сама организация.

Деятельность аддиктивных организаций имеет свои особенности. Здесь не принято доверять сотрудникам и предоставлять им самостоятельность. В связи с этим их работа подвергается постоянным проверкам, причем контроль основывается на учете формальных показателей (которые зачастую не отражают особенности производственного процесса во всей его полноте). Отчеты и рапорты всегда находятся тут на первом месте, самостоятельное мышление не поощряется. Здесь, как и в формировании самой аддикции, имеет место инверсия, только не в деятельности субъекта, а в деятельности организации: формальные показатели становятся важнее выполняемого дела, проверки превращаются в самоцель. Эта нездоровая активность отвлекает персонал организации от работы, а к лицам, осуществляющим эти постоянные проверки, формируется негативное отношение. Создается напряженность, возникают конфликтные ситуации; все это негативно сказывается на продуктивности организации².

¹ Смирнова Ю. В. Психологические причины зависимого поведения (на примере трудоголизма) [Электронный ресурс] // Современные исследования социальных проблем. 2013. № 9 (29). URL: <file:///C:/Users/1/Downloads/psihologicheskie-prichiny-zavisimogo-povedeniya-na-primere-trudogolizma.pdf> (дата обращения: 26.07.2018).

² Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Психосоциальная аддиктология. Новосибирск: Изд-во Олсиб, 2001. С. 139–140.

Если у человека развился трудоголизм, то в этом состоянии его поддерживает своеобразный порочный круг. С одной стороны, от личных и семейных неприятностей данный субъект бежит в работу; с другой стороны, работа отнимает у него все физические и эмоциональные ресурсы, и он просто уже не в состоянии обращать внимание на что бы то ни было, кроме работы, в том числе на личную жизнь и семью.

Известный интернет-портал по поиску работы hh.ru проводил в 2012 году исследование на тему трудоголизма среди соискателей рабочих мест в Красноярском крае. По данным этого исследования были получены такие результаты:

- 44 % (почти половина) опрошенных считают себя трудоголиками;
- 36 % постоянно думают о работе в свободное время;
- 23 % берутся за любые рабочие задачи, даже за те, которые взваливать на себя необязательно;
- 22 % признались, что мысли о работе преследуют их даже во сне (!).

Женщины несколько чаще относят себя к категории трудоголиков (48 %), нежели мужчины (41 %).

Примечательно, что 39 % опрошенных считают, что трудоголизм – это скорее хорошо, чем плохо¹.

Трудоголизм может проявляться по-разному. Современные авторы выделяют несколько типов трудоголиков².

Самоотверженный трудоголик проявляет в своем поведении наиболее полную форму зависимости. Вся его жизнь посвящена только работе и для других дел и увлечений места в ней не остается. Личная жизнь отсутствует. От отпуска и вообще от отдыха такие люди отказываются, часто они бесцеремонны, чувство юмора им несвойственно.

¹ Трофимова О. 44 % работников считают себя трудоголиками [Электронный ресурс]. URL: <http://pandia.ru/text/78/238/4597.php> (дата обращения: 23.07.2018).

² Фернхем А., Хейвен П. Личность и социальное поведение. СПб.: Питер, 2001. С. 236.

Интегрированный трудоголик ориентирован не только на работу, помимо нее он может интересоваться и другими вещами, не имеющими отношения к труду.

У *диффузных трудоголиков* также есть много других интересов и целей помимо работы, связи с другими людьми гораздо шире и разнообразнее, чем у интегрированных трудоголиков. Они могут менять места работы, преследуя свои цели.

Интенсивные трудоголики к отдыху относятся с такой же страстью, что и к работе. Они предпочитают на досуге соревновательные виды спорта, а их отдых так же напряжен и связан с конкурентной борьбой, как и работа¹.

Как и другие аддикции, трудоголизм разрушительно воздействует на человеческую личность. Кроме того, создавая ситуацию постоянной физиологической перегрузки, трудоголизм несет угрозу здоровью. В среде трудоголиков инсульты, инфаркты и смерти от производственных перегрузок превращаются в привычное, бытовое явление. Достаточно наглядная иллюстрация этого представлена, например, в известном романе Артура Хейли «Колеса» (1971)², в котором описана именно такая ситуация среди менеджмента автомобильной промышленности США.

Особое место занимает трудоголизм в профессиональной деятельности типа «человек – человек» – педагогов, медработников, социальных работников, психологов, юристов, полицейских. В данном случае трудоголизм приводит к развитию синдрома эмоционального выгорания. Постоянным стрессовым фактором, которому подвергается субъект в таких видах деятельности, становится высокая эмоциональная насыщенность социального взаимодействия. При этом взаимодействовать приходится в основном с проблемными лицами и волей-неволей их проблемы приходится в определенной мере брать на себя. Такое общение длится подолгу, а общаться приходится с больными людьми, с уголовным элементом и зависимыми личностями, с неблагополучными детьми и подростками, с пострадавшими в катастрофах.

¹ См.: Юрьева Л. Н. Трудоголизм: факторы риска развития и признаки патологической зависимости // Вестн. психиатрии и психологии Чувашии. 2015. Т. 11, № 3. С. 20.

² Хейли А. Колеса / пер. с англ. М.: АСТ, 2010. 480 с.

Все это сопровождается восприятием информации об их сокровенных переживаниях, страданиях, страхах, ненависти¹; такое воздействие приводит к развитию ряда неблагоприятных психологических симптомов и психосоматических заболеваний.

5.4. Ургентная аддикция

Ургентная² аддикция – зависимость от хронической нехватки времени. Данный термин был введен в научный оборот Ниной Тасси (Nina Tassi) сравнительно недавно, в 1993 году³. Это состояние также позволяет в известной мере сбежать от реальности: в мире, в котором живут остальные люди, их субъективное время течет несколько иначе.

Нехватка времени у ургентного аддикта формируется из-за действительной или мнимой производственной нагрузки. Привыкнув к постоянной «жизни на бегу», ургентный аддикт уже не может остановиться. Попадая в ситуацию, когда времени достаточно, он испытывает дискомфорт и отчаяние.

Склонность к ургентной аддикции зависит как от рода деятельности, так и от индивидуально-психологических особенностей субъекта. По данным С.А. Беляева и А.Г. Козловского, ургентная аддикция в большей мере свойственна бизнесменам и руководителям, чем представителям рабочих специальностей. Эти же авторы показывают, что симптомы ургентной аддикции в большей мере присущи лицам с гипертимной и циклотимной личностной акцентуацией⁴.

¹ Телепова Н.Н. Трудоголизм как причина психоэмоционального выгорания личности в профессиональной деятельности [Электронный ресурс]. URL: [http://www.academia.edu/8656382/Трудоголизм как причина психоэмоционального выгорания в профессиональной деятельности](http://www.academia.edu/8656382/Трудоголизм_как_причина_психоэмоционального_выгорания_в_профессиональной_деятельности) (дата обращения: 26.07.2018).

² Ургентный (от англ *urgent*) – неотложный, срочный, экстренный, безотлагательный, немедленный, спешный.

³ Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Психосоциальная аддиктология. Новосибирск: Изд-во Олсб, 2001. С. 127.

⁴ См.: Беляев С.А., Козловский А.Г. Ургентная аддикция и акцентуации характера // Инновационные образовательные технологии. 2013. № 2 (34). С. 61–65.

Нина Тасси выделила следующие признаки ургентной аддикции¹:

1. *Гиперконтроль над временем, жесткий мониторинг времени.* Ургентный аддикт постоянно следит за временем, чем бы он ни занимался. Поэтому свою жизнь он постоянно делит на маленькие (буквально десятиминутные) отрезки времени.

2. *Функционирование на слишком большой скорости.* Ургентный аддикт работает настолько быстро, что это делается некомфортным для него самого.

3. *Постоянное принятие абсолютно всех требований, касающихся работы.* Как было показано ранее, точно так же ведут себя трудоголики. Ургентный аддикт соглашается заполнить работой и свободное, и праздничное время. Такой человек безропотно взваливает на себя все поручения и требования, которые достаются ему по работе; отказывать он не умеет.

4. *Отказ от личного времени, в связи с этим – хроническая фрустрация базовых потребностей.* Ургентный аддикт отказывается от удовлетворения собственных потребностей, потребностей своей семьи и детей, пренебрегает хозяйственными и домашними делами, поскольку все время он отводит работе, профессиональным обязанностям.

5. *Потеря способности радоваться текущему моменту.* События, происходящие в настоящем, не приносят удовлетворения ургентному аддикту; он не умеет радоваться жизни, ему постоянно кажется, что отпущенное ему время постоянно утекает, точно вода между пальцами. Наступления будущего такой субъект боится, поскольку постоянно опасается чего-то не успеть. Прошлое, заполненное какими-либо позитивными событиями, для ургентного аддикта как бы уже не существует; эмоционально насыщенные переживания вытесняются у него в бессознательное.

6. *Эмоционально отрицательная будущностная проекция.* Поскольку вся спешка, в которой постоянно пребывает ургентный аддикт, связана в основном с его служебными делами, то личные дела и собственные, неслужебные цели он обыкновенно откла-

¹ Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Психосоциальная аддиктология. Новосибирск: Изд-во Олсиб, 2001. С. 128–129.

дывает «на потом» (и при этом тоже терзается страхом ничего не успеть). Как уже говорилось, профессиональные обязанности вытесняют у ургентного аддикта и личную жизнь, и межличностные отношения, и просто отдых. Он не склонен наслаждаться жизнью, ему свойственна агедония¹. Над ним довлеют прошлые неудачи и нерешенные задачи будущего.

Ургентный аддикт предъявляет повышенные требования не только к использованию собственного времени, но и к дисциплине других. Соответственно, он стремится контролировать процесс не только своей, но и чужой деятельности, вообще все, что происходит вокруг; а поскольку это чаще всего невозможно, постоянно находится под действием негативных эмоций.

Нетрудно заметить, что ургентная аддикция – состояние, родственное трудоголизму: человек, страдающее ургентной аддикцией, часто одновременно может быть назван трудоголиком (и наоборот). Однако речь при этом идет об особой форме трудоголизма. Дело в том, что трудоголизм часто сопровождается и явлениями перфекционизма; ургентная же аддикция перфекционизму в известной мере противостоит. По данным исследования А. С. Седуновой, получена отрицательная взаимосвязь перфекционизма с общей шкалой ургентной аддикции².

Это противоречие разрешается просто, если рассмотреть данный предмет с точки зрения анализа инверсивных отношений (табл. 2). Исходный (служебный, подчиненный) параметр деятельности, претерпевший инверсию при развитии трудоголизма и вышедший тем самым на первое место – это трудолюбие. Оно может принимать различные формы, обращаясь и к количественной, и к качественной стороне деятельности. Перфекционизм становится результатом инверсии такого служебного аспекта деятельности (также выходящего на первый план), как качество исполнения работы. Ургентная аддикция есть результат инверсии другого параметра – максимальной количественной производительности (в широком смысле этого слова). Количественная

¹ Шибко О. Л. Диагностика ургентной аддикции // Психологический журнал. 2008. № 1. С. 33.

² Седунова А. С. Перфекционизм и стили саморегуляции личности // Теория и практика общественного развития. 2013. № 8. С. 129.

производительность выражается в оптимальном использовании времени, в результате и возникает зависимость от его нехватки. Однако известно, что в человеческой деятельности количественная производительность, в крайнем ее выражении, противоречит высокому качеству исполнения (и наоборот). В реальной жизни между тем и другим приходится постоянно искать компромисс.

Таблица 2

Соотношения некоторых респектабельных аддикций

№ п/п	Формы аддикций	Аддитивный агент	Параметр, претерпевший инверсию	Противоречия другим параметрам
1	Перфекционизм	Стремление к идеалу	Качество исполнения	Противоречит количественной производительности
2	Трудоголизм	Трудовой процесс, заполняющий время	Трудолюбие	Не противоречит другим параметрам
3	Ургентная аддикция	Хроническая нехватка времени	Стремление к максимальной количественной производительности	Противоречит качеству исполнения

Среди ургентных аддиктов выделяются несколько типов. В частности, это:

1. *Планирующий тип*. Представитель этого типа уделяет повышенное внимание постоянному планированию деятельности. При этом для выполнения запланированной задачи может не оказаться реальных средств. На планирование тратится много сил и времени, но реальной обстановке (внутренним и внешним условиям деятельности) эти планы часто не соответствуют. Выстраивание последствий собственных действий для выполнения плана вызывает трудности. Такой аддикт предпочитает придерживаться составленных планов и не любит их менять; ему проще отказаться от решения задачи совсем, чем внести изменения в план. Планируется множество дел одновременно; невозможность выполнить все эти дела в намеченный срок порождает панику. Вместо того чтобы проанализировать ситуацию и внести коррективы в свои действия, представитель планирующего типа бесплодно тратит время на обдумывание грядущих неудач и по-

следствий возможного провала. Постоянное составление планов вызывает у такого человека искусственную занятость и перегрузку, причем он все время испытывает тревогу по поводу нехватки времени и ощущает дискомфорт, если свободное время все-таки появляется. Все это выливается в чисто внешнюю, бессодержательную активность.

2. *Работоголик*. Подвержен самодеструктивному поведению. Все свое время, в том числе и предназначенное для отдыха, отводит работе, и все равно постоянно испытывает нехватку времени. Даже в минуту сильного эмоционального напряжения способен адекватно оценивать ситуацию, но оперативно реагировать на резко изменившиеся условия часто не способен; продолжает следовать плану даже тогда, когда этот план уже утратил свою актуальность.

3. *Торопливый или негибкий*. Ему свойственна высокая степень самоорганизации, инициатива и внимание к деталям. Легко включается в дело, в решение поставленных задач, однако разработать программу действий для такого решения ему тяжело. Он предпочитает отыскивать готовые образцы таких действий и работать по готовому шаблону¹.

В ургентной аддикции проявляется общность аддитивных механизмов, которые присущи разным аддикциям. Существуют исследования, в которых устанавливается связь ургентной аддикции с ранее имевшим место употреблением психоактивных веществ. При этом признано, что лица с выраженными проявлениями ургентной аддикции, одновременно принимающие психоактивные вещества, по выраженности симптомов депрессии и тревоги представляют собой наиболее неблагоприятную группу².

¹ Шибко О. Л. Типология стилей саморегуляции произвольной активности у лиц с ургентной аддикцией // Философия и социологические науки. 2007. № 1. С. 71–75.

² Слюсарь В. В. Диагностика ургентной аддикции у работников негосударственных предприятий с различными донологическими паттернами употребления психоактивных веществ // Медична психологія. 2014. № 1. С. 49–54.

5.5. Аддикция к здоровому образу жизни

Здоровый образ жизни, в современном понимании, представляет собой комплекс мер, направленных на поддержания здоровья и на предотвращение заболеваний; сам по себе он представляет вполне «здоровое» явление. К нему относится полноценное и умеренное питание, рациональный режим труда и отдыха, занятия физической культурой, а также пребывание в среде, соответствующей экологическим стандартам. Кроме того, сюда же относится отказ от деструктивных для здоровья привычек и зависимостей, таких как злоупотребление алкоголем, курение, переедание, употребление наркотических и токсических веществ. Все эти пути совершенствования здоровья и соответствующие меры, при их огромной значимости, носят, однако, подчиненный, служебный характер. Ведение здорового образа жизни не может быть целью самой человеческой жизни, хотя и является важнейшим обеспечивающим средством для нее.

Актуальность понятия «здорового образа жизни» вышла на первый план с 60-х – 70-х годов прошлого века, когда на фоне несомненных успехов медицины выяснилось, что здоровье жителей развитых стран, в том числе и детей, со временем не улучшается, а ухудшается. В связи с этим произошло смещение акцента внимания с патогенеза на саногенез. Если до этого усилия медиков в основном были сосредоточены на том, как выявить болезни и их лечить, то затем к этому добавилась иная задача – выяснить, как формируется состояние здоровья и какие меры требуются для его поддержания. Отныне объектом внимания медицины стал не только больной, но и здоровый человек. В связи с этим особенно часто обсуждается проблема профилактики всевозможных зависимостей у молодежи. Здоровый образ жизни, особенно для молодых людей, противопоставляется образу жизни зависимого человека¹. По

¹ Пегов В. А., Мальчиков А. В., Пегова А. В. Вызовы современности: здоровый образ жизни и «старые» и «новые» зависимости // Здоровье для всех. 2012. № 1. С. 55; Андрющенко О. Е. Здоровье в системе жизненных ценностей молодежи: опыт регионального исследования // Вестн. ВолГУ. Сер. 7, Философия. Социология и социальные технологии. 2015. № 4. С. 152–157.

результатам опросов студенческой молодежи, ценность здоровья устойчиво удерживает одно из первых мест¹. Однако универсальность действия аддиктивных механизмов приводит к парадоксальному, на первый взгляд, эффекту: само стремление к здоровому образу жизни способно порождать аддикцию. Если стремление к здоровому образу жизни в результате инверсии утрачивает свою подчиненную, служебную позицию и выходит в жизни на первый план, уместно говорить о том, что здесь действует аддикция к здоровому образу жизни.

У большинства людей не вызывает сомнений истина, что для достижения каких бы то ни было жизненных целей есть одно непереносимое условие: субъект, желающий чего-либо добиться в жизни, должен быть здоровым. В самом деле, человек только тогда является действительно дееспособным, когда он здоров (или, по крайней мере, достаточно здоров).

С давних времен в философских рассуждениях принято противопоставлять душу и тело человека. Еще Платон считал, что проявлению всех возможностей человеческой души мешает тело – нерадивый и своенравный слуга, на которого не всегда можно положиться. К душе, считал Платон, много пристало землистого, каменистого, дикого: если бы она это стряхнула, можно было бы увидеть ее подлинную природу².

Платоновское понимание отношений души и тела было унаследовано христианством. Душа, которой присуще бессмертие, противостоит бренному, земному, страдающему телу. Приблизительно такое же устоявшееся представление об этом присуще сейчас и тем людям, которые не исповедуют никакой религии. Душа и тело пребывают в иерархических отношениях, в которых душе отводится главенствующая позиция. Душа (или, если угодно, психика), как собственный личный бог, управляет телом. Однако так бывает лишь до тех пор, пока человек здоров. Если

¹ Капезина Т. Т. Исследование ценностных ориентаций у студентов младших и старших курсов [Электронный ресурс] // Наука. Общество. Государство. 2013. № 2 (2). URL: http://esj.pnzgu.ru/files/esj.pnzgu.ru/kapezina_tt_13_2_20.pdf (дата обращения: 30.03.2018).

² См.: Платон. Государство // Собр. соч.: в 4 т. М.: Мысль, 1994. Т. 3. С. 410.

же человек болен, происходит инверсия: телесные нужды занимают в его жизни все больше места, а душа как будто сжимается, уменьшается в размере, в ней оказывается сосредоточенной одна главная способность – страдать. В конце концов, если болезнь бесповоротно и окончательно берет верх, от человеческой души не остается совсем ничего, и по-прежнему существует одно лишь только тело, но уже неодушевленное, мертвое тело.

Однако инверсия отношений между душой и телом (если рассматривать это противопоставление в качестве, так сказать, рабочей модели) возможно не только в том случае, когда тело становится немощным и неспособным к деятельности из-за болезни. Забота о здоровье и слишком навязчивое насаждение здорового образа жизни способно привести к точно таким же результатам. Разница заключается лишь в том, что инверсия, вызванная болезнью, происходит самопроизвольно и против воли человека, даже и в тех случаях, когда данный субъект по слабоволию своему фактически сам создает условия для собственных болезней (например, вследствие переедания и малоподвижного образа жизни). Инверсия, вызванная чрезмерной приверженностью к здоровому образу жизни, возникает как результат собственной, целенаправленной активности субъекта.

Одна из основ здорового образа жизни – правильное питание. Известно высказывание, авторство которого приписывается Людвигу Фейербаху: «Человек есть то, что он ест» (*Der Mensch ist, was er isst*). Разумеется, здоровое и полноценное питание необходимо каждому человеку, но обеспечение этого – в первую очередь служебная функция, а никак не цель человеческой жизни. Случается, однако, что в сознании человека именно этот вид деятельности выходит на первый план, и возникает аддикция, направленная на поддержание собственного здоровья путем «правильного питания». Эта аддикция получила название «орторекия»¹.

С точки зрения американского врача Стивена Брэтмэна², который сам первоначально был горячим сторонником оздоровле-

¹ Mcinerney-Ernst E. M. Orthorexia nevrosa: real construct or newest social trend? Kansas City, Missouri. 2011. 111 p.

² The Bratman Orthorexia Self-Test [Электронный ресурс]. URL: <http://www.orthorexia.com/> (дата обращения: 25.03.2018).

ния через питание, а впоследствии ввел в научный оборот понятие «орторекия»¹, лицам, подверженным этому поведенческому расстройству, оказываются присущи следующие признаки:

- постоянные (не менее трех часов в день) размышления на темы правильного питания;
- манера планировать свое меню на несколько дней вперед;
- мнение, что состав пищи более важен, нежели ее вкус;
- по мере того, как питание данного субъекта становится более «здоровым», его жизнь в целом (в плане мыслей, ощущений, переживаний, социальных контактов) становится не богаче, а беднее;
- бóльшая, по сравнению с недавним прошлым, требовательность к себе;
- возросшее самоуважение по причине правильного питания;
- отказ от некоторых любимых пищевых продуктов, потому что они не считаются «полезными для здоровья»;
- соблюдение диеты не позволяет питаться в ресторанах, а также мешает общаться с родными и близкими;
- нарушения диеты вызывают чувство вины;
- правильный характер питания вызывает у человека спокойствие, а также ощущение, что он полностью контролирует свою жизнь;
- чувство превосходства по отношению к другим людям, которые питаются неправильно.

По мнению данного автора, если у человека наблюдается четыре или пять указанных проявлений, можно говорить о наличии у него орторексии; если таких симптомов только три, то это свидетельствует об орторексии в легкой форме.

Называют и некоторые другие признаки орторексии. Так, человек начинает постоянно изучать новости диетологии и следить за ними. Он испытывает постоянный страх заболеть или прибавить в весе. Он зачастую совершенно отказывается от приема в пищу жиров и углеводов. Питание где-либо вне дома

¹ Bratman S. Obsession with dietary perfection can sometimes do more harm than good, says one who has been there [Электронный ресурс]. URL: <http://www.beyondveg.com/bratman-s/hfj/hf-junkie-1a.shtml> (дата обращения: 20.07.2018).

прекращается, поскольку нет возможности убедиться в правильном составе и способе приготовления пищи. Разрабатываются всевозможные ритуалы «правильного питания»: так, например, вода для приготовления пищи должна быть непременно очищенной, каждое блюдо должно готовиться в отдельной посуде, а продукты не должны храниться в холодильнике больше одного дня¹.

Как нетрудно заметить, орторексия, как и всякая другая аддикция, препятствует нормальному общению и вообще отношениям с другими людьми, знаменует собой уход от социальности. Действительно, человек, у которого развилась орторексия, полагает, что другие люди (а по существу – едва ли не все остальное человечество) одержимы грехом неправильного питания. С такими людьми, по его мнению, и не стоит вступать в контакты. С ними невозможно сесть за один стол, потому что они «неправильно едят». Наглядным примером такой позиции является поведение за столом, которое демонстрировал Адольф Гитлер: будучи вегетарианцем, он всячески портил своим сотрапезникам аппетит, называл бульон «трупным чаем», а про раков говорил, что их-де ловят на мертвую старуху, брошенную в ручей; эта ситуация была весьма реалистично показана в фильме-реконструкции Александра Сокурова «Молох» (1999), снятого для большей достоверности на немецком языке.

Субъект, у которого наблюдается орторексия, разрушает отношения с близкими родственниками, которых он также пытается активно вовлечь в процесс «правильного питания» и клеймит за непонимание. С другой стороны, бесконечно заботясь о собственном здоровье, он демонстрирует крайне эгоистическую позицию, и общение с ним становится не особенно приятным делом для окружающих. Успешно общаться такой человек может только с теми людьми, которые питаются так же «правильно», как он сам; и основным содержанием такого общения становятся опять-таки вопросы «правильного питания». По имеющимся данным, орторексии подвержено до

¹ Мальцева И. Г. Иллюзии современного фитнеса // Вестн. ОмГАУ. 2015. № 1 (17). С. 92.

6 % населения, особенно это распространяется на женщин после 35 лет¹.

Однако аддикция к здоровому образу жизни проявляется не в одном только питании. В настоящее время в общественном сознании распространено огромное количество различных околемединских верований, связанных со «здоровым образом жизни» (здесь эти слова приходится брать в кавычки, ибо в действительности такой образ жизни, как правило, здоровья совершенно не прибавляет). Существует обширная пресса, повествующая об этих вещах; интернет также заполнен такой информацией. Существует, к сожалению, и целая индустрия, клиентская база которой состоит из лиц, зависимых от «здорового образа жизни». Для реализации «здорового образа жизни» предпринимается множество разнообразных действий. Это и бесконечные «чистки» организма от мифических «шлаков», и борьба с несуществующими паразитами, и прием «биологически активных» пищевых добавок, и многое, многое другое. Данные действия занимают значительное время и в результате не только не способствуют действительному оздоровлению, но и разрушают жизнь человека, подобно всем другим аддикциям.

Помимо этого, в жизнь современного человека (особенно жителей крупных городов) уже прочно вошло занятие фитнесом в различных его формах, упражнения во всевозможных тренажерных залах. Этот способ борьбы за здоровье тоже имеет свою «изнанку». В современном обществе получила распространение еще одна форма аддикции к здоровому образу жизни, которая известна как «атлетический невроз». Это состояние имеет много общего с состоянием хронического стресса: трудности с засыпанием, тревожные ночные пробуждения, ощущение постоянной спешки в течение дня, часто не вызываемое реальными обстоятельствами. Но при этом человек подавляет данные симптомы при помощи нарастающих физических нагрузок в тренажерном зале, загоняя стресс внутрь. Сами по себе регулярные физические тренировки, несомненно, приносят пользу, но опять-таки лишь до

¹ Баранов В. А. Тело и телесность в социальном измерении // Таврический научный обозреватель. 2016. № 10–1 (15). С. 25.

тех пор, пока стремление к здоровому образу жизни не становится самоцелью. Лица, уделяющие борьбе за здоровье избыточное внимание, часто ориентируются на неких «звезд», знаменитостей, фотомоделей, внешние данные которых якобы достигнуты именно путем систематических тренировок (на самом же деле тут могли играть роль и изнурительные диеты, и пластические операции)¹. В результате человек, подверженный атлетическому неврозу, начинает буквально жить для того, чтобы посещать тренировки, а не просто посещает тренировки для лучшего самочувствия, как это делают люди, этим неврозом не страдающие. Атлетический невроз проявляется чаще всего совместно с орторексией; более того, он может рассматриваться как ее расширенная форма. По данным американского психиатра Джеффри Феола, руководителя лаборатории в госпитале при колледже Лонг-Айленда, лица, фанатично занимающиеся фитнесом и подстраивающие всю жизнь под режим тренировок, поголовно страдают дисморфофобией – негативным восприятием своего тела², что является весьма серьезной самостоятельной проблемой. Это может рассматриваться как одно из проявлений перфекционизма. А. Б. Холмогоровой было введено понятие *физического перфекционизма* как особого типа перфекционизма, проявляющегося в стремлении к телесному совершенству. Такой перфекционизм проявляется в связи как с общим перфекционизмом, так и с депрессиями и тревожной симптоматикой. Расстройства пищевого поведения, вроде вышеописанных (и даже более тяжелые, вплоть до полного отказа от приема пищи), присущи людям, у которых развился перфекционизм, ориентированный на себя³.

Аддикт к здоровому образу жизни, даже и испытывая удовлетворение от тех ограничений, которые добровольно на себя накладывается, все равно постоянно пребывает в тревоге и беспокой-

¹ Мальцева И. Г. Иллюзии современного фитнеса // Вестн. ОмГАУ. 2015. № 1 (17). С. 90.

² См.: Никитина А. День зависимости // Здоровье. 2011. № 3. С. 64–66.

³ См.: Воликова С. В. Современные исследования детского перфекционизма // Социальная и клиническая психиатрия. 2012. Т. 22, № 2. С. 95.

стве, страдает от хронического стресса. Последний сам по себе является причинным фактором многих заболеваний и сводит на нет все усилия по «оздоровлению».

5.6. Шопоголизм

Шопоголизм (от англ. shop – магазин; имеется в виду не всякий, а только крупный магазин модных товаров) представляет собой аддиктивную страсть к совершению покупок, которая проявляется даже и тогда, когда в этих покупках нет никакой реальной необходимости. Другое название данной зависимости – ониомания. Как и другие аддикции, шопоголизм представляет собой результат инверсии, при которой некоторая служебная, вполне доброкачественная функция, заняв несвойственную ей роль, становится ведущей и приобретает разрушительный характер.

В настоящее время получило распространение слово «шопинг». Шопинг и просто поход в магазин за покупками – разные действия. Отправляясь на шопинг, человек идет самовыражаться и самоутверждаться. Когда мы направляемся в торговую точку просто с целью что-то купить, мы удовлетворяем потребность, которая сложилась у нас еще до этого. Если же речь идет о шопинге, то это значит, что покупатель идет в большой торговый центр (своего рода «храм потребления»¹) именно с целью узнать, какие у него есть потребности, а на самом деле – сформировать их именно там, на месте, под влиянием увиденного. Приступая к шопингу, человек не только понятия не имеет, что именно он купит, но и не знает, существует ли вещь, которая вызовет потребность ее купить². Покупка обычно совершается под влиянием сиюминутного импульса, мгновенно возникшего желания приобрести именно вот эту понравившуюся вещь.

¹ См. Кабанова И. В. Повседневность шопоголика // Известия Саратовского ун-та. Новая серия. Сер. Филология. Журналистика. 2011. № 2. С. 73.

² Охолина И. Е. Шопинг как вид досуга и проявление культуры массового консюмеризма в постиндустриальную эпоху // Вестн. ТГПУ. 2014. № 4 (145). С. 32.

Посещая торговые центры и совершая всевозможные приобретения, любой человек может испытывать от этого удовольствие; культура торговли, между прочим, заключается и в том, чтобы посещение торговых точек не было для покупателя тягостным и неприятным делом. Однако в норме главным все-таки остается факт приобретения нужной в хозяйстве или в гардеробе вещи, а не факт переживания эмоционального экстаза непосредственно при покупке. Если же, напротив, на первое место выходит удовольствие именно от факта приобретения вещи (даже и в том случае, когда приобретается вещь заведомо ненужная), и субъект проводит в путешествиях по торговым залам несоразмерно много времени, то имеет место инверсия: ранее вспомогательный аспект деятельности становится главенствующим. В результате появляется стойкая эмоциональная связь с определенным действием, а также все другие указанные выше признаки аддиктивного поведения.

Развитию шоппоголизма способствует несколько факторов. Это и относительно высокий уровень жизни, позволяющий совершать приобретение даже совершенно ненужных вещей, не впадая при этом непременно в жестокую нужду. Это идеология гламура – воображаемого синтеза богатства, красоты и славы, которая подразумевает необходимость быть успешным и богатым или хотя бы выглядеть таковым¹. Это и присущее потребительскому обществу товарное изобилие, при котором предложение всегда опережает спрос. Это создание современных торгово-развлекательных комплексов, рассчитанных на то, чтобы покупатели проводили в них целый день. Это развитие всевозможных торговых приемов и уловок, позволяющих сбывать товар в количествах, превышающих реальные потребности населения – всевозможные акции, скидки, распродажи, накопительные бонусы; даже и музыка, проигрываемая в торговых залах, призвана подтолкнуть покупателя к импульсивным покупкам. Это иррегулярный характер труда у лиц, чья трудовая деятельность протекает в удаленном доступе, благодаря чему появляется больше свободного времени. Кроме

¹ Конева А. В. Рецепция гламура в постсоветском социальном воображении // Вестн. СамГУ. 2012. № 8.1. С. 10–11.

того, это торговля с применением безналичной оплаты (кредитных карт), не позволяющая наглядно отслеживать расходование денежных средств, как это бывает при оплате наличными. В конце концов, приобретение товаров в наше время можно совершать в интернет-магазинах, даже не выходя из дома. Все это психологически облегчает сам акт импульсивной покупки, при котором так или иначе приходится расставаться с деньгами.

Данная аддикция может рассматриваться как уважаемая, поскольку посещение торговых центров и покупки в них являются признаком достатка, а материальный достаток, как известно, – состояние социально одобряемое. Кроме того, одним из основных двигателей современной экономики является потребительский спрос; активность покупателей представляется общим мерилем экономического процветания. Впрочем, признавать данную аддикцию уважаемой можно лишь с известными оговорками. В России ее традиционно не считают какой-то особой проблемой, но на Западе активно лечат (по-видимому, в силу большей распространенности, в условиях несколько более высокого уровня жизни)¹. Так, в США количество лиц, страдающих шоппоголизмом, еще десять лет назад составляло 15 миллионов человек, а еще 60 миллионов пребывало в ту пору на грани зависимости².

Покупками шоппоголик заполняет внутреннюю пустоту, возникающую, например, от унылой работы, от неудач в личной жизни. Он (чаще она) буквально начинает жить, только переступив порог магазина; лишь здесь, на этом потребительском поприще, включается интеллект, эмоции и воображение. Магазины теперь – не только и не просто место, где совершается акт купли-продажи; они – зрелище. Даже когда шоппоголик ходит по торговым залам, но пока еще ничего не покупает, он уже пребывает в состоянии эмоционального возбуждения от самого созерцания товаров и витрин.

¹ Мирошина Е. Ю. Общество потребления: критика и пути преобразования // Известия ТулГУ. Сер. Гуманитарные науки. 2017. № 2. С. 109.

² См.: Фонталова Н. С. Социально-психологические особенности проявления ониомании у молодежи [Электронный ресурс] // Baikal Research Journal. 2017. № 4. URL: <http://brj-bguerp.ru/reader/article.aspx?id=21898> (дата обращения: 30.04.2018).

Рекламные тексты завлекают, гипнотизируют его. Когда человек видит тот товар, который он намеревается сию минуту купить, он замирает, перестает мигать и сглатывать слюну, его дыхание замедляется, зрачки расширяются, взгляд становится расфокусированным. Это, как указывают Е.Г. Усманова и Т.А. Вахрушева, не что иное, как типичная картина гипнотического транса¹. Покупка, примерка обновки вызывает эйфорию (а предшествует всему этому краткий сеанс самовнушения, призванного оправдать ненужную покупку). Недаром в современной литературе шопоголизм называют формой товарного фетишизма²; другие авторы считают шопоголизм частным случаем вещизма, проявления фанатической приверженности вещи, «вещному миру»³.

Как и при других аддикциях, шопоголику свойственны и попытки воздержания, и рецидивы. Поскольку денег у шопоголика все-таки ограниченное количество, он регулярно берется «экономить» (это происходит совершенно так же, как, например, у алкоголика, предпринимающего тщетные попытки отныне вести трезвый образ жизни). Попытки эти и тут всегда безуспешны, за ними у шопоголика неотвратимо следует рецидив – очередная «магазинная оргия». Принося домой купленное, шопоголик заполняет в своем жилище все шкафы и кладовки нераспечатанными пакетами с покупками, которые в действительности никогда и не понадобятся⁴.

Стадии развития шопоголизма в общем и в целом воспроизводят приведенную выше схему стадий аддиктивного развития. Сначала происходит первый контакт с аддиктивным агентом; в данном случае это – первая покупка, совершенная под влия-

¹ Усманова Е.Г., Вахрушева Т.А. Анализ суггестивных приемов гипнотизирующего языка рекламных текстов // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2014. № 4. С. 170.

² Триедин В.Е. Социально-культурная деятельность: между прошлым и будущим // Вестн. СПбГУКИ. 2013. № 4 (17). С. 9.

³ Щелканова Н.Ю. Вещизм и антивещизм // Омский научный вестн. 2013. № 2 (116). С. 132.

⁴ Кабанова И.В. Повседневность шопоголика // Известия Саратовского ун-та. Новая серия. Сер. Филология. Журналистика. 2011. № 2. С. 73–75.

нием мгновенного внутреннего эмоционального импульса, а не действительной потребности. Сделав такую покупку, на какой-то момент покупатель ощущает превосходство, власть, обладание; это превращается в своего рода опьянение (измененное состояние сознания). Затем человек начинает вновь и вновь возвращаться к этому состоянию, экспериментировать с ним. Со временем подобный эффект от каждой покупки начинает притупляться, и чтобы снова испытать эйфорию, приходится покупать все больше и больше. Покупки становятся универсальным лекарством от стресса, а большие перерывы в покупках превращаются в главный источник психологического дискомфорта; на крайней стадии этого процесса каждая очередная импульсивная покупка сопровождается переживанием вины¹. В ходе развития данной аддикции приобретение определенных товаров становится интегративной частью личности, встраивается в Я-концепцию человека². В конечном счете шопоголик часто погрязает в долгах, которые не в состоянии оплатить. Это и есть тот путь к личной катастрофе, которым ведет человека аддикция.

Шопоголизм, как особая аддикция, имеет ярко выраженные гендерные особенности. Данной аддикции подвержены в основном женщины; мужчины в своей массе не склонны к совершению импульсивных покупок и к связанным с этим эмоциональным переживаниям³. Среди мужчин склонность к аддиктивным покупкам присуща в основном тем, кто, имея достаточные средства для совершения массы покупок, отличается инфантильным, незрелым мировосприятием. Такой субъект ведет себя в магазине, точно ребенок, получивший наконец возможность покупать себе бесконечное количество игрушек.

¹ Ластовский С.Л. Потребительство в обществе // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2014. № 1. С. 30–35.

² Доценко Е.Л., Сморгалова Т.Л. Место Я-концепции в потребительских предпочтениях: рабочая модель // Вестн. Тюменского гос. ун-та. Сер. Социально-экономические и правовые исследования. 2011. № 9. С. 182–189.

³ Охолина И.Е. Шопинг как вид досуга и проявление культуры массового конюмеризма в постиндустриальную эпоху // Вестн. ТГПУ. 2014. № 4 (145). С. 32.

По данным исследования Н.С. Фонталовой, шопоголикам свойственны следующие психологические проблемы:

1. Склонность к тревоге, депрессии.
2. Отсутствие ответственности.
3. Как правило, низкая самооценка.
4. Проблемы, связанные с установлением отношений в коллективе и в семейной жизни.
5. Импульсивность и отсутствие самоконтроля¹.

В целом, это проблемы, присущие любому аддикту, особенно если его зависимость (неважно, химическая или нехимическая) находится в достаточно далеко зашедшей стадии.

5.7. Аддикция к риску

Рассмотрим теперь аддикцию к риску. Это зависимость от ситуаций, при которых субъект переживает стресс, связанный с реальным риском для жизни, здоровья, социального и физического благополучия. Таковую аддикцию в обиходе называют еще «адреналиновой зависимостью». Организм в рискованной ситуации действительно выделяет гормоны стресса, в результате чего временно переходит на более интенсивный режим функционирования, сопровождающийся соответствующим эмоциональным фоном. Пережив однажды ситуацию риска, человек нередко стремится повторно прочувствовать сопровождающие ее эмоции; так формируется аддикция. По этой причине «адреналиновый раж» теперь рассматривается наряду с другими аддиктивными агентами. Так, по данным некоторых исследователей, спортсмены после завершения спортивной карьеры нередко уходят в криминальные структуры – потому что в «обычной жизни» им отныне недостает переживаемых ранее острых ощущений².

¹ Фонталова Н.С. Социально-психологические особенности проявления ониомании у молодежи [Электронный ресурс] // Baikal Research Journal. 2017. № 4. URL: <http://brj-bguerp.ru/reader/article.aspx?id=21898> (дата обращения: 30.04.2018).

² Пегов В.А., Грибкова Л.П., Пегова А.В. Спортивные телесные практики и проблема зависимостей // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 9 (139). С. 232.

Респектабельной эту аддикцию делают ныне существующие социальные стереотипы. Получаемый в ходе рискованных ситуаций чувственный и эмоциональный опыт, несомненно, может рассматриваться и как результат действия познавательных мотивов, проявление которых обществом приветствуется. Иными словами, считается, что подобное стремление познать себя и окружающий мир заслуживает положительной оценки и следования этому образцу. Сознательно создавая для себя такие ситуации смертельного риска, человек демонстрирует очевидную для других людей смелость, способность преодолеть страх, притом что такой способностью не обладает большинство окружающих. Это вызывает зависть и желание подражать; человека, который для собственного удовольствия рискует собой, многие считают героем. В действительности же данное поведение с героизмом имеет весьма мало общего.

Существует немало профессий, которые подразумевают переживание опасности и риска для жизни и создают почву для подлинного героизма. Рискуют жизнью и нередко гибнут защищающие свою страну военные. Безусловно переживают риск сотрудники правоохранительных органов при задержании преступников. Всерьез рискуют собой пожарные, спасатели, космонавты. Рискуют собой и врачи, когда имеют дело со смертельно опасными инфекциями. Наконец, даже и вне рамок каких-либо экстремальных профессий героизм также проявляется, например, при спасении случайно оказавшимися рядом людьми утопающих или погибающих на пожаре. Однако всех этих людей влечет не риск ради риска и не риск ради удовольствия: риск и стресс составляют лишь неизбежные издержки их профессиональной деятельности или сложившейся экстремальной жизненной ситуации. Цель всегда преследуется иная, по отношению к ситуации – внешняя: спасение чьей-то жизни, предотвращение какой-либо беды; наконец, это может быть получение научных данных (скажем, применительно к освоению космоса или географическим открытиям) или испытание новой техники (например, у летчиков-испытателей). В переживаемом риске проявляются высокие гражданские качества, просоциальные мотивы, альтруизм.

Субъект же, у которого развилась аддикция к риску, проявляет, напротив, крайнюю форму эгоизма. Совершая рискованные поступки в погоне за «острыми ощущениями», он целенаправленно ставит себя в ситуацию, в которой вполне может расстаться с жизнью; но при этом он проявляет полное равнодушие к чувствам родных и близких людей, которые, вероятно, будут оплакивать его безвременную кончину. И это, увы, не является лишь фигурой речи. Например, за историю покорения величайшей горной вершины мира – Джомолунгмы (8848 м над уровнем моря) уже погибло свыше 250 человек, причем тела погибших, как правило, остаются там же, на горе: пытаться эвакуировать их очень опасно. Никаких новых научных открытий восхождение на эту вершину давно уже не сулит. Однако от желающих взобраться на нее по-прежнему нет отбоя. Здесь наблюдается инверсия, при которой у человека фактически складывается культ собственных эмоций, а его жизнь оказывается подчинена служению этим эмоциям (в то время как вне такой инверсии эмоции, как мы знаем, имеют подчиненный, служебный характер).

Иногда проявление аддикции к риску приобретает одиозный вид и перестает быть социально одобряемым (например, это касается поведения руферов¹, взбирающихся ради острых ощущений на крыши высотных зданий и сооружений, или «зацеперов»², которые с той же целью катаются на внешних стенах и крышах железнодорожных составов). В этом случае экстремально развлекающиеся лица формируют субкультуру нонконформистского толка – и не одну. Однако в других случаях для обслуживания эмоциональных потребностей лиц, склонных к данной аддикции, создается особая индустрия. Есть много видов экстремального времяпрепровождения, для которого требуется ценное оборудование и снаряжение, услуги сопровождающих лиц и т. д. Это и организованный сплав по опасным горным рекам (рафтинг), и уже упомянутый альпинизм, и парашютный спорт, и дайвинг и многое другое. Если в 70-х годах прошлого века было известно 7–8 экстремальных видов спорта, то теперь

¹ От англ. goof – крыша, кровля.

² Этот вид опасных развлечений также известен как «трейнсёрфинг» (англ. trainsurfing – буквально скольжение вдоль поезда).

их насчитывается несколько десятков, и перечень этот все время растет. Увеличивается привлекательность экстремального туризма, также сопряженного с большими трудностями и опасностью для жизни. Все эти виды деятельности рассматриваются как бегство от надоевшей жизненной рутины, и даже как протест против общества потребления¹. Но вот беда – уйти от общества потребления таким способом не получается. Респектабельно проявляемый риск сам давно стал товаром, предметом потребления, и притом достаточно дорогостоящим. Данная ситуация заставляет говорить о появлении «производства риска» и «общества риска». Экстремальные виды досуговой деятельности стали типичными для обществ индустриального и постиндустриального типов², в которых так или иначе удовлетворяются все основные (базовые) потребности человека³. Людям мало того реального риска, который сопровождает, скажем, современное технологическое развитие (достаточно вспомнить катастрофу в Бхопале, Чернобыль и Фукусиму⁴) – эти риски давно

¹ Лукина Е. А. Основные причины роста популярности экстремального и приключенческого туризма // Современные проблемы сервиса и туризма. 2009. № 1. С. 29–34.

² Андреева С. В. Экстремальный досуг и свобода личности в обществе риска и потребления // Вестн. Кемеровского гос. ун-та культуры и искусств. 2011. № 16. С. 192–198.

³ Иванов Е. В. Субкультура экстремалов: операционализация понятия // Теория и практика общественного развития. 2014. № 6. С. 41–43.

⁴ Катастрофа в Бхопале (Индия, 1984) – техногенная катастрофа, крупнейшая по числу жертв в современной истории. Выброс ядовитых химических веществ на предприятии американской химической компании «Юнион Карбайд», произошедший из-за грубейших нарушений правил безопасности, привел к гибели в общей сложности около 18 000 человек, а количество пострадавших оценивается в 150 000–600 000 человек. Чернобыльская катастрофа (СССР, 1986) – взрывное разрушение энергоблока атомной электростанции, что привело к радиоактивному заражению огромной территории и гибели 50 человек непосредственно от причин, связанных с аварией, и еще многих – от отдаленных последствий радиационного облучения. Фукусимская авария (Япония, 2011) – разрушение атомной электростанции от землетрясения и цунами; привело к обширному радиоактивному загрязнению побережья и океана.

стали будничными, и упоминание о них порождает лишь скуку; современному человеку требуется особый, для него сформированный и приготовленный, «потребляемый» риск.

Некоторые авторы связывают развитие аддикции к риску с ослаблением инстинкта самосохранения¹. При этом инстинкт самосохранения считается врожденным, а его проявление связывают с темпераментом: по мнению А. К. Дейнекиной, если у спокойного, малоподвижного флегматика (эмоционально устойчивого интроверта) этот инстинкт выражен в большой степени, то у вспыльчивого, увлекающегося холерика он проявляется слабее². Психологическим импульсом, противоположным этому инстинкту, называют пассивность³, или врожденную склонность к рисковому поведению⁴. В действительности же всерьез говорить о наличии у человека инстинкта самосохранения как такового, по-видимому, нельзя (хотя мотивация к самосохранению у человека действительно есть, более сильная или более слабая). Дело в том, что в данном случае применяется слишком вольная трактовка понятия инстинкта. В классическом понимании, инстинкт есть целостная поведенческая программа, присущая данному биологическому виду и настолько же являющаяся его неотъемлемой характеристикой, как и анатомическое строение или внешний вид. Инстинкт существует вместе с биологическим видом и исчезает вместе с ним. Человек реализует свое социальное бытие не на основе инстинктов, а на основе мировоззренче-

¹ Ворошилин С. И. Аддиктивное рисковое поведение как проявление снижения инстинкта самосохранения // Суицидология. 2013. № 1 (10). С. 61.

² См.: Дейнекина А. К. Роль свойств темперамента в психической надежности сотрудников правоохранительных органов // Теория и практика общественного развития. 2013. № 1. С. 97–99.

³ Махмудов Т. З. Понятие этноса и других категорий этнических групп // Аналитика культурологии. 2013. № 26. С. 35–39.

⁴ Ворошилин С. И. Аддиктивное рисковое поведение как проявление снижения инстинкта самосохранения // Суицидология. 2013. № 1 (10). С. 61–62.

ских принципов¹. Мотивацию же к самосохранению люди преодолевают сравнительно легко, и не только ради переживания острых ощущений, но и по долгу службы, и просто совершая поступки, которыми, как сказано выше, можно и должно гордиться. Обычно, когда при описании аддикции к риску говорят и пишут о недостаточном действии инстинкта самосохранения, это представляется как явление нежелательное. Но никому не приходит в голову, говоря о подвиге какого-либо общепризнанного героя, сетовать на недостаточный уровень инстинкта самосохранения у данного лица. Подобные двойные стандарты неприемлемы в науке.

Выделены следующие особенности лиц, подверженных аддикции к риску (людей с авантурным типом личности)²:

1. Лица с авантурным типом личности имеют собственную систему ценностей и на них не сильно влияют другие люди и нормы общества.

2. Они любят риск и обычно принимают участие в самых опасных предприятиях.

3. Они не волнуются о других и считают, что каждый сам может о себе позаботиться.

4. Они умеют приобретать друзей и влиять на людей.

5. Они любят путешествовать. Они не волнуются относительно работы.

6. Они смелы, энергичны, склонны к проказам.

7. Они мужественны, беспощадны в преодолении препятствий.

8. Они живут одним днем, не испытывают вины за прошлое и беспокойства за будущее.

Те вышеупомянутые черты аддикции к риску, которые позволяют считать ее респектабельной, дают основания некоторым

¹ Шиловцев А. В. Проблема сущего и должного в морфологии феномена «социальная безопасность личности» // Теория и практика общественного развития. 2014. № 2. С. 32.

² Ворошилин С. И. Аддиктивное рисковое поведение как проявление снижения инстинкта самосохранения // Суицидология. 2013. № 1 (10). С. 65; Олдхэм Дж. М., Моррис Л. Б. Автопортрет вашей личности. Как лучше узнать самого себя / пер. с англ. М.: Вече, 1997. 544 с.

авторам видеть в этой аддикции возможный путь создания социально приемлемой формы зависимости при проведении профилактической и реабилитационной работы у детей и подростков с аддитивным поведением³. Однако при этом само аддитивное поведение никуда не денется, лишь поменяв форму, в которой оно находит выражение.

Следует помнить, что все аддитивные системы являются закрытыми. Как указывает П. И. Барабаш с соавторами, «для человека, находящегося в них, существует ограниченный спектр выбора способов поведения и ролей. Замкнутая система ограничивает способность к самостоятельному мышлению, критическому восприятию процессов и явлений в тех направлениях, которые не совпадают с новыми концептами поведения»⁴. Поэтому аддикция, даже респектабельная, – путь не к обогащению внутреннего мира, а к его обеднению, не к развитию, а к деградации.

³ Егоров А. Ю., Голенков А. В. Поведенческие аддикции // Вестн. Чувашского ун-та. 2005. № 2. С. 64.

⁴ Барабаш П. И., Колотилин Г. Ф., Савин С. З. Алгоритмы аддитивного поведения [Электронный ресурс]. URL: <http://econf.rae.ru/pdf/2005/12/Barabash.pdf> (дата обращения: 26.07.2018).

6. ПРОБЛЕМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И САМООБЛАДАНИЯ

6.1 Локус контроля

Термин «локус контроля» был введен в научный оборот благодаря работам американского психолога Джулиана Роттера (1916–2014)¹. Это понятие, которое означает склонность человека приписывать ответственность за результаты своих действий либо окружающим людям и внешним силам (тогда это экстернальный, или внешний, локус контроля), либо собственным усилиям и способностям (интернальный, внутренний локус контроля). Преобладание того или иного локуса контроля считается устойчивой чертой личности. Распознаются интерналы и экстерналы и по результатам их деятельности, и посредством психодиагностических тестов, и даже по особенностям их речи: если в речи интернала отображается в основном действие и оптимизм, то у экстернала – претерпевание и пессимизм². Существует и трехмерная шкала локуса контроля (автор – К. Уоллстон), в которой экстернальность измерялась с помощью двух шкал: «Приписывание контроля другим людям» и «Приписывание контроля судьбе»³.

Соответственно, интернальный локус контроля в большей мере ориентирован на внутреннюю мотивацию, а экстернальный – на мотивацию внешнюю⁴. Внешние мотивы строятся на наградах, поощрениях и наказаниях; внутренние мотивы подразумевают, что человек включается в деятельность ради нее самой (и ради достижения цели), а не для получения наград или избегания наказаний.

¹ Rotter J. B. Internal Versus External Control of Reinforcement: A Case History of a Variable // *American Psychologist*. 1990. Vol. 45, N 4. P. 489–493.

² Котова Ю. В. Языковое выражение оптимизма/пессимизма в свете «локуса контроля» // *Известия Волгоградского гос. пед. ун-та*. 2013. № 6. С. 4–7.

³ Фролова Ю. Г. Локус контроля // *Социология: энциклопедия* / сост. А. А. Грицанов [и др.]. Минск: Книжный Дом, 2003. С. 515.

⁴ Иванова В. А. Мотивация в структуре субъектности // *Научные ведомости БелГУ. Сер. Гуманитарные науки*. 2014. № 13 (184). С. 335.

Субъект, у которого более выражен интернальный локус контроля, отличается независимостью, последовательностью и настойчивостью; у него более высокий уровень удовлетворенности своей деятельностью¹. Характерными чертами интерналов называют также эмоциональную стабильность, моральную нормативность, богатое воображение, сердечность, утонченность, общительность и большую силу воли². Такой человек в большей мере склонен к самоанализу. Он отличается уравновешенностью, общительностью, доброжелательностью и независимостью. Лица с преобладающим внутренним локусом контроля считают, что они сами могут влиять на собственную судьбу, а также на окружающую обстановку. Такой человек действует, основываясь на внутреннем убеждении, а не на ожиданиях других людей.

Если же у субъекта преобладает экстернальный локус контроля, то для него, напротив, характерна неуверенность в своих силах. Такой человек полагает, что все, что происходит с ним самим и с окружающей средой, никак не зависит от него самого, а зависит от внешних факторов, других людей, рока, судьбы. Он тревожен, склонен подчиняться мнению большинства, часто откладывает свои дела на неопределенный срок, нередко подозрителен и агрессивен³. Для человека с экстернальным локусом контроля важнее не то, какой он получит результат, а то, насколько этот результат будет хорошо выглядеть в глазах окружающих. Он считает главным произвести благоприятное впечатление; а поскольку впечатление это может быть и ложным, многие экстерналы не брезгают и обманом. Если в организации, в которой работает субъект с экстернальным локусом контроля, случается кризисная ситуация, такой человек всю ответственность за дан-

¹ Балецкая Л. Н. Атрибуция успеха в системе ключевых категорий современной психологии // Вестн. Нижневартковского гос. ун-та. 2013. № 4. С. 69.

² Машков В. Н. Определение локуса контроля [Электронный ресурс]. URL: http://www.elitarium.ru/opredelenie_lokusa_kontrolja/ (дата обращения: 24.02.2018).

³ Психология: словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990. С. 196–197.

ные неприятности возложит на организацию, с большой вероятностью займет обвинительную позицию¹.

Имеет значение не только то, какие поступки (и почему) совершает тот или иной субъект, но и то, какие поступки и по какой причине он *не* совершает. Так, обладатель интернального локуса контроля не совершает противоправных и антиобщественных действий в основном в силу того, что считает такое поведение лично для себя неприемлемым. Субъект же с экстернальным локусом контроля ведет себя прилично главным образом потому, что за ним наблюдают посторонние, а в случае проступка он будет наказан².

Существуют разные описания поведения, присущего человеку с экстернальным локусом контроля. Так, известный отечественный клинический психолог и психиатр В.Д. Менделевич представил в своем учебном пособии по психологии девиантного поведения перечень свойств, шести из которых, по его мнению, достаточно, чтобы констатировать у человека зависимое поведение (как следует из самих этих свойств, «зависимость» в данном случае следует толковать как «зависимость от других людей», то есть, иными словами, выраженную экстернальность).

Это:

- 1) неспособность принимать решения без советов других людей;
- 2) готовность позволять другим принимать важные для него решения;
- 3) готовность соглашаться с другими из страха быть отвергнутым, даже при осознании, что они не правы;
- 4) затруднения, когда нужно начать какое-то дело самостоятельно;
- 5) готовность добровольно идти на выполнение унизительных или неприятных работ с целью приобрести поддержку и любовь окружающих;

¹ Ильинский С.В. Социально-психологические факторы лояльности работников к организации // Вестн. Самарской гуманитар. акад. Сер. Психология. 2014. № 2 (16). С. 71.

² Севостьянов Д.А. Локус контроля и инверсивность: поведение человека в культурной среде // Вопросы культурологии. 2011. № 10. С. 9–15.

6) плохая переносимость одиночества – готовность предпринимать значительные усилия, чтобы его избежать;

7) ощущение опустошенности или беспомощности, когда обрывается близкая связь;

8) охваченность страхом быть отвергнутым;

9) легкая ранимость при малейшей критике или неодобрении со стороны¹.

Локус контроля играет весьма заметную роль в самоменеджменте. На его основе формируется мотивация субъекта. От него, в частности, зависит, преобладает ли у субъекта *достижительная* мотивация (стремление самому добиться результата) или мотивация *избегательная* (когда человек действует в основном потому, что стремится избежать неприятностей).

Следует отметить, что хотя интернальный локус контроля и можно рассматривать как одно из условий самоэффективности личности, но сам по себе он самоэффективность еще не обеспечивает. Допустим, человек полностью признает свою ответственность за свои достижения и возможные провалы, но при этом не обладает необходимыми производственными навыками. В этом случае при выполнении профессиональных задач он будет испытывать лишь чувство беспомощности².

В целом, преобладание интернального локуса контроля соответствует состоянию зрелости, самостоятельности, наличию лидерских свойств, причем в такой форме лидерства, при которой наибольшее значение придается внутренним (личностным) качествам лидера, а не внешним (статусным) признакам³. Напротив, внешний локус контроля (несамостоятельность в принятии решений, склонность быть ведомым) соответствует менее зрелому состоянию психики субъекта, преобладанию в ней детских, инфан-

¹ Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения: учеб. пособие. СПб.: Речь, 2005. С. 80–81.

² Погорелов А. А. Самоэффективность как предиктор эффективного и безопасного поведения личности // Известия ЮФУ. Сер. Технические науки. 2012. № 4. С. 142.

³ Чиликина И. А. Локус контроля как социально-психологическая детерминанта представлений о лидерских качествах: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2010. 25 с.

тильных черт, а также приданию основного внимания внешним (показным) свойствам.

Интернальный или экстернальный локус контроля задается не только личностной предрасположенностью; он определяется и культурой, в рамках которой рос и развивался данный субъект, ценностно-нормативными характеристиками того социального пространства, в котором происходила его социализация. Если обратиться не к детскому возрасту личности, а к детскому состоянию человечества (которое соответствует первобытно-общинному строю), то мы и тут заметим решительное преобладание экстернального локуса контроля. В доисторической первобытной общине отдельный человек был абсолютно несвободен и просто не имел возможности принимать какие-либо решения. Всякое решение для него было заранее предопределено родовым и племенным обычаем¹. Конечно, с тех пор многое изменилось; но мы и теперь не можем сказать, что обычаи общества (в частности, национальная, общечеловеческая культура или корпоративная культура) не влияют на поведение современного человека. Так, например, в дореволюционной России про хорошего человека принято было говорить, что он «богобоязненный», то есть «боится бога» и потому не совершает плохих, общественно осуждаемых («богопротивных») поступков. Такое поведение соответствует модели экстернального локуса контроля и даже представляет собой, по-видимому, наиболее показательную его форму. Неважно, следит ли в действительности бог за человеком; важно, что сам человек верит в это и соответственно строит свое поведение. Не менее интересные примеры можно встретить при наблюдении за другими народами.

Так, например, интернальность, свойственная среднему американцу (речь идет об американцах 30-х годов прошлого века) была очень живо описана И. Ильфом и Е. Петровым в книге «Одноэтажная Америка». В ходе их путешествия по США им встретился попутчик по фамилии Робертс, которого постигло несчастье: его жена получила травму и стала инвалидом, а на ее лечении он со-

¹ Поршнев Б. Ф. О начале человеческой истории: проблемы палеопсихологии. СПб.: Алтейя, 2007. С. 22.

вершенно разорился. И вот представлена его реакция: «Если с Робертсами происходит в жизни беда, то редкий из них будет искать корни постигшего его несчастья. Это не в характере среднего американца. Когда его дела идут хорошо, он не скажет, что его кто-то облагодетельствовал. Он сам сделал себе деньги, своими руками. Но если дела идут плохо, он не станет никого винить. Он скажет, как сказал нам Робертс: “Мне не повезло” или: “У меня это дело не вышло. Значит, я не умею его делать”. (...) Француз или итальянец на его месте, может быть, впал бы в религиозное помешательство, а может быть, проклял бы бога, но американец был спокоен. Его просили рассказать о себе – он рассказал».¹

Как указывают М. Г. Мацкевич и А. В. Родионова, «в обществах с устоявшимися демократическими институтами и развитой экономикой преобладают представления о внутренней («интернальной») причинности происходящего с человеком. В обществах, находящихся на более низком уровне экономического и социального развития, более распространены представления, приписывающие основную ответственность за происходящее с человеком внешним, не зависящим от него обстоятельствам»². Однако это правило работает не всегда: например, ставший притчей во языцех обычай судиться с корпорациями для взыскания компенсаций подлинного или мнимого ущерба широко представлен в тех же США, и эта тенденция, ярко свидетельствующая о распространении экстернального локуса контроля (поиска причин своих несчастий вне собственной личности), развилась в наибольшей мере в последние десятилетия³. Например, человек, всю жизнь куривший сигареты определенного производителя и заболевший в результате раком легких, начинает судиться с корпорацией, выпускающей эти сига-

¹ Ильф И., Петров Е. Одноэтажная Америка // Собр. соч.: в 5 т. М.: ГИХЛ, 1961. Т. 4. С. 199–200.

² Мацкевич М. Г., Родионова А. В. Локус контроля и атрибуция ответственности: общие и специфические аспекты изучения (на примере общероссийских опросов и опроса петербургских студентов) // Петербургская социология сегодня. 2009. Т. 1. С. 291.

³ См., например: Иконников А. Сутяжничество в США [Электронный ресурс]. URL: <http://www.sdelanounih.ru/sutyazhnichestvo-v-ssha/> (дата обращения: 10.08.2018).

реты, притом что о вреде курения было этому человеку прекрасно известно и об опасности заболеть раком легких его не предупреждал только ленивый. Если снова обратиться к примеру из художественной литературы, то весьма иллюстративный пример такого сутяжничества можно найти в романе уже упоминавшегося американского писателя Артура Хейли «Аэропорт», в котором группа жителей пригорода, самовольно выстроивших свои дома вблизи аэропорта, пыталась инициировать иск против руководства этого аэропорта из-за создаваемого самолетами шума¹.

Среди жителей России исследования разных авторов показывают значительную распространенность экстерналистского локуса контроля. По результатам опросов, проведенных в 2005 году в российских регионах (опрашивалось по 500 человек в каждом из 69 отобранных регионов страны), в отношении своего материального благополучия позицию экстерналистов показало 66 % жителей, а интернальную позицию представило 30 % опрошенных². Разумеется, здесь играет роль и характер занятости населения (в России, как известно, в малом и среднем бизнесе, где востребован именно интернальный локус контроля, задействован гораздо меньший процент экономически активного населения, чем, например, в Западной Европе), и патерналистские традиции со стороны государства, унаследованные в значительной мере из советского прошлого. Имеются данные и более поздних (правда, не столь масштабных) исследований. Так, при опросе обучающихся профессионального колледжа г. Казани, проведенном в 2015 году, из 223 обследованных выраженная интернальность была выявлена лишь у 2 человек, средние значения – у 121 человека, и высокий уровень экстернальности – у 110 испытуемых³.

Конечно, «в чистом виде» тот или иной локус контроля в поведении человека можно встретить нечасто (известно, что «чистые»

¹ См.: Хейли А. Аэропорт. М.: АСТ, 2017. 698 с.

² Мацкевич М.Г., Родионова А.В. Локус контроля и атрибуция ответственности: общие и специфические аспекты изучения (на примере общероссийских опросов и опроса петербургских студентов) // Петербургская социология сегодня. 2009. Т. 1. С. 289–326.

³ Ощепкова Г.И. Проявления экстернальности и интернальности при зависимом поведении // Вестн. ТГГПУ. 2015. № 3 (41). С. 335.

представители тех или иных психологических типов – вообще крайне редкое явление). Как правило, в поведении каждого человека встречается и внутренний, и внешний локус контроля; что-то одно обычно преобладает. Если принять тот и другой локус контроля как равнозначные конструкты, то они могут рассматриваться как элементы одной иерархической системы. Хотя в такой системе всего два элемента, она относится к сложным иерархиям, а не к простым: в ней действует минимум два организационных принципа. Один из них – количественный, он показывает, какой именно локус контроля более выражен в поведении данного субъекта. Другой принцип можно назвать матуральным (от лат. *mature* – зрелый). Он выдвигает на первое место в иерархии элемент, соответствующий большей личностной зрелости. Таким образом, если согласно количественному принципу на первом месте в иерархии оказывается интернальный локус контроля, то действие обоих организационных принципов по направленности совпадает, и в данной системе присутствуют отношения ордера. Если же большая выраженность отмечается у экстернального локуса контроля, налицо состояние инверсии, в результате которого возможности саморазвития личности существенно снижаются.

Влияние локуса контроля на результаты человеческой деятельности исследовалось многими авторами. Так, группа малазийских исследователей (Rohaty Mond Majzub с соавторами) изучала влияние локуса контроля на академическую успеваемость студентов; было выявлено, что внутренний локус контроля показывает наиболее значимую положительную корреляционную связь с успеваемостью¹. Устанавливалась и связь локуса контроля с самоактуализацией у студентов². По данным, полученным в исследовании В. А. Ивановой, внутренний локус контроля и внутренняя мотивация связаны с такими компонентами субъ-

¹ The Relationship between Locus of Control and Academic Achievement and Gender in a selected Higher Education Institution in Jordan / R. Mond Majzub [et al.] // *Proceedings of the 8th WSEAS International Conference on Education and Educational Technology*. 2009. P. 215–220.

² Яценко Е. Ф., Яценко Э. В. Особенности смысложизненных ориентаций студентов с разным уровнем самоактуализации на завершающем этапе обучения в вузе // *Вестн. ЮУрГУ. Сер. Психология*. 2012. № 31. С. 25–34.

ектности, как активность, саморегуляция, свобода выбора и ответственность, осознание собственной уникальности, понимание и принятие других, стремление к саморазвитию. Лица с внутренним локусом контроля убеждены в том, что именно человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и реализовывать их¹. Ответственность же предполагает в первую очередь просоциальную мотивацию².

Локус контроля отражается не только на достижениях, но и на проступках субъекта. В исследовании С. Ю. Алашеева и С. В. Быкова показано, что у подростков с экстернальным локусом контроля преобладает склонность к криминальному (делинквентному) поведению (впрочем, как отмечают авторы, здесь возможна и обратная зависимость, потому что пребывание в изоляции (под арестом) само способствует развитию экстернальных черт личности). Во всяком случае, интернальность связана с уровнем личностной зрелости и социальной ответственности. С возрастом, как показали эти авторы, показатели уровня ответственности возрастают, а показатели экстернальности (безответственности) снижаются³. Влияние локуса контроля имеет значение не только у подростков, но и у вполне зрелых людей. В исследовании пакистанских авторов (S. Munir, M. Sajid) выявлена положительная связь между внутренним локусом контроля и приверженностью своей профессии среди преподавателей вуза⁴.

Итак, интернальный и экстернальный локус контроля могут быть представлены как соподчиненные элементы одной иерархии. Важно понимать, что в этой иерархии значимы оба элемента. Интернальный локус контроля важен, но и экстернальный тоже необходим. Человек

¹ Иванова В. А. Мотивация в структуре субъектности // Научные ведомости БелГУ. Сер. Гуманитарные науки. 2014. № 13 (184). С. 334–339.

² Кашапова Г. И. Ответственность как социально-психологический феномен и уровни ее развития // Казанский пед. журнал. 2012. № 1 (91). С. 110–116.

³ Алашеев С. Ю., Быков С. В. Диагностика локуса контроля личности в асоциальных подростковых группах // Социологический журнал. 2003. № 1. С. 121–135.

⁴ Munir S., Sajid M. Examining Locus of Control (LOC) as a Determinant of Organizational Commitment among University Professors in Pakistan // Journal of Business Studies Quarterly. 2010. Vol. 1, N. 3. P. 78–93.

вообще никак не зависит от мнения других людей лишь тогда, когда живет вне общества; однако известно, что вне общества человек полноценно существовать не может. Его личностное становление, его социализация, наконец, его способность говорить и мыслить – все это есть следствие пребывания в обществе, развития в обществе, воздействий со стороны общества. Экстернальный локус контроля имеет не только недостатки, но и свои преимущества, которыми следует умело пользоваться. Так, например, «обрастание» внешними обязательствами перед значимыми другими – одна из гарантий развития личности, ее продвижения вперед; но эту гарантию человек создает себе сам, опираясь уже на интернальный локус контроля. Человек с экстернальным локусом контроля проявляет легкость по отношению к жизненным событиям (они ведь зависят не от него), психологическую устойчивость к потерям (по причине присущего ему фатализма). Такие люди обычно бывают хорошими исполнителями, когда работают в команде под руководством других. К организации, в которой от них не требуется инициатива и творческий подход, а также способность к самостоятельному принятию решений, они проявляют лояльность¹. При этом экстерналы нуждаются в постоянном, действенном контроле, в четком установлении границ и правил; задания им должны выдаваться небольшими порциями, каждый этап их деятельности должен проверяться. В противном случае, встретив даже незначительное затруднение, экстернал начнет поиск оправданий, заключающихся в воздействии независящих от него обстоятельств и «плохих людей». С другой стороны, если руководитель является ярко выраженным интерналом, то ничего хорошего в этом нет – такой руководитель стремится к тотальному контролю и при этом вечно всем недоволен; он все время напряжен и готов к «взрыву», неспособен к делегированию полномочий (вероятнее всего, потому что он не хочет попадать в зависимость от своих подчиненных)². Тем не менее пассивная, ведомая

¹ Ильинский С. В. Социально-психологические факторы лояльности работников к организации // Вестн. Самарской гуманитар. акад. Сер. Психология. 2014. № 2 (16). С. 77.

² Каконин И. В. Локус контроля: Экстерналы и интерналы: кто они, выше сотрудники? // Вестн. образования. Информационный бюллетень ОАНО ВПО Институт «Магнитогорская высшая школа бизнеса». 2009. № 2 (02). С. 1.

общественная позиция субъекта представляется ущербной. Поэтому, при всей важности экстернального локуса контроля, оптимальное его место в иерархии – подчиненное.

Разумеется, и с субъективной точки зрения внутренний локус контроля считается более предпочтительным; каждому человеку обычно хочется верить, что все свои решения он принимает и исполняет сам, а не под чьим-то посторонним воздействием. Хотя интерналы, возлагающие ответственность за все происходящее на самих себя, и склонны к самобичеванию, в жизни они чаще всего оказываются победителями, а экстерналы – побежденными¹. Но почему в таком случае столь часты инверсии, при которых экстернальный локус контроля выходит на первый план?

Чрезвычайно важно, что субъект, которому присущ экстернальный локус контроля, склонен рассматривать себя как «жертву обстоятельств». Психология жертвы в настоящее время изучается достаточно подробно, но, как правило, весьма односторонне: в литературе, посвященной данному вопросу, «жертва» рассматривается в основном с криминологических позиций, как виктимная личность, ставшая объектом преступных посягательств². Вне данного контекста жертва трактуется как «человек, обладающий какими-либо ресурсами, которые представляют интерес для других и потеря которых значима для самого человека»³. Если в качестве такого ресурса (важнейшего ресурса) рассматривать время человеческой жизни, то можно сказать, что данное представление о позиции «жертвы» соответствует понятию экстернальности. В. А. Одинцова в своей книге представила это так: «Человек стоит перед выбором: пассивное “плавание по течению” и превраще-

¹ Котова Ю. В. Языковое выражение оптимизма/пессимизма в свете «локуса контроля» // Известия Волгоградского гос. пед. ун-та. 2013. № 6. С. 5.

² Вишневецкий К. В. Виктимизация: факторы, условия, уровни // Теория и практика общественного развития. 2014. № 4. С. 226–227.

³ Мкртчян Ц. Л. Личность и поведение жертвы: пути переосмысления [Электронный ресурс] // Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн. 2014. № 7 (7). URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/1436> (дата обращения: 11.08.2018).

ние в “жертву” – вечно “скулящее существо”, или активное, жизненное творчество»¹.

Статус «жертвы обстоятельств», как ни странно, для очень многих людей сладок и привлекателен. Он позволяет не предпринимать никаких усилий и ни за что не нести ответственность, оставаясь всю жизнь в статусе «ребенка», с которым надо нянчиться. У такого человека всегда находятся причины для его неудач и провалов, и эти причины всегда кроются либо в других людях, либо в безличной и безжалостной «судьбе». Ему свойственна регрессия. С одной стороны, такая пассивная позиция весьма удобна, хотя внешне и неприглядна. С другой стороны, она может рассматриваться и как подсознательный протест против навязываемой современным обществом бессмысленной и изнурительной «гонки за успехом». Так или иначе, но экстернальность – необходимая и даже полезная черта личности, пока она пребывает в подчиненном положении; приобретая главенство, она превращается в психологическую ловушку, в которой спрятана весьма привлекательная приманка умственного, физического и волевого бездействия.

Хотя локус контроля и считается устойчивой чертой личности, это вовсе не означает, что однажды выявленное преобладание интернального или экстернального локуса контроля является для человека, так сказать, клеймом на всю жизнь. Отношения экстернального и интернального локуса контроля реализуются в динамической системе; осознанно относясь к собственному локусу контроля, вполне возможно вносить сюда изменения и выстраивать для себя более зрелую, более «взрослую» и самостоятельную модель поведения.

6.2. Полевое поведение

Понятие «полевого поведения» было введено в психологию известным американским психологом Куртом Левином (1890–1947)². Каждого из нас окружает «поле» – наличная пси-

¹ См.: Одинцова В. А. Многоликость «жертвы» или Немного о великой манипуляции. Система работы, диагностика, тренинги: учеб. пособие. М.: Флинта, 2010. 256 с.

² Левин К. Динамическая психология. М.: Смысл, 2001. 572 с.

хологическая ситуация, включающая в себя всю совокупность окружающих нас обстоятельств, явлений, вещей. Иначе говоря, «поле» – это «жизненное пространство» индивида. Оно состоит из самого человека и психологической окружающей среды, такой, как она существует для него¹.

Мебель в комнате, расположение всевозможных предметов вокруг, окна и двери, шум за окном, наличие или отсутствие других людей в помещении, наше отношение к этим людям и их отношение к нам – все это создает «поле» вокруг человека. И если поведение человека приобретает полную зависимость от этого «поля», а не от осознанных решений, внутренних мотивов и направленности личности, тогда и следует говорить о полевом поведении.

Полевое поведение было изучено К. Левином в эксперименте. В комнату по одному выпускались испытуемые, вполне психически здоровые и благополучные люди, где им предлагалось подождать некоторого важного разговора, сидя за столом. На столе располагалось несколько предметов: книга, карандаш, колокольчик, имелаась также занавеска из бисера и т.д. Ожидание разговора и составляло, собственно, суть эксперимента. Человек на некоторое время оставался один, и в это время за ним производилось скрытое наблюдение. Было отмечено, что все испытуемые, предоставленные сами себе, всегда начинали манипулировать с оставленными на столе предметами: раскрывали книгу, проводили пальцем по бисерной занавеске, звонили в колокольчик, несмотря на то, что фактически не имели ко всему этому никакой надобности². В данном эксперименте полевое поведение имело мимолетный, преходящий характер. Но для Курта Левина было важно установить, что окружающее психологическое «поле», окружающая ситуация таит в себе возможность вызвать действие в направлении предмета с положительной валентностью (привле-

¹ Левин К. Теория поля в социальных науках / пер. с англ. СПб.: Сенсор, 2000. С. 11.

² Сериков А. Е. Свобода воли и ее утрата в контексте нейропсихологии // Вестн. Самарской гуманитар. акад. Сер. Философия. Филология. 2012. № 2 (12). С. 66.

кательного) или стремление уйти от предмета с отрицательной валентностью (отталкивающего)¹.

В быту и на рабочем месте мы нередко ведем себя подобным же образом. Человек осуществляет полевое поведение, когда он полностью подчиняется ситуации и начинает зависеть от нее. При этом он совершает те или иные поступки не потому, что он имеет в этом какую-либо внутреннюю потребность, а потому, что его потребность формируется помимо его воли этой самой наличной ситуацией. Так, человек в супермаркете очень часто набирает себе полную корзину разных товаров вовсе не потому, что пришел с намерением их купить, а потому, что увидел эти товары на полках, потому что они просто попали в его поле зрения. А рекламные материалы как раз и способствуют тому, чтобы всячески подталкивать человека к совершению импульсивных покупок².

Полевому поведению противостоит *волевое поведение*, при котором субъект преодолевает ситуацию и благодаря своим действиям выходит за ее рамки.

Полевое поведение при некоторых поражениях головного мозга может приобретать патологический характер. При этом человек совершенно попадает под влияние окружающих вещей или людей. Так, выдающийся отечественный психолог Б.В. Зейгарник описывает такие формы поведения у лиц с серьезными мозговыми поражениями. В ответ на просьбу передать карандаш пациент начинает этим карандашом писать; если просят принести стакан воды – вместо того чтобы отдать стакан, пациент пьет из него. Само наличие предмета, предназначенного «для чего-то», уже побуждает такого субъекта к действию. Это принято называть утилизационным поведением³.

¹ Зейгарник Б.В. Теория личности Курта Левина. М.: Изд-во Московского ун-та, 1981. С. 45–46.

² Усманова Е.Г., Вахрушева Т.А. Анализ суггестивных приемов гипнотизирующего языка рекламных текстов // Вестн. ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2014. № 4. С. 167–177.

³ Сериков А.Е. Свобода воли и ее утрата в контексте нейропсихологии // Вестн. Самарской гуманитар. акад. Сер. Философия. Филология. 2012. № 2 (12). С. 64–65; Renzi E. De, Cavalleri F., Facchini S. Imitation and utilisation behaviour // Journal of neurology, neurosurgery and psychiatry. 1996. N. 61 (4). P. 396–400.

Б.В. Зейгарник называла две причины полевого поведения у пациентов с различными поражениями мозга. Во-первых, это общее снижение интеллекта, косность потребностей (например, при церебральном атеросклерозе); во-вторых – внутренняя пустота, отсутствие спонтанности (при поражениях лобных долей головного мозга). В этом случае, при отсутствии внешних побуждающих факторов, такой пациент целыми днями пребывает в апатии и бездействии, а при наличии подобных внешних факторов он полностью подпадает под их влияние. Это неудивительно: ведь речь идет о поражении как раз тех областей мозга, которые ответственны за принятие решений и контроль за их исполнением¹.

Однако выше было указано, что полевое поведение свойственно и людям вполне здоровым, не страдающим никакой патологией центральной нервной системы. Как указывают Л. Росс и Р. Нисбетт, социальный контекст пробуждает к жизни мощные силы, стимулирующие или ограничивающие поведение². Реакция на ситуацию есть нормальное поведение человека, но это поведение обычно носит подчиненный, второстепенный, служебный характер. Если же полевое поведение выходит на первый план, то налицо инверсия в поведении человека. Если у человека наблюдается неспособность противостоять побуждениям к действиям с окружающими его предметами, находящимися в зоне досягаемости, то поведение становится утилизационным. Происходит это за счёт подавления волевого поведения полевым³.

Значение полевого и утилизационного поведения в жизни человека велико. Например, именно с этим связана психологически обоснованная необходимость ограничений на хранение и свободное ношение огнестрельного оружия. Имея огнестрельное оружие в свободном доступе «для самозащиты», многие люди испы-

¹ Зейгарник Б.В. Патопсихология. М.: Изд-во Московского ун-та, 1986. С. 113–128.

² См.: Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация. Перспективы социальной психологии / пер. с англ. В.В. Румынского; под ред. Е.Н. Емельянова, В.С. Магуна. М.: Аспект Пресс, 1999. 429 с.

³ Гадаев А. Полевое и утилизационное поведение [Электронный ресурс]. URL: <https://www.chitalnya.ru/work/675984/> (дата обращения: 19.06.2017).

тывают стремление воспользоваться им даже тогда, когда этого совершенно не требуют обстоятельства и когда их жизни, так же как и жизни их близких, решительно ничего не угрожает¹.

Даже когда такая зависимость от ситуации и не приносит явного вреда, оно становится, прежде всего, причиной растраты важнейшего ресурса – времени. И если прежде увлечение манипуляцией окружающими предметами не приводило к значительным потерям времени, то теперь, в компьютерную эру, это стало настоящим бедствием. Виртуальная реальность (иллюзорная реальность, порожденная компьютерными технологиями) отделена от подлинной реальности, но при восприятии равноправна по отношению к ней. Однако содержательно при субъективном восприятии компьютерная реальность оказывается несравненно богаче, чем реальность подлинная, исходная. Широкое распространение получили различные формы компьютерной зависимости, при которой цели деятельности переносятся в компьютерную реальность и в ней закрепляются². Представлено в виртуальной реальности и полевое поведение. Но дело в том, что в этом случае всевозможных объектов, привлекающих непроизвольное внимание человека, становится несравненно больше, а сами объекты – притягательнее, нежели колокольчик, карандаш или книга на столе в экспериментах Курта Левина. Эти виртуальные объекты целенаправленно создаются именно для того, чтобы привлекать внимание. На это же нацелена получившая широкое распространение контекстная реклама в Интернете. Психологическое поле приобретает при этом новое качество и совершенно иной масштаб. Соответственно, сфера полевого поведения расширяется до невиданных размеров. И вот большая часть времени субъекта тратится на то, чтобы путешествовать с одной интернет-страницы на другую.

Однако человеку свойственно проявлять зависимость не только от окружающей обстановки, но и от окружающих

¹ Социально-психологические аспекты проблемы легализации огнестрельного оружия / Т.В. Клименко [и др.] // Социальная и клиническая психиатрия. 2014. № 1. С. 76–80.

² Жукова М.В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации // Вестн. ЧГПУ. 2013. № 11. С. 120–129.

людей. Эта психологическая ловушка будет рассматриваться в следующем разделе.

6.3. Конформизм

Ранее уже говорилось о том, что человек, живущий в обществе, по необходимости во многом подражает другим людям¹; здесь, однако, уместно вновь обратиться к данной теме. Собственно, человек и стал человеком благодаря своей развитой подражательной способности, поскольку в результате научился из поколения в поколение накапливать полезную информацию. Животные, если и умеют подражать друг другу, делают это несравненно хуже – даже обезьяны, известные своими подражательными талантами. Выдающийся отечественный психолог Л. С. Выготский (1896–1934) отмечал, что обезьяны, в действительности, по сравнению с человеком, плохо «обезьянничают»². Еще ранее вопросам подражания посвятил свой классический труд основатель социальной психологии Габриль Тард³.

Находясь в присутствии себе подобных, человек оказывается в ином психологическом состоянии, чем в одиночестве. Он пребывает в состоянии выжидательного внимания; его мозг мобилизован для восприятия информации, что и создает готовность подражать. Кроме того, пребывание в состоянии повышенного уровня бодрствования, свойственное человеку в социальной группе, легко приводит к уже известному явлению, описанному в законе Йеркса-Додсона, – преобладанию эмоций над разумом.

Подражание начинается с самого детства. Мы ходим по земле на двух ногах не потому, что так положено «от природы», но потому, что с детства видели, что так перемещаются старшие; человеческие младенцы, воспитанные животными, бегают только на четвереньках. Развитая способность к подражанию (в широком смысле этого слова) дает нам возможность освоить членораздельную речь, овладеть огромным разнообразием бытовых

¹ См. раздел 2.2. настоящего издания.

² Выготский Л. С. Вопросы детской психологии // Психология. М.: Апрель-Пресс, 2000. С. 942.

³ Тард Г. Законы подражания. М.: Академический проект, 2011. 304 с.

и производственных навыков, обычаев и традиций, всем содержанием человеческой культуры. Подражание создает основу для следования социальным нормам, в свою очередь, составляющих основу упорядочения процессов общественной жизни¹. Сказанного довольно, чтобы понять, насколько способность к подражанию важна для каждого человека. При этом следует отличать поверхностное подражание, которое заключается лишь в воспроизведении внешних форм тех или иных культурных явлений, от глубокой, личной интерпретации воспринимаемого². Для этого требуется именно то, что стоит в иерархическом отношении выше подражательной функции, а именно – быть личностью.

Человек – не только и не просто подражающий субъект, слепо копирующий поведение других. Он, как уже говорилось, – активный строитель собственной жизни, принимающий самостоятельные решения. Подражание же представляет собой у человека весьма важную, необходимую, но все же техническую, подчиненную функцию. Ведь подражательная способность может наполнять сознание и память человека, теоретически, любым контентом. Отбирать же из всего этого подходящее и отвергать неприемлемое – функция самостоятельного, думающего субъекта. Кроме того, человек не только подражает, но и сам становится объектом подражания. Помимо того, что он потребитель культурной среды, в которой обитает, он и ее творец.

Однако в некоторых случаях подчиненная по существу функция подражания в человеческом взаимодействии выходит на первый план. Тогда человек лишается возможности на деле раскрыть свои личностные возможности; он ограничивается тем, что подражает окружающим даже тогда, когда следовало бы высказать собственное мнение. Он выражает лишь согласие с большинством, тем самым перекладывая на это большинство ответственность за все жизненно важные решения. Таким образом и проявляется конформизм – подчинение человека социальной группе. Соответ-

¹ См.: Ерышов Д. В. Социальные нормы как механизм регуляции общественного сознания // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015. № 8. С. 38–41.

² Ремизов В. А. Культура и цивилизация: конформизм и неконформизм в современной России // Вестн. МГУКИ. 2015. № 5 (67). С. 67.

ственно, существует и такое понятие, как конформность – мера подверженности индивида групповому давлению.

Говоря о групповом давлении, следует иметь в виду, что наличие такого давления вовсе не обязательно означает, что некая группа сговорилась оказывать направленное воздействие на отдельного человека. Группа может не иметь такого намерения и может даже ничего не знать о существовании того индивида, на которого она «давит». Человек сам улавливает настроения, преобладающие в данной группе, и самостоятельно, по собственной инициативе, подыгрывает им, поскольку находит это для себя более удобным¹.

Человек подчиняется группе не потому, что мнение, сложившееся в группе, представляется ему наиболее разумным и правильным. Как уже говорилось, здесь наблюдается и такая инверсия, в результате которой эмоции, ранее игравшие подчиненную роль, выходят на первый план. Человек улавливает эмоциональный настрой группы, ее отношение к ситуации и происходящим событиям, и сам под него подстраивается. При этом он отказывается от самостоятельной критической оценки происходящего².

Конформизм, как показал еще Соломон Аш (1907–1996), может проявляться в разных формах. Одна из них – *внешний конформизм*; он подразумевает наличие конфликта между мнением человека и мнением группы; выражая в своем поведении согласие с мнением группы, человек сохраняет внутреннее несогласие с ней. Если имеет место *внутренний конформизм*, человек действительно перестраивает свое мнение и даже скрытого несогласия с мнением группы не имеет³.

¹ Кидинов А. В. Личностный конформизм и противостояние в группе в социально-динамическом аспекте // Вестн. ТГУ. 2011. № 9. С. 186.

² См.: Данкова Н. В. Когнитивные предпосылки социально-психологических феноменов // Известия Саратовского ун-та. Новая серия. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2012. № 2. С. 64–67.

³ См.: Кидинов А. В. Личностный конформизм и противостояние в группе в социально-динамическом аспекте // Вестн. ТГУ. 2011. № 9. С. 187; Моисеенко Я. Ю. Дискурс конформизма // Дискурс-Пи. 2013. № 1–2. С. 252–254.

Конформизм порождает определенные социальные выгоды. Он позволяет человеку повысить свой социальный статус и получить часть группового вознаграждения. Он способствует сохранению самой группы; а члены группы воспринимают выгоды от совместного в ней пребывания как более значительные, чем возможные издержки. Наконец, конформизм позволяет человеку принимать решения в условиях нехватки информации¹.

Известный социолог, философ и психоаналитик Эрих Фромм (1900–1980) описывал суть конформизма следующим образом. Человеку представляется, что его личность, по сравнению с окружающим миром, мала и ничтожна. Чтобы в собственных глазах выглядеть более сильным и значительным, он стремится максимально раствориться в человеческой общности, неотрывно присоединиться к ней, даже и тогда, когда от этого исчезает его индивидуальность. Фромм называл такое явление «автоматизирующим конформизмом» и весьма метко его описал: «Коротко говоря, индивид перестает быть собой; он полностью усваивает тип личности, предлагаемый ему общепринятым шаблоном, и становится точно таким же, как все остальные, и таким, каким они хотят его видеть. Исчезает различие между собственным «я» и окружающим миром, а вместе с тем и осознанный страх перед одиночеством и бессилием. Этот механизм можно сравнить с защитной окраской некоторых животных: они настолько похожи на своё окружение, что практически неотличимы от него. Отказавшись от собственного «я» и превратившись в робота, подобного миллионам других таких же роботов, человек уже не ощущает одиночества и тревоги. Однако за это приходится платить утратой своей личности»².

Известно, что исследования конформизма получили распространение в связи с весьма примечательным историческим прецедентом – приходом к власти нацистов в Германии; книга Эриха Фромма, цитата из которой приведена выше, была написана в 1941 году и также посвящена данному вопросу. Германия, стра-

¹ См.: Озерова А.В. Конформизм и конформность как социально-психологические категории // Территория науки. 2017. № 1. С. 68–74.

² Фромм Э. Бегство от свободы. Революционный характер. Philosophical arkiv. Sweden, 2016. С. 140.

на великих философов, ученых, инженеров, писателей, в исторически короткий срок стала воистину пугалом для всего мира, ареной жутких преступлений действующей власти и к тому же источником опаснейшей военной агрессии. Винить во всем этом одну только верхушку нацистского государства было бессмысленно, ибо преступления носили поистине массовый характер, а их исполнители насчитывались миллионами. Нужно было искать причины того, каким образом стало возможным вовлечение в преступную деятельность такого количества изначально вполне добропорядочных людей. Одним из объяснений этого явления стал массовый конформизм, проявившийся среди населения Германии. Конформизм следовало изучать хотя бы для того, чтобы такие случаи не повторялись. Наиболее заметное место в исследовании конформизма принадлежит американским ученым; это вполне объяснимо, поскольку очень многие европейские психологи тех лет, спасаясь от нацизма, перебрались в США (Эрих Фромм был одним из них).

Известны также знаменитые опыты Соломона Аша¹. Так, этот исследователь предлагал испытуемым оценить длину начерченного отрезка и выбрать точно такой же из трех предложенных. В одиночку с этим делом легко справлялись практически все испытуемые. Однако если вместе с испытуемым в помещении находились два актера, тоже якобы испытуемые, которые намеренно указывали не на тот отрезок, то примерно треть испытуемых делала ту же ошибку. Иными словами, люди шли на поводу у окружающих, пренебрегая данными собственных органов чувств и действуя, что называется, вопреки бьющей в глаза реальности. Подобные опыты впоследствии многократно повторялись и всегда приносили сходные результаты.

Однако явление конформизма, правда под иным наименованием, исследовалось и до того, как появление тоталитарных режимов стало поводом для интереса к данному явлению. По-видимому, первым историческим событием, привлечшим научное

¹ Asch S.E. Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgments // H. Guetzkow (Ed.), Groups, leadership and men. Pittsburgh: Carnegie Press, 1951. P. 177–190; Asch S. E. Opinions and Social Pressure // Scientific American. 1955. Vol. 193, N. 5. P. 31–35.

внимание к конформизму как психологическому явлению, стала Великая французская революция (1789–1799); также тому способствовали другие случаи массовых революционных выступлений, происходившие в XIX столетии. В ту пору не применялся еще термин «конформизм», но фактически изучалось именно это явление – поведение человека в толпе, когда он, увлекаемый подражанием, совершает поступки, которых наверняка не совершил бы, пребывая в одиночестве. В этом отношении наибольший интерес представляют произведения итальянского социолога и криминолога Сципиона Сигеле (1868–1913) «Преступная толпа»¹ и французского социолога, психолога, антрополога и историка Густава Лебона (1841–1931) «Психология масс»².

Примечательно описание конформизма как явления, представленное французским социальным психологом Сержем Московичи (1925–2014): «Конформизм – вот первое социальное качество, создающее основу внушаемости. Благодаря ему из самых глубин появляются на свет мысли и чувства, о которых не ведает бодрствующий разум. Природа и организация общества благоприятствуют этому конформизму. Он объединяет людей и погружает их в туманный мир сновидений. Они подражают, подобно автоматам, они подчиняются, как сомнамбулы, и все вместе растворяются в огромном людском море»³. Современные отечественные авторы Ц.П. Короленко и Т.А. Донских характеризуют конформизм так: «Конформизм – одна из форм искусственной, можно сказать неподлинной, жизни. Человек с конформистским поведением избегает контакта с самим собой, не пытается узнать правду о себе, не раздумывает над смыслом существования, у него мало выражено самосознание. Главными в жизни считаются трафаретные, “общепринятые” ценности, рекламируемые средствами массовой информации, в условиях тоталитарных систем – взгляды, индоктринируемые центральным аппаратом пропаганды. Конформисты лишены индивидуальности, стереотипны и предсказуемы в своих

¹ Сигеле С. Преступная толпа. Опыт коллективной психологии // Преступная толпа. М.: Институт психологии РАН, КСП+. 1999. С. 11–116.

² Лебон Г. Психология масс. Минск: Харвест; М.: АСТ, 2000. 320 с.

³ Московичи С. Век толп. Исторический трактат по психологии масс / пер. с фр. М.: Изд-во Центра психологии и психотерапии, 1998. С. 128.

действиях. Этот образ жизни для них естественный и единственно возможный; людей, действующих по-другому, они не понимают или считают психически неполноценными»¹.

Некоторыми авторами понятие конформизма рассматривается и в положительном ключе. Известный социолог, последователь структурно-функционального анализа Роберт Мертон (1910–2003) считал конформизм одной из моделей адаптационного поведения в обществе, хотя и указывал, что в ряде случаев конформизм может быть дисфункциональным². Некоторые современные авторы представляют конформизм как путь включения субъекта в социально-политическое пространство современного общества³. Кроме того, нередко конформизм выступает в замаскированном виде, прикрываясь другими терминами, имеющими положительную коннотацию: «долг», «честь мундира», «командный дух». В связи с таким неоднозначным пониманием конформизм описывается разными авторами и как основа продуктивной деятельности человека, и как деструктивная сила общества⁴. Некоторые авторы заявляют, что с научной точки зрения нельзя дать однозначной оценки конформизма и определить, хорош он или плох⁵. Наиболее распространена все же негативная коннотация термина «конформизм»: конформист для нас чаще всего – это филистер, обыватель, мещанин; человек бесцветный, подобный хамелеону, приобретающий любую окраску, непривлекательный и невыразительный⁶.

¹ Короленко Ц. П., Донских Т. А. Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире. Новосибирск: Наука. Сиб. отделение, 1990. С. 144.

² См.: Мертон Р. Социальная теория и социальная структура. М.: АСТ: АСТ Москва: Хранитель, 2006. 873 с.

³ Ефимова Е. В., Бартенев А. Г. Конформизм как способ интеграции студенчества в социально-политическое пространство российского общества // Вестн. Казанского технолог. ун-та. 2006. № 4. С. 273–276.

⁴ Кидинов А. В. Личностный конформизм и противостояние в группе в социально-динамическом аспекте // Вестн. ТГУ. 2011. № 9. С. 186.

⁵ Розенберг Н. В., Ушкина И. А. Конформизм как социальный феномен // Известия ВУЗов. Поволжский регион. Сер. Общественные науки. 2014. № 3 (31). С. 148.

⁶ Матутите К. П. Феномен конформизма // Знание. Понимание. Умение. 2006. № 3. С. 186.

Выстроить адекватное понимание конформизма позволяет применяющийся здесь анализ инверсивных отношений. Если не рассматривать случаи терминологических злоупотреблений, когда конформизм намеренно подается в красивой обертке, чтобы использовать отсутствие альтернативных мнений для укрепления чьей-то личной власти, такие разночтения обусловлены простым обстоятельством. Негативная трактовка конформизма уместна и оправдана в тех случаях, когда, как было указано выше, в человеческом поведении сформировалась инверсия: вполне «законная» и даже совершенно необходимая, но служебная и подчиненная подражательная функция выходит на первый план, лишая тем самым личность индивидуальности. Если же инверсии не произошло и подавления индивидуальности не происходит, то также представленные, но не преобладающие явления конформизма могут рассматриваться и с положительной стороны. Подражательная функция делает каждого из нас одним из людей, но только проявление индивидуальных черт способно сделать человека – человеком.

Таким образом, конформизм может рассматриваться как многогранное явление. Конформизм придает человеку пластичность и динамичность, поскольку суть конформизма как раз и состоит в непрерывной адаптации к меняющимся условиям. Но это приводит и к нивелированию индивидуальности, проявляющемуся и в том, что человек отказывается от личных вкусовых суждений в условиях, когда его личное пространство непрерывно сужается и он обречен на постоянную публичность¹. Чрезмерная гибкость и постоянные исправления представлений о себе приводят к тому, что современный человек утрачивает возможность обрести целостность своего Я².

Помимо конформизма, существует и иное, весьма близкое к нему явление – подчинение авторитету. Сходство этих моделей поведения велико; действительно, и в том и в другом случае

¹ Зарипов Д. А. Проблематика истинной и ложной свободы в политико-философской концепции Э. Фромма // Вестн. Пермского ун-та. Сер. Философия. Психология. Социология. 2010. № 3. С. 24.

² Семенова Ю. А. Кризис гражданской идентичности в условиях трансформации современного общества // Вестн. ОГУ. 2010. № 7 (113). С. 88.

человек отказывается от собственного мнения в пользу чьего-то другого, тем самым снимая с себя ответственность за свои поступки. Однако есть и различия. Конформизм человек проявляет сам, по своей воле и без приказа; просто для него более комфортным представляется соглашаться с другими, нежели перечить им, проявляя самостоятельность. Подчинение авторитету, напротив, предполагает наличие вышестоящего субъекта, отдающего приказы и распоряжения. Кроме того, конформизм предполагает равенство (подлинное или воображаемое); человек становится одним из многих, таким же, как все. Подчинение авторитету, напротив, основано на неравенстве¹. Наконец, подчинение авторитету проявляется примерно одинаково, независимо от пола; конформизм же у женского пола выше, чем у мужского. Это может быть объяснено с позиций эволюционной теории пола В. А. Геодакяна². Согласно этой теории, мужчины от женщин отличаются не только отношением к воспроизводству потомства; у мужского пола преобладает оперативная функция (то есть ответственность за развитие биологического вида), у женского – консервативная функция (поддержание и сохранение вида). По этой причине мужчинам свойственно большее разнообразие индивидуальных реакций, женщинам – большая стереотипность поведения, что и проявляется в их повышенной склонности к конформизму. Это не характеризует поведение каждого отдельного мужчины и каждой женщины, но показывает общую статистическую тенденцию в человеческой популяции.

Подчинение авторитету исследовалось в экспериментах известного американского психолога Стэнли Милграма (1933–1984). В них было показано, что большинство вполне добропорядочных испытуемых, подчиняясь авторитетному лицу, выполняло неприемлемые и даже заведомо преступные приказы, причем делали это как мужчины, так и женщины³.

¹ Кидинов А. В. Личностный конформизм и противостояние в группе в социально-динамическом аспекте // Вестн. ТГУ. 2011. № 9. С. 186.

² Геодакян В. А. Эволюционная теория пола // Природа. 1991. № 8. С. 60–69.

³ См.: Милграм С. Эксперимент в социальной психологии. СПб.: Питер, 2000. 336 с.

Что касается причин конформизма, то они рассматриваются по-разному, в зависимости от точки отсчета. Рассматривая конформизм на системном уровне, его следует признать результатом развития инверсивных отношений в человеческой деятельности, когда в ней, с одной стороны, эмоции начинают преобладать над рациональным поведением, с другой – подражание окружающим начинает подавлять индивидуальность. На социальном уровне, по мнению Эриха Фромма, конформизм развивается в современном обществе как следствие отчуждения человека, когда он перестает быть управляющим чем-либо и становится управляемым¹. В качестве причины конформизма указывают и воздействие на человека специфической социальной среды больших городов, в которых в настоящее время обитает все большая часть населения (так называемый *урбанизационный конформизм*). Городская среда, среда мегаполиса способствует выработке у человека конформистского поведения; она склоняет человека к осмотрительности, осторожности, уступчивости, невмешательству во все то, что непосредственно не касается данной личности. К личностям людей, до которых нет дела, вырабатывается равнодушие; человек привыкает жить в условиях анонимности и обезличенности, равнодушия к чужим проблемам и переживаниям². На личностном уровне причины конформизма могут быть выявлены в особенностях семейного воспитания. По мнению Ц. П. Короленко и Т. А. Донских, склонность к конформизму возникает еще в детстве, если в воспитательном воздействии родителей ставка делается на максималистское отношение к жизни, тупое послушание, преклонение перед авторитетами³. К развитию конформизма подталкивает также и то, что ребенок слышит от родителей одно, а в их поведении замечает нечто совсем другое. Подавляемый родительским автори-

¹ См.: Фромм Э. Гуманистический психоанализ / сост. и общ. ред. М. В. Лейбина. СПб.: Питер, 2002. 544 с.

² Кидинов А. В. Личностный конформизм и противостояние в группе в социально-динамическом аспекте // Вестн. ТГУ. 2011. № 9. С. 188.

³ Короленко Ц. П., Донских Т. А. Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире. Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1990. С. 142.

тетом, он не может им возражать, в результате чего с раннего детства проходит своеобразную школу конформизма¹.

Проявления конформизма зависят и от других причин. Так, чем больше социальная группа, тем выше вероятность проявления конформизма среди ее членов. Важно также, насколько доверительны отношения между членами данной группы (здесь речь идет о малой группе) – если отношения достаточно близкие, то и конформизм, разумеется, более выражен².

Играет роль также культурная среда, в которой проявляется конформизм. Так, в западноевропейской и американской традициях принято ценить независимость и нормой считается индивидуализм, а конформизм, напротив, принято рассматривать как нечто нежелательное (это, однако, вовсе не означает, что в вышеуказанных странах нет проявлений конформизма). В странах Юго-Восточной Азии конформизм, напротив, считается социальной нормой.

Связано это, в частности, с особенностями религиозных верований. В глубокой древности конформизм повсеместно проявлялся в рамках того или иного клана, племени или рода. Изменения сюда внесло христианство: в представлениях христиан, человек спасает свою душу исключительно сам – и сам несет ответственность за собственное спасение. Клановая принадлежность не играет здесь никакой роли. Население стран, в которых получило распространение христианство, поэтому иначе относится к конформизму, нежели народы, среди которых христианство никогда не имело много последователей (Китай, Япония).

Самая важная черта конформизма заключается не в том, что человек, проявляя это качество и адаптируясь к группе, выбирает именно те ценности, на которые ему указывает социальная группа, и отказывается от каких-то иных ценностей, присущих ему прежде. Главное – то, что происходит редукция ценностей как таковых, а вытеснившей их квази-ценностью становится сам процесс адаптации, некритическое восприятие действи-

¹ См.: Матутите К. П. Феномен конформизма // Знание. Понимание. Умение. 2006. № 3. С. 187–188.

² См.: Озерова А. В. Конформизм и конформность как социально-психологические категории // Территория науки. 2017. № 1. С. 68–74.

тельности, создаваемой данной социальной группой¹. Именно в этом и выражается та психологическая ловушка конформизма, вследствие которой человек лишается собственных индивидуальных черт, а как следствие – и перспектив всякого индивидуального развития.

6.4. Страх

Одна из важнейших причин, которая препятствует успешной организации собственной жизни, – это страх. Человек опасается неведомых последствий и поэтому не проявляет активности и инициативы. Страх побуждает многих людей к тому, чтобы прожить свою жизнь «серой мышью», по возможности не попадаясь никому на глаза. Страх не дает собраться с мыслями, составить и реализовать план, совершить поступок, который позволил бы добиться успеха. Как уже говорилось в разделе, посвященном прокрастинации, страх, препятствующий саморазвитию человека, часто связан с боязнью оценки; человек боится обсуждения его поступков со стороны окружающих и потому уклоняется от активной деятельности. Иными словами, в контексте обратного самоменеджмента исследование страха, несомненно, актуально и вызывает интерес.

Страх исследовали по-разному. Он рассматривался и как специфическое, обособленное явление, и как одна из эмоций, и как совокупность отдельных страхов (фобий), возникающих по различным поводам и имеющих каждый свою отдельную фабулу. Различаются психологические и философские подходы к понятию страха. Так, известный датский философ Сёрен Кьеркегор (1813–1855) связывал страх с христианским понятием первородного греха; он же определял страх как «скованную свободу»². Американский психолог Кэррол Изард (1923–2017) считал страх

¹ Моисеенко Я.Ю. Дискурс конформизма // Дискурс-Пи. 2013. № 1–2. С. 254.

² См.: Кьеркегор С. Понятие страха // Страх и трепет. М.: Республика, 1993. С. 115–248. См. также: Абрамович Г.Ю. Философский анализ трактата «Понятие страха» датского философа С. Кьеркегора // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2013. № 156. С. 68–72.

промежуточным состоянием между интересом и ужасом: слабый, но неизвестный раздражитель вызывает интерес, более сильный, но также неизвестный – вызывает страх, очень сильный раздражитель доводит страх до степени ужаса¹. Американский психолог и психотерапевт Ролло Мэй (1909–1994) относил страх к рациональным побуждениям, в противоположность иррациональной тревоге². В целом же разнообразные взгляды на природу страха составляют настолько обширный пласт литературы, что скольконибудь подробный их анализ просто не вписывается в рамки данной книги.

В массовом сознании укоренилось представление о страхе, как о неприятной, нежелательной и даже позорной эмоции. Прочтение романтической литературы подсказывает нам, что страх нужно считать пороком, а бесстрашие – достоинством. Между тем, страх – это вполне обычное, и более того – совершенно естественное и необходимое явление нашей жизни. Страх рассматривается как источник познания нового; он может трактоваться и как причина укрепления социальных связей между людьми³. Исследуя страх с разных сторон, разные авторы выделяют у этой эмоции множество полезных функций: сигнальную, приспособительно-адаптивную, когнитивную, а также мотивационную функцию (последняя проявляется в стимулировании либо подавлении определенной активности). Страх, наряду с виной, является одним из главных регуляторов человеческого поведения⁴. Но вместе с тем страх всегда был и остается той эмоцией, которую люди, как правило, менее всего хотят переживать (исключение составляют те пугающие воздействия, которым, как было показано выше, многие специально подвергаются в погоне за «острыми ощущениями»). Страх является эволюционно выработанной защитой; но как уже говорилось на страницах этой книги, практически лю-

¹ См.: Изард К. Эмоции человека. М.: Изд-во МГУ, 1980. С. 52–71.

² Мэй Р. Смысл тревоги. М.: Класс, 2001. С. 27.

³ Фаизова Г. И. Страх как важнейшая характеристика человеческого бытия // Вестн. Башкирского ун-та. 2008. Т. 13, № 3. С. 628–629.

⁴ Ярушкин Н. Н., Сатонина Н. Н. Социальный страх как регулятор ответственного поведения личности // Вестн. Самарской гуманитар. акад. Сер. Психология. 2007. № 1. С. 78–84.

бая защита, действуя чрезмерно или несвоевременно, способна причинять не пользу, а вред.

Страх есть психологический эквивалент боли. Боль служит для самосохранения, для того чтобы предупредить нас о том, что наш организм начал получать некоторое повреждение и, вероятно, повредится еще больше, если не прекратить воздействие некоего фактора. Но и страх в предвидении повреждения или иного неприятного воздействия действует точно так же. Более того, страх и боль роднит еще и то, что они обычно действуют совместно: так, эмоция страха многократно усиливает болевую реакцию. Всем нам в бытовых условиях доводилось получать различные мелкие повреждения, уколы или порезы. Уколы приходится терпеть иногда и в кабинете врача. Наверняка каждый замечал при этом, что укол во врачебном кабинете субъективно намного болезненнее, чем точно такой же укол, случайно полученный в быту. Разгадка тут проста: случайную боль мы не ожидаем и потому не боимся ее, а в предвидении ожидаемой боли страх приходит раньше и делает боль сильнее.

Страх – это состояние, которое поддерживает и усиливает само себя. В результате переживания страха у человека нередко проявляются такие физиологические симптомы, как нехватка воздуха и удушье, озноб, онемение конечностей, боли в области сердца; и эти ощущения сами по себе также вызывают страх.

Проявления страха зависят от пола человека. Женщины более склонны к переживанию вымышленных пугающих ситуаций, причем проявляются и перечисленные выше физиологические проявления страха. Длительность переживания ситуации страха также больше у женщин, чем у мужчин; сильнее у них и воздействие страха на сферу социальных контактов, что проявляется в последующей конфликтности, замкнутости. Не отмечается зависимость от пола только в проявлениях страха деятельности¹.

Как отмечает немецкий педагог и психотерапевт Хеннинг Кёлер, «страх – не изъян, а проявление ценной душевной спо-

¹ Чернавский А. Ф. Психофизиологические предпосылки проявления страха // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2007. № 45. С. 444.

способности, которая перерастает в болезнь, как бы сбившись с пути»¹. Страх имеет двойственную природу: с одной стороны, он активизирует нас, с другой – парализует. Выделяют два разных проявления страха: активный и пассивный. Активный страх побуждает человека к действию. У человека, охваченного страхом, проявляется повышенная двигательная активность, которая отражает интенсивную работу мозга. Активный страх относится к стеническим эмоциям, то есть к тем эмоциям, которые придают человеку дополнительные силы. В состоянии активного страха человек может, спасаясь от опасности, бежать так быстро, как не бегают и олимпийские чемпионы, и перепрыгнуть через препятствие, в обычном состоянии для него непреодолимое. Пассивный страх, напротив, приводит к оцепенению, к потере сил и является астенической эмоцией. Проявление пассивного страха, например, встречаются, когда напуганные пожаром дети, вместо того чтобы бежать от огня, прячутся под кровать – и неизбежно погибают, если их прежде не найдут спасатели. И та, и другая реакция страха выработана эволюционно (например, можно убежать со всех ног, спасаясь от хищника, а можно затаиться, чтобы хищник не заметил тебя). Однако, как уже говорилось ранее, защитные реакции часто реализуются вовсе не в тех условиях, применительно к которым вырабатывались, что и делает их подчас вопиюще неэффективными.

Различие между активным и пассивным страхом заключается не только в этом. Активный страх есть кратковременное и бурно протекающее эмоциональное состояние; он может быть назван одной из форм состояния аффекта. Пассивный страх может протекать длительно, лишая человека каких-либо перспектив в отношении грядущих достижений. Субъект, охваченный пассивным страхом, боится выйти из зоны комфорта, не предпринимает никаких усилий для саморазвития и приобретения нового опыта, поскольку все новое пугает его. В состоянии пассивного страха вполне можно прожить и всю со-

¹ См.: Кёлер Х. Загадка страха. На чем основан страх и как с ним быть. М.: Evidentis, 2003. 216 с.

знательную жизнь, блокируя тем самым все возможности для саморазвития.

Есть и другие классификационные деления страха. Немецкий психоаналитик и психотерапевт Фриц Риман (1902–1979) описывал следующие его формы:

1. Страх перед самоотвержением, самоотдачей, переживаемый как утрата «Я» и зависимость (его испытывают шизоидные личности).

2. Страх быть покинутым, переживаемый как беззащитность и изоляция (присущ депрессивным личностям).

3. Страх перед изменением, переживаемый как изменчивость и неуверенность (характерен для личностей с навязчивыми состояниями).

4. Страх перед необходимостью, переживаемый как окончательность и несвобода (встречается у истерических личностей)¹.

Нетрудно заметить, что все перечисленные формы страха, так или иначе, связаны с саморазвитием субъекта и с разных сторон ограничивают его. Особенно это важно потому, что относительно «чистые» психологические типы, перечисленные здесь, в обычной жизни, как правило, не встречаются (а если и встречаются, то в клинике психических болезней, чего мы здесь не касаемся). У всякого здорового и относительно благополучного человека при желании можно обнаружить все перечисленные здесь черты. У каждого из нас можно выявить и навязчивые состояния, и шизоидные, и истероидные черты; посещают нас иной раз и депрессии; соответственно, встречаются у нас и упомянутые здесь формы страха.

Известно, что в наибольшей степени страх вызывает неведомое. Страх есть результат нехватки информации. Информации о будущем всегда недостаточно, в связи с этим весьма часто неведомое будущее вызывает у человека страх. С другой стороны, если человек показывает способность справляться с ситуацией неопределенности, то это положительно сказывается на уровне его мотивации к достижениям².

¹ Риман Ф. Основные формы страха. Исследование в области глубинной психологии. СПб.: Алетейя, 1999. 336 с.

² Сараева Е. В., Николаев С. Г. Связь толерантности к неопределенности и мотивации достижения // Вестн. ВятГУ. 2014. № 7. С. 129–134.

Понятие боязни новизны как самостоятельного явления впервые было сформулировано итальянским психиатром и криминологом Чезаре Ломброзо (1835–1909). Первоначально оно обозначалось как «мизонеизм» (приверженность к новому, напротив, получило название «филонеизм»); сейчас в отношении боязни новизны в основном употребляется термин «неофобия»¹.

В боязни нового заложены как личные, так и социальные факторы². С одной стороны, человеческая культура сама по себе достаточно консервативна, с другой – существенную роль в этом вопросе играют и индивидуальные предпочтения.

Среди людей можно выделить и неофилов, генерирующих и распространяющих новые идеи и испытывающих симпатии к инновациям, и неофобов, которые испытывают страх перед новым, перед неопределенностью; между этими крайними группами размещается относительно пассивное большинство, равнодушие которого приходится преодолевать при проведении изменений³. Именно в силу этого обстоятельства новые идеи обычно лишь с большим трудом прокладывают себе дорогу.

Неофобия проявляет себя, кроме прочего, и в чрезвычайно опасном воинствующем невежестве, когда субъект отвергает новую информацию уже в силу ее новизны⁴. Неофобия с неизбежностью ведет к капитуляции перед сложностью проблем, которыми так богат современный мир. Как отмечает А. Э. Федорова, «руководитель-неофоб превращает компанию в музей законсервированных технологий. Новый сотрудник может войти в такую компанию лишь как посетитель: все методы ра-

¹ См.: Ломброзо Ч., Ляски Р. Политическая преступность и революция. СПб.: Юридический центр, 2003. 474 с.

² См.: Петросян А. Э. Умственная «слепота» (Корни невосприимчивости к новым идеям) // Социология науки и технологий. 2012. Т. 3, № 3. С. 24–42.

³ Залевский Г. В. К проблеме психологии инновационного поведения и его барьеров // Сиб. психол. журнал. 2009. № 34. С. 8–9.

⁴ См.: Жданов Ю. А. Демоническая сила невежества // Гуманитарий Юга России. 2012. № 4. С. 13–21.

боты неприкосновенны, и попытки их изменить сурово пресекаются»¹.

Многие люди стремятся уйти от того, что вызывает страх. Х. Кёлер сравнивает это с попыткой при болезни заглушить боль обезболивающими средствами, не интересуясь при этом, что же вызывает эту боль; болезнь в такой ситуации лишь продолжает прогрессировать. Как отмечает Кёлер, чтобы справиться с причиной боли, к ней «нужно приблизиться», а не отгораживать сознание от ее проявлений.

Популярный российский бизнес-тренер Радислав Гандапас в одном из своих тренингов предлагал такой способ преодоления страха: «Не надо пытаться уйти от страха. Куда бы вы ни пошли, он будет идти следом за вами. Попробуйте пойти прямо на страх. И в какой-то момент вы встретитесь. Произойдет самое страшное... как вам кажется. Но уже в следующую минуту вы будете идти вперед, а страх останется у вас за спиной». Известный отечественный психолог и психотерапевт В.Л. Леви приводит старинный совет: «Свети страху в глаза»². Соглашаясь с таким способом преодоления страха, заметим то, что уже было высказано и прежде: раздача готовых рецептов жизни не входит в задачи данной книги. Следует подчеркнуть только, что те ситуации, когда страх препятствует развитию человека и строительству его будущего, связаны не с самим наличием страхов (они есть у всех нормальных людей), а с инверсией, в результате которой подчиненная, служебная, защитная эмоциональная реакция выходит на первый план и подчиняет себе все поведение человека.

6.5. Аномия

Страх неопределенного будущего тесно связан с другим состоянием, которое было обозначено известным французским философом Жаном-Мари Гюйо (1854–1888) (сначала в основном

¹ Федорова А. Э. Барьеры и драйверы внедрения новых кадровых технологий в практику российских организаций // Управленец. 2011. № 1–2. С. 20–27.

² См.: Леви В.Л. Приручение страха. М.: Книжный клуб 36,6, 2012. 192 с.

применительно к религии)¹ и введено в научный оборот в социологии Эмилем Дюркгеймом – а именно, с *аномией*².

Термин «*anomos*» был известен еще в Древней Греции; он обозначал такие понятия, как «лишенный норм», «неуправляемый»; связывался с анархией и неумеренностью. В Ветхом Завете аномия ассоциировалась с грехом и порочностью, в Новом Завете – с беззаконием³. Данное понятие в последующем получило множество разнообразных толкований. Как источник отклоняющегося поведения, аномия рассматривалась видным американским социологом Робертом Мертоном (1910–2003); он полагал источником аномии недостаток координации целей и средств в социальном взаимодействии⁴. Немецкий социолог и философ, исследователь социальных конфликтов Ральф Дарендорф (1929–2009) связывал аномию с ослаблением общественных привязанностей, с пребыванием некоторых индивидов «вне общества»⁵. Свой вклад в исследование аномии внесли такие известные социологи и философы, как Роберт Макайвер (1882–1970), Толкотт Парсонс (1902–1979), а также ныне здравствующий Юрген Хабермас. В исследовании И. В. Мерсияновой аномия связывается с ощущением опасности преступных посягательств⁶. Анализ различных теоретических подходов к аномии представлен в работах ряда современных отечественных авторов: Е. И. Лыткиной⁷,

¹ Гюйо Ж.-М. Иррелигиозность будущего. М.: ЛИБРОКОМ, 2011. С. 256.

² См.: Дюркгейм Э. О разделении общественного труда. М.: Канон, 1996. 432 с.; Дюркгейм Э. Самоубийство. Социологический этюд. СПб.: Союз, 1998. 496 с.

³ Смородина М. С. Аномия общества и самоубийства // Мониторинг общественного мнения. 2006. № 2. С. 140.

⁴ Мертон Р. К. Социальная структура и аномия // Социология власти. 2010. № 4. С. 212–223.

⁵ См.: Дарендорф Р. Современный социальный конфликт. Очерк политики свободы. М.: Российская политическая энциклопедия, 2002. 288 с.

⁶ Мерсиянова И. В. Аномия и безопасность личности в городе // Мониторинг общественного мнения. 2006. № 3. С. 116–123.

⁷ Лыткина Е. И. Социальная структура в трех теориях аномии // Вестн. Томского гос. ун-та. Сер. Философия. Социология. Политология. 2015. № 1 (29). С. 176–184.

А. В. Плетнева¹, Н. Н. Мещеряковой², С. В. Сергиенко³; здесь же такая задача не ставится. Аномия на страницах этой книги анализируется лишь как фактор, препятствующий эффективному менеджменту (в широком смысле этого слова).

Аномия возникает как результат социальной дезорганизации, серьезных общественных преобразований, когда прежние нормы и правила социального взаимодействия перестают действовать, а авторитет традиций ослабевает⁴. Для индивида, писал Дюркгейм, она означает состояние отчаяния и раздражительной усталости. На него взваливается обязанность принимать решения в тех областях жизни, где прежде все бывало решено для него, но без него и независимо от него.

Действительно, человек никогда не бывает вполне свободен в своих действиях, ибо его ограничивает ряд культурных запретов, законов, обычаев, общественных правил. Как писал Ж.-М. Гюйо еще в 1887 году, «мы живем как бы внутри ящичков, перенумерованных и подписанных, где малейшая неисправность сейчас же бросилась бы в глаза; мы все подчинены известному режиму и, как солдаты в казармах, должны каждый вечер присутствовать на перекличке, не имея права удаляться от общества, замыкаться в нашу личную жизнь, спрятаться от великого социального ока; мы похожи на пчел, живущих в стеклянных ульях, жизнь которых таким образом сделалась доступной наблюдению»⁵. Эта вынужденная несвобода имеет и массу

¹ Плетнев А. В. Эвристический потенциал теории аномии в современной криминологии // Современные исследования социальных проблем. 2014. № 9. С. 95–110.

² Мещерякова Н. Н. Аномия в сложном обществе // Вестн. МГИМО. 2014. № 2 (35). С. 201–207.

³ Сергиенко С. В. Культурные девиации в контексте теории аномии: социологический анализ // Вестн. Адыгейского гос. ун-та. Сер. 1, Регионоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология. 2010. № 1. С. 91–95.

⁴ Ковалева А. И. Аномия // Знание. Понимание. Умение. 2005. № 4. С. 155–156.

⁵ Гюйо Ж.-М. Иррелигиозность будущего. М.: ЛИБРОКОМ, 2011. С. 240.

преимуществ, поскольку индивид не обязан ежедневно и ежеминутно решать все насущные проблемы своего бытия: многие из них вполне удовлетворительно решены в рамках действующих социальных установлений. И когда количество этих ограничений вдруг снижается, субъект попадает в состояние пугающей неопределенности. Кого-то эта неопределенность толкнет на криминальный путь, кто-то в результате сам окажется жертвой преступления, кого-то она спровоцирует на попытку самоубийства, а кому-то просто разрушит жизненные планы и не даст осуществить задуманное.

Так, например, распад СССР и смена социально-исторической формации в нашей стране породили колоссальную по своим масштабам аномию в обществе¹. С этим связан широко распространенный в настоящее время страх перемен – так называемая метатезиофобия². Однако нельзя сказать, что эпоха перемен закончилась; она продолжалась в нашей стране и все первое десятилетие нового века (что обозначалось как «модернизация», «переходный период», «трансформация», «транзиция»), хотя и в менее радикальном виде; продолжают перемены и теперь. Современная эпоха характеризуется протеканием нескольких одновременных процессов, характеризующихся высокой степенью неопределенности³. Изменения охватывают структуру трудовых ресурсов, характер труда, распределение рабочих мест, формы социального общения и массу всего другого, что неизбежно порождает аномию и будет порождать ее впредь.

Аномия представляет собой результат общественной дезинтеграции. С точки зрения инверсивного анализа, такой процесс применительно к обществу происходит в результате системных инверсий; в частности, так бывает, когда в обществе приобретают преобладающий характер не просоциальные, а сугубо частные интересы, не общественные и альтруистические, а эгоис-

¹ Кара-Мурза С. Г. Аномия в России: причины и проявления. М.: Научный эксперт, 2013. 264 с.

² Завьялов В. Ю. У смерти твои глаза: дианализ страхов. Новосибирск: Изд-во СО РАМН, 2004. С. 133–135.

³ Анисимова С. Г. Личность в постиндустриальном обществе: транзиция через аномию // Вестн. СВФУ. 2008. № 4. С. 84–90.

тические ценности (притом что альтруистическое восприятие действительности изначально занимает высшую позицию в ценностной иерархии)¹, не широкие, а узкие социальные мотивы². В результате общество разлагается на отдельные «атомы», на отдельных людей, пребывающих в состоянии отчуждения. Процесс развития ценностных инверсий наблюдается в настоящее время, что неизбежно сопровождается тенденцией к проявлению аномии.

Степень и характер аномии может различаться. Например, для работника бюрократической организации неопределенность, как таковая, сведена к минимуму: каждый его шаг предрешен действующими правилами, что позволяет, в общем, не беспокоиться о своем будущем. В коммерческом и промышленном мире, по мнению Дюркгейма, аномия является хроническим явлением. Но речь идет не только о процессах, охватывающих все общество, но и о событиях вполне частных: например, аномией может быть охвачен субъект, потерявший супруга в результате его смерти и даже просто развода (так называемая брачная аномия). Аномия может развиваться вследствие потери привычной работы и любых других подобных событий, вырывающих человека из стабильного образа жизни и круга общения. Распад правил и норм предоставляет человеку пугающую свободу, с которой он нередко не может совладать. Результатом аномии становится отсутствие инициативы со стороны граждан в публичном пространстве³. Аномия, как отмечал Дюркгейм, широко открывает дверь иллюзиям, а следовательно, и разочарованиям.

¹ Ковалев А. Н. Иерархия ценностей // Вестн. ВГТУ. 2011. № 11–3. С. 127.

² О широких и узких социальных мотивах – см.: Божович Л. И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка // Изучение мотивации поведения детей и подростков / под ред. Л. И. Божович и Л. В. Благонажной. М.: Педагогика, 1972. С. 22–29; Ефименко С. В. Формирование профессионально-ориентированной мотивации студентов как условие эффективной иноязычной коммуникативной деятельности // Известия ЮФУ. Сер. Технические науки. 2012. № 10. С. 55–62.

³ См.: Карпова А. Ю. Информационная аномия: выбор на границе фила // Власть. 2014. № 1. С. 41–45.

В условиях, когда действие факторов, вызывающих аномию, так или иначе затрагивает всех членов общества, в действительности состояние аномии развивается в полной мере лишь у некоторых людей. В частности, проявления аномии зависят в значительной мере от того, внешний или внутренний локус контроля преобладает у того или иного субъекта. Для человека с выраженным экстернальным локусом контроля исчезновение или хотя бы ослабление внешних норм и правил действительно превращается в катастрофу. Однако те его современники, у которых преобладает интернальный локус контроля, привыкли опираться в жизни не на внешние, а на собственные, внутренние правила. Законы социального общежития они не воспринимают извне, а главным образом носят в себе. Поэтому если для экстернала вопрос о том, как теперь следует поступать в той или иной ситуации, часто остается открытым, то для интернала этот вопрос, как и прежде, достаточно ясен.

В качестве хрестоматийного примера можно привести известные из художественной литературы примеры робинзонад. Так, описанный Даниэлем Дефо в одноименном романе Робинзон Крузо, оказавшись один на необитаемом острове посреди океана, не впал в отчаяние и не покончил с собой, а принялся обустраивать доставшийся ему остров – обустраивать так, будто сознательно решил поселиться здесь навсегда. Робинзон был человек религиозный, а кроме того, в своей непростой биографии он уже и прежде имел опыт пребывания в разных тяжелых ситуациях; в жизни у него были положительные примеры для подражания, он обладал достаточно сильным характером и цельной натурой. Все это позволило Робинзону, по существу, создать на этом острове очередную колонию Британской империи – правда, колонию всего лишь из одного человека. Робинзон – это типический образ англичанина-колонизатора, «пропитанного инстинктами своего племени»¹, про которого можно сказать, что окажись он на Луне – он и там основал бы колонию. Кстати, создание столь сильного художественного образа привело к тому, что из всего весьма значительного литературного наследия Даниэля Дефо фактически уцелела одна лишь только эта книга.

¹ См.: Тэн И. Философия искусства. М.: Республика, 1996. С. 282.

Противоположный пример поведения в сходной ситуации описан в романе Жюль Верн «Таинственный остров». Персонаж этой книги, бывший боцман Том Айртон, высаженный на необитаемый остров в наказание за совершенные преступления, утратил там и рассудок, и человеческий облик и превратился за несколько лет почти что в животное. Это превращение стало бы необратимым, если бы другие персонажи этой книги – Сайрас Смит с товарищами – не вывели Айртоня своевременно с этого острова, нарушив таким образом его вынужденное одиночество. Человек явно в большой мере экстернальный, подверженный, что называется, «дурным влияниям», он оказался совершенно потерянным в то время, когда волею судеб лишился каких бы то ни было внешних влияний вообще. В то же время эта же открытость внешним воздействиям позволила ему, как сказали бы теперь, повторно осуществить социализацию, оказавшись в обществе честных, дружных и трудолюбивых людей – своих спасителей.

Таким образом, аномия представляет собой также весьма серьезную психологическую ловушку, которую порой создают внешние обстоятельства. Но попадет человек в эту ловушку или нет – зависит в конечном счете от него самого. Там, где один увидит крушение мира и конец привычной ему жизни, другой обнаружит массу неведомых ранее возможностей и перспектив.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, в данной работе был разобран ряд психологических ловушек (ограничений самоменеджмента), с которыми приходится сталкиваться при организации собственного времени и построении своей жизни. Эти ловушки могут быть представлены в виде отдельного списка, приблизительно в той последовательности, в которой они были изложены. Итак, это:

1. Несоответствие характеристик труда и индивидуально-психологических особенностей личности (личностных акцентуаций).

2. Контакты с акцентуированными личностями, приводящие к бесплодным затратам времени.

3. Использование психологических защит, ведущих к искаженному восприятию реальности.

4. Неконкретные жизненные цели.

5. Жизненные цели с неизмеримым результатом.

6. Нереалистичные жизненные цели.

7. Неактуальные, неподходящие цели.

8. Цели, не определенные по времени.

9. Ложные цели, ориентированные на потребление.

10. Навязчивое стремление к порядку.

11. Игрушечные цели.

12. Навязанные (чужие) жизненные цели.

13. Следование катастрофическим жизненным сценариям.

14. Ригидность жизненного сценария (даже позитивного).

15. Временная перспектива: ориентация на негативное прошлое и фаталистическое настоящее.

16. Прокрастинация.

17. Перфекционизм.

18. Трудоголизм.

19. Ургентная аддикция.

20. Аддикция к здоровому образу жизни.

21. Шопоголизм.

22. Аддикция к риску.

23. Экстернальный локус контроля.

24. Конформизм.

25. Страх.

26. Аномия.

Является ли этот список исчерпывающим? Очевидно, нет: всегда можно отыскать и другие психологические ловушки, подстерегающие человека на его жизненном пути. К тому же их актуальность меняется со временем: например, до всеобщей компьютеризации полевое поведение едва ли могло всерьез рассматриваться как значительная помеха в организации собственной жизни, теперь же, при наличии виртуальной реальности, это стало настоящей проблемой.

Далее, можно ли сказать, что каждая из рассмотренных в этой книге психологических ловушек проанализирована исчерпывающим образом? Тоже нет; такой задачи при написании этой книги и не ставилось. С точки зрения профессионального психолога, по каждой представленной здесь проблеме может быть написана отдельная книга – и не одна. Сделать это применительно ко всем рассматриваемым стереотипам поведения – задача поистине невыполнимая.

Цели ставились иные. Первая из них такова: выделить наиболее типичные и актуальные ошибки, которые совершаются многими людьми при организации собственной жизни, и показать их так, чтобы читатель мог составить о них достаточно полное представление. Вторая цель, которую преследовали авторы, состояла в том, чтобы не просто нагрузить читателя некоторой полезной информацией, но и выработать у него привычку к анализу различных особенностей человеческого поведения. Для этого и был применен достаточно эффективный инструмент – анализ инверсивных отношений. Овладев этим инструментом, читатель может самостоятельно анализировать и такие поведенческие стереотипы, которые по ряду причин в данной книге не рассматривались.

Еще раз напомним, что строительство собственной жизни, организация своего времени – это всегда творческий процесс, в котором готовые рецепты могут пригодиться далеко не всегда. Ошибки же, которые совершают люди при строительстве своего жизненного пути, чаще всего носят достаточно стереотипный характер. Если читатель, ориентируясь на представленные здесь материалы, сможет избежать таких ошибок или поможет в этом кому-либо другому, авторы будут считать свою задачу выполненной.

ГЛОССАРИЙ

Агедония – невозможность получать удовольствие от жизни; см. *Гедонизм*.

Адаптация – приспособление живого существа (в частности, человека) к тем или иным условиям существования; для человека имеет значение как физическая адаптация (приспособление к природным условиям, к физическим условиям производственного процесса), так и социальная адаптация (приспособление к существованию в окружении других людей, в социальной группе, в обществе).

Аддикт – субъект, страдающий *аддикцией* (см).

Аддитивный агент – вещество, предмет или форма поведения, вызывающая у человека зависимость (спиртные напитки для алкоголика, наркотики для наркомана, азартная игра для гемблера и т.д.).

Аддикция – зависимость от приема некоторых веществ (алкоголя, наркотиков) или от некоторых форм поведения (игровая, компьютерная аддикция, трудоголизм и т.д.). В настоящее время известно огромное количество всевозможных аддикций, как осуждаемых обществом, так и напрямую не осуждаемых и даже одобряемых (респектабельных).

Аддитивность – равенство целого простой сумме его частей (см: *Неаддитивность*, *Эмерджентность*).

Административный восторг – особое состояние сознания, возникающее у человека, наделенного административными полномочиями, при котором он упивается доставшейся ему даже небольшой властью и злоупотребляет ею. Термин впервые употреблен и описан Ф.М. Достоевским в романе «Бесы» (1871–1872).

Акмеология – одна из психологических дисциплин, изучающих пути достижения высшей точки (*акме*) индивидуального развития.

Акцентуация личности – избыточное, чрезмерное развитие отдельных черт личности в ущерб другим чертам.

Алекситимия – психическое состояние, включающее в себя затруднение в осознании и словесном описании собственных

эмоций и эмоций других людей, трудности в отделении эмоций от телесных ощущений, снижение фантазии, сосредоточение на внешних событиях в ущерб внутренним переживаниям, дефицит эмоциональных реакций и склонность к утилитарному, логическому, рассудочному мышлению.

Альтруизм – бескорыстное стремление обеспечивать благополучие других людей, хотя бы и вопреки собственным интересам.

Аномия – распад существующих в обществе (или относящихся к отдельному субъекту) ценностей и норм, в результате чего человек пребывает в растерянности, смятении, перестает чувствовать «почву под ногами», что толкает его к отклоняющемуся поведению.

Астеническая эмоция – эмоция, лишаящая человека сил, способствующая пассивному поведению и попыткам уйти от трудностей, вместо их преодоления. Например, к астеническим эмоциям относится отчаяние, пассивный страх (см. *Стеническая эмоция*).

Атлетический невроз – навязчивое стремление к физическому совершенству, реализуемое путем занятий фитнесом: изнурительных тренировок, а также пищевых ограничений.

Аутсорсинг – передача организацией некоторых своих производственных или иных функций другой (внешней) организации на основании договора.

Аффект – кратковременное, бурно протекающее и хорошо наблюдаемое эмоциональное состояние, вызванное сильным душевным потрясением и сопровождающееся частичной или полной потерей самоконтроля.

Вербальный – выраженный в словесной форме.

Виктимность – склонность стать жертвой преступления.

Временная перспектива – воспринимаемая субъектом совокупность прошлого, настоящего и будущего при неравноценном личном отношении к этим временным периодам.

Вытеснение – защитный механизм личности, при действии которого информация, эмоционально неприятная субъекту, забывается им, вытесняясь в бессознательное.

Гедонизм – философская концепция, согласно которой получение удовольствий и избегание боли является высшим благом и смыслом жизни.

Гендер – социальный пол; набор полоролевых стереотипов, обозначающих, что можно и должно делать представителям мужского и женского пола.

Гипертимическая акцентуация – акцентуация личности (см.), при которой субъект проявляет повышенную активность, высокую скорость мышления, общительность, лидерские качества, но вместе с тем поверхностность, непостоянство, отсутствие сосредоточенности. Относится к акцентуациям темперамента (см.).

Групповое давление – влияние установок, норм, ценностей и поведения членов группы на мнение и поведение индивида.

Гэмблер – азартный игрок, человек, находящийся в зависимости от игры и связанных с ней эмоциональных переживаний.

Гэмблинг – игровая зависимость, аддикция к игре.

Девiantiное поведение – поведение личности, отклоняющееся от общественно признанных норм.

Дезинтеграция – разделение целого на составные части, разложение, распад.

Деликвентное поведение – антиобщественное, противоправное поведение субъекта, причиняющее вред как окружающим людям, так и обществу в целом.

Депрессия – сниженное настроение; пониженная способность получать удовольствия.

Детерминирующий – обуславливающий, определяющий.

Дистресс – значительный по силе *стресс* (см.), оказывающий негативное влияние на организм, дезорганизирующий деятельность и поведение.

Закон Парето (80/20) – эмпирический закон, названный в честь итальянского инженера, экономиста и социолога Вильфредо Парето (1848–1923). Согласно этому закону, 20 % усилий дает 80 % результатов, 20 % клиентов приносят 80 % прибыли и т. д.

- Защитные механизмы личности* – неосознанно применяемые стереотипы поведения, снижающие уровень психологического напряжения за счет изменения восприятия окружающего мира и собственной личности; могут в большей или меньшей степени искажать картину действительности и тем самым приносить личности реальный вред.
- Значимый другой* – человек, который имеет большое значение в жизни данного индивида (близкий друг, родственник и т. д.).
- Зона комфорта* – совокупность ситуаций, в которых человек чувствует себя уверенно и безопасно.
- Идентичность* – целостная совокупность представлений человека о своей личности и социальной роли.
- Индоктринация* – передача фундаментальных положений системы верований (в религии, философии, политике).
- Инструментальные ценности* – согласно концепции американского психолога Милтона Рокича, ценности, которые не имеют самостоятельной значимости для человека и востребованы лишь как инструмент для достижения чего-либо иного. См. *Терминальные ценности*.
- Интроверт* – поведенческий тип, характеризующийся направленностью жизни в основном на внутреннюю психическую активность, а не на общение с другими людьми.
- Инфантильность* – незрелость; наличие в облике или в поведении черт, свойственных более раннему возрасту.
- Ипохондрия* – постоянное беспокойство по поводу возможности заболеть, навязчивое стремление выискивать у себя болезненные симптомы.
- Истерия* – устаревший медицинский термин; соответствует главным образом демонстративности поведения, стремлению привлечь к себе внимание окружающих.
- Кверулянтство* – постоянная борьба за свои права, мнимые или преувеличенные; форма сутяжного поведения (см. *Сутяжничество*).
- Когнитивная функция* – функция познания мира (внешнего и внутреннего).
- Компульсивный* – связанный с навязчивыми действиями.

Коннотация – дополнительное значение слова (термина), придающее ему определенную эмоциональную окраску.

Контент – информационно значимое содержание.

Конформизм – приспособленчество, некритичное подчинение мнению большинства, отсутствие собственного мнения.

Копинг-стратегии – стереотипы поведения, позволяющие человеку совладать с ситуацией и справиться со стрессом. Выделяют пассивные копинг-стратегии, направленные на избегание (уход от проблемы), и активные, проблемно-ориентированные (направленные на решение проблемы).

Корреляция – статистическая (непостоянная) связь двух и более случайных величин. Если при увеличении одной из них другая обычно тоже увеличивается, это говорит о положительной корреляции, если при увеличении одной величины другая уменьшается – об отрицательной.

Креативность – способность к творчеству, к выработке и реализации новых идей.

Личность – человек как субъект социальных отношений и сознательной деятельности; кроме того, личностью называют системное качество индивида, определяемое включенностью в общественные отношения и формирующееся в совместной деятельности и общении.

Локус контроля интернальный – свойство личности, означающее склонность формировать мотивы своих поступков на основании внутреннего убеждения, а не под влиянием окружающих; человек, у которого преобладает интернальный локус контроля, стремится к достижению цели и берет на себя ответственность за результат.

Локус контроля экстернальный – свойство личности, означающее склонность формировать мотивы своих поступков под влиянием мнений и воздействий других людей, возлагать на окружающих ответственность за результаты своих действий.

Лояльность – верность действующим правилам, признанным идеям и идеалам (иногда только внешняя); приверженность организации, которая является местом работы.

Малая группа – сообщество людей, объединенных общей целью и совместной деятельностью, имеющих друг о друге достаточно полное представление и непосредственно взаимодействующих между собой.

Матуральный организационный принцип (от лат. mature – зрелый) – принцип отношений в иерархии поведенческих актов, согласно которому более высокое положение отводится тем действиям и поступкам, которые соответствуют наибольшей личностной зрелости субъекта.

Метафора – слово или выражение, употребляемое в переносном значении.

Мизантроп – человек, ненавидящий окружающих.

Мотивация достижительная – стремление добиваться поставленной цели.

Мотивация избегательная – стремление действовать, главным образом чтобы избежать возможных неудач и неприятностей.

Нарциссизм (здесь) – самолюбование, самовосхваление, некритичное отношение к себе.

Нейротизм – черта личности, заключающаяся в эмоциональной неустойчивости, повышенной тревожности, склонности к вегетативным расстройствам.

Нонконформизм – стремление человека придерживаться мнений, установок и поведения, прямо противоположных тем, которые приняты в данной социальной группе: может рассматриваться и как начало нового, альтернативного образа жизни с его собственными моральными требованиями.

Нуклеарная семья – семья, состоящая из родителей (либо одного родителя) и детей (но не включающая в себя других родственников), либо только из одних супругов.

Обсессивный – связанный с навязчивыми, негативно окрашенными мыслями, преследующими субъекта.

Ониомания – навязчивое стремление делать покупки, то же, что и *шопоголизм* (см).

Ордер (отношения ордера) – исходные, упорядоченные отношения в иерархии; строгое распределение соподчиненных эле-

ментов по иерархическим уровням, при отсутствии инверсивных отношений (см. *Инверсия*).

Орторексия – навязчивое стремление соблюдать здоровый образ жизни и питаться только полезной пищей.

Пассионарность – активность субъекта, направленная на достижение цели (часто иллюзорной); способность к самопожертвованию ради достижения этой цели.

Патернализм – опека граждан со стороны властей, при которой власти обеспечивают потребности граждан и требуют взамен лояльного отношения (см. *Лояльность*).

Патогенез – механизм зарождения и развития заболеваний.

Патогенный – вызывающий заболевание, болезненное, нездоровое состояние.

Паттерн – схема, образ, отображающая некоторую повторяющуюся закономерность.

Педантизм – черта личности, заключающаяся в стремлении к максимальной точности и аккуратности в исполнении всех действий, в скрупулезном соблюдении всех формальных требований.

Перфекционизм – стремление к совершенству в выполняемом деле, неприятие результата, отличающегося от идеального.

Полевое поведение – поведение человека, целиком обусловленное воздействием внешних обстоятельств. Противоположно волевому поведению.

Правило Зейгарник – правило, описанное выдающимся отечественным психологом Б. В. Зейгарник и названное ее именем; оно гласит, что незавершенная деятельность запоминается лучше, чем завершенная. Суть этого правила заключается в том, что применительно к незавершенному делу у человека продолжает действовать мотивация, а по завершении дел действие ее прекращается.

Прагматический организационный принцип – порядок расположения элементов в иерархии, когда высшую позицию занимает тот элемент, который приносит наибольшую пользу.

Просоциальная мотивация – мотивация человеческой деятельности, направленная на общественный интерес.

Психопатия – тяжелая деформация структуры личности, сопровождающаяся выраженными нарушениями социальной адаптации. В настоящее время данный термин практически выведен из научного оборота, вместо данного употребляется термин «личностное расстройство».

Психосоматические заболевания – болезненные состояния, провоцируемые чрезмерными психологическими нагрузками, хроническим стрессом; сюда относится синдром артериальной гипертензии, инфаркт миокарда, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, синдром раздраженного кишечника и ряд других.

Регрессия – защитный механизм личности, при котором осуществляется поведение, свойственное более раннему возрасту, происходит возврат к незрелым, детским поведенческим стереотипам.

Респектабельный – являющийся (или только выглядящий) достойным, представительным, заслуживающим уважения.

Рефлексия – осмысливание образа самого себя, собственных действий, содержания собственного сознания, собственных целей и идеалов.

Ригидность (здесь) – жесткость, несменяемость поведенческих программ, стереотипов.

Самоактуализация – наиболее полное раскрытие человеком своих личностных возможностей.

Самозффективность – вера в эффективность собственных действий, ожидание успеха в результате этих действий.

Саногенез – понятие, описывающие механизмы восстановления здоровья, возврата нарушенного равновесия в организме.

Символ – объект, наделенный каким-либо особым смыслом.

Синдром выученной беспомощности – поведенческий стереотип, следуя которому субъект не предпринимает никаких усилий для улучшения своего положения либо для решения каких-либо стоящих перед ним задач, поскольку не верит в собственные силы и в саму возможность влиять на события.

Синдром эмоционального выгорания – состояние, развивающееся у представителей профессий, которым приходится работать

с людьми, в результате длительного хронического стресса; характеризуется эмоциональной отстраненностью и оскудением эмоций, цинизмом, обесцениванием профессиональных достижений, а также негативными последствиями для здоровья.

Синтонность – свойство личности, выражающееся во внутренней уравновешенности в сочетании с эмоциональностью и отзывчивостью.

Социализация – процесс включения индивида в социальную систему; овладение социальными нормами, ценностями, навыками общения.

Спонтанность – склонность совершать внезапные поступки под влиянием сиюминутных настроений, без длительного обдумывания.

Стеническая эмоция – эмоция, которая придает человеку дополнительные силы, способствует проявлению активности и преодолению трудностей. Например, к стеническим эмоциям относится гнев, активный страх (см. *Астеническая эмоция*).

Стресс – совокупность защитно-приспособительных неспецифических реакций организма на воздействие сильных и опасных факторов (стрессоров) (см. *Дистресс*, *Эустресс*).

Субъектность – способность человека выступать в качестве активного деятеля (субъекта действия), быть независимым от других людей.

Суицидальный – связанный с попытками самоубийства или с размышлениями о них.

Сутяжничество – склонность постоянно судиться, затевать судебные процессы, защищая свои подлинные или мнимые права.

Темперамент – характеристика нервных процессов субъекта (возбуждения, торможения): их сила, подвижность, уравновешенность.

Терминальные ценности – согласно концепции американского психолога Милтона Рокича, ценности, которые имеют самостоятельную и высшую значимость для человека. См. *Инструментальные ценности*.

- Толерантность* – терпимость; также сопротивляемость, невосприимчивость к какому-либо воздействию.
- Транзакция* – единица общения; в представлении Эрика Берна, сообщение, которое передается от определенного Эго-состояния одного человека и адресовано определенному Эго-состоянию другого.
- Узкие социальные мотивы* – побуждения субъекта, направленные на улучшение собственного общественного положения, приобретение более высокого статуса, карьерный рост. См. *Широкие социальные мотивы*.
- Урбанизация* – процесс повышения роли городов, городской культуры и «городских отношений» в жизни и развитии общества, а также увеличение численности городского населения.
- Ургентная аддикция* – навязчивое стремление жить в условиях хронической нехватки времени и спешки.
- Утилизационное поведение* – термин, введенный французским неврологом Франсуа Лермиттом; означает стремление использовать окружающие предметы согласно их назначению даже и при отсутствии прямой к тому надобности.
- Фабула* – фактическая, содержательная сторона некоторого повествования, рассказа, басни и т. д.
- Фатализм* – представление о неизбежности, предопределенности всего происходящего, исключающее случайность и свободу выбора; фаталистическая позиция описывается фразой «чему быть, того не миновать».
- Фетишизм* – культ каких-либо неодушевленных вещей; слепое поклонение этим вещам.
- Филистер* – человек с узкими взглядами, погруженный в рутину, самодовольный и невежественный, склонный к ханжеству и лицемерию.
- Флегматик* – эмоционально устойчивый интроверт; представитель сильного, уравновешенного, инертного психологического типа. Спокойный, малоподвижный субъект, медленно включающийся в новые виды деятельности, но в уже освоенной сфере деятельности способный работать долго и продуктивно.

Фобия – иррациональный, неконтролируемый страх по какому-либо конкретному поводу.

Фрустрация – конфликтное эмоциональное состояние, характеризующееся разочарованием, чувством непреодолимого препятствия, рухнувшей надежды; отказ от чего-то действительно важного.

Характер – совокупность наиболее значимых личностных черт, выражающаяся в отношении человека к себе, к другим людям, к вещам, к миру, к своему делу.

Холерик – эмоционально неустойчивый экстраверт; представитель сильного, подвижного, неуравновешенного типа; вспыльчивый, увлекающийся субъект, склонный быстро включаться в дело и так же быстро к нему остывающий.

Церебральный – имеющий отношение к головному мозгу.

Циркадные (циркадианные) ритмы – циклические колебания биологических функций, связанные со сменой дня и ночи.

Шизоидность – особенность психики, схожая с расщеплением психики при шизофрении; склонность избегать эмоционально насыщенных взаимоотношений путем излишнего теоретизирования, замыкания в себе, ухода в фантазии и в одиночество.

Широкие социальные мотивы – побуждения к деятельности, диктуемые интересами общества, развитием и совершенствованием социальной группы. См. *Узкие социальные мотивы*.

Шопоголизм – навязчивое стремление совершать импульсивные покупки, постоянно посещать торговые центры и проводить там значительное время, даже когда это не вызывается необходимостью.

Эвристический – помогающий находить, обнаруживать, открывать что-либо.

Эго – человеческое «Я»; в психоанализе – часть личности, ответственная за совершение поступков и связь с окружающим миром.

Эгоцентризм – ощущение себя как «центра мира»; невозможность взглянуть на себя со стороны, понять и принять чужую точку зрения.

Экстраверт – поведенческий тип, характеризуемый концентрацией интересов на внешних объектах, на общении с другими людьми.

Эскапизм – направленность на бегство от реальности путем изоляции в какой-либо особой сфере деятельности; может быть также реализован путем приема психоактивных веществ (наркотиков, алкоголя).

Эустресс – благоприятно протекающая форма *стресса* (см.), сопровождающаяся успешной мобилизацией сил организма для преодоления трудностей.

Я-концепция – система представлений индивида о самом себе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Абрамович Г.Ю.* Философский анализ трактата «Понятие страха» датского философа С. Кьеркегора / Г.Ю. Абрамович // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2013. – № 156. – С. 68–72.
2. *Абульханова К.А.* Время личности и время жизни / Абульханова К.А., Березина Т.Н. – СПб.: Алтейя, 2001. – 304 с.
3. *Адлер А.* Наука жить / А. Адлер. – М.: Port-Royal, 1997. – 288 с.
4. *Алашеев С.Ю.* Диагностика локуса контроля личности в асоциальных подростковых группах / С.Ю. Алашеев, С.В. Быков // Социологический журнал. – 2003. – № 1. – С. 121–135.
5. *Александрова Н.А.* Семейные факторы профессионального самоопределения в подростковом возрасте / Н.А. Александрова // Вестн. СПбГУ. Сер. 12, Социология. – 2010. – № 4. – С. 140–145.
6. *Альперович В.Д.* Метафоры в жизненных сценариях личности / В. Д. Альперович // Общество: социология, психология, педагогика. – 2016. – № 7. – С. 30–35.
7. *Алюшева А.Р.* Культурная детерминация структуры автобиографической памяти: дисс. ... канд. психол. наук / А.Р. Алюшева: Московский гос. ун-т. – М., 2015. – 192 с.
8. *Андреева С.В.* Экстремальный досуг и свобода личности в обществе риска и потребления / С.В. Андреева // Вестн. Кемеровского гос. ун-та культуры и искусств. – 2011. – № 16. – С. 192–198.
9. *Андронникова О.О.* Основные характеристики подростков с самоповреждающим виктимным поведением / О.О. Андронникова // Вестн. Томского гос. ун-та. – 2010. – № 322. – С. 149–154.
10. *Андрющенко О.Е.* Здоровье в системе жизненных ценностей молодежи: опыт регионального исследования / О.Е. Андрющенко // Вестн. ВолГУ. Сер. 7, Философия. Социология и социальные технологии. – 2015. – № 4. – С. 152–157.
11. *Анисимова С.Г.* Личность в постиндустриальном обществе: транзигция через аномию / С.Г. Анисимова // Вестн. СВФУ. – 2008. – № 4. – С. 84–90.
12. *Антонова Ю.А.* Публичное выступление: пан или пропал / Ю.А. Антонова // Филологический класс. – 2010. – № 24. – С. 48–50.

13. *Артемьева Т. В.* О методе исследования совладания (копинг) юмором и его возможностях / Т. В. Артемьева // Казанский пед. журнал. – 2011. – № 4. – С. 44–50.

14. *Бадиев И. В.* Типология акцентуаций характера у подростков / И. В. Бадиев // Вестн. Бурятского гос. ун-та. – 2015. – № 5. – С. 60–65.

15. *Бабаута Л.* Нет прокрастинации [Электронный ресурс] / Л. Бабаута. – URL: <http://synderesis.ru/wp-content/uploads/downloads/2011/05/Лео-Бабаута-Нет-Прокрастинации.pdf> (дата обращения: 11.07.2018).

16. *Балашова Л. В.* Идиомы со значением «Власть» в современном российском политическом дискурсе / Л. В. Балашова // Политическая лингвистика. – 2016. – № 4. – С. 12–21.

17. *Балецкая Л. Н.* Атрибуция успеха в системе ключевых категорий современной психологии / Л. Н. Балецкая // Вестн. Нижегородского гос. ун-та. – 2013. – № 4. – С. 67–73.

18. *Барабанщикова В. В.* Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности / В. В. Барабанщикова, Г. И. Марусанова // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 4 (20). – С. 130–140.

19. *Барабанщикова В. В.* Представления о вовлеченности в работу и трудоголизме в современных психологических исследованиях / В. В. Барабанщикова, О. А. Климова // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 1 (17). – С. 52–60.

20. *Барабанщикова В. В.* Профессиональные деформации в спорте высоких достижений / В. В. Барабанщикова, О. А. Климова // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 2 (18). – С. 3–12.

21. *Барабанщикова В. В.* Феномен прокрастинации в деятельности членов виртуальных проектных групп / В. В. Барабанщикова, Е. О. Каминская // Национальный психологический журнал. – 2013. – № 2 (10). – С. 43–51.

22. *Барабаш П. И.* Алгоритмы аддиктивного поведения [Электронный ресурс] / П. И. Барабаш, Г. Ф. Колотилин, С. З. Савин. – URL: <http://econf.rae.ru/pdf/2005/12/Barabash.pdf> (дата обращения: 26.07.2018).

23. *Баранов В. А.* Тело и телесность в социальном измерении / В. А. Баранов // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 10–1 (15). – С. 24–29.

24. *Беккер Г. С.* Человеческое поведение: экономический подход. Избранные труды по экономической теории / Г. С. Беккер; пер. с англ. – М.: Изд-во ГУ ВШЭ, 2003. – 672 с.

25. *Белова Л. И.* Деструктивные и конструктивные функции юмора (социологический аспект) / Л. И. Белова // Вестн. ЮУрГУ. Сер. Социально-гуманитарные науки. – 2012. – № 32. – С. 143–144.

26. *Белоусов К. Ю.* Трудоголизм как форма позитивных социальных отклонений / К. Ю. Белоусов // Вектор науки Тольяттинского гос. ун-та. – 2014. – № 2 (28). – С. 58–62.

27. *Беляев С. А.* Ургентная аддикция и акцентуации характера / С. А. Беляев, А. Г. Козловский // Инновационные образовательные технологии. – 2013. – № 2 (34). – С. 61–65.

28. *Берн Э.* За пределами игр и сценариев / Э. Берн; пер. с англ. Ю. И. Герасимчик. – Минск: Поппури, 2008. – 464 с.

29. *Берн Э.* Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Э. Берн; пер. с англ. А. Грузберга. – М.: ЭКСМО, 2017. – 576 с.

30. *Бернштейн Н. А.* Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. – М.: Наука, 1990. – 496 с.

31. *Бехтерев В. М.* Бессмертие человеческой личности как научная проблема [Электронный ресурс] / В. М. Бехтерев. – URL: <http://lib.ru/FILOSOF/BEHTEREW/bessmertie.txt> (дата обращения: 14.07.2018).

32. *Библия. Ветхий и Новый Завет.* – М.: Изд-во Московской Патриархии, 2015. – 1026 с.

33. *Божович Л. И.* Проблема развития мотивационной сферы ребенка / Л. И. Божович // Изучение мотивации поведения детей и подростков / под ред. Л. И. Божович и Л. В. Благоннадежиной. – М.: Педагогика, 1972. – С. 22–29.

34. *Бокова О. А.* Критика обоснования профессиональных акцентуаций и перспективы их исследования / О. А. Бокова // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2013. – № 3. – С. 153–158.

35. *Болдырева Т. А.* Деформации личности: попытка систематизации современных психологических подходов в русле концепции индивидуальности / Т. А. Болдырева // Вестн. ОГУ. – 2014. – № 2 (163). – С. 195–198.

36. *Валеева Г. В.* Сказочная жизнь или жизненная сказка: Практикум по сказкотерапии / Г. В. Валеева, А. Ю. Меньшова // Челябинск: Искра-Профи, 2014. – 115 с.

37. *Варваричева Я. И.* Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я. И. Варваричева // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 121–131.

38. *Васильченко Ю. П.* Самоучитель по тайм-менеджменту / Ю. П. Васильченко, З. В. Таранченко, М. Н. Черныш. – СПб.: Питер, 2007. – 256 с.

39. *Веблен Т.* Теория праздного класса / Т. Веблен. – М.: Прогресс, 1984. – 368 с.

40. *Вечканова Е. М.* Особенности временной перспективы личности при различных типах актуального смыслового состояния / Е. М. Вечканова, Ю. Ю. Неякина // Вестн. КРАУНЦ. Сер. Гуманитарные науки. – 2011. – № 2. – С. 167–178.

41. *Виндекер О. С.* Психологические корреляты прокрастинации и сценарий отложенной жизни / О. С. Виндекер, Т. Л. Сморкалова, С. Ю. Лебедев // Известия Уральского федер. ун-та. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. – 2016. – Т. 150, № 2. – С. 98–108.

42. *Вишневецкий К. В.* Виктимизация: факторы, условия, уровни / К. В. Вишневецкий // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 4. – С. 226–227.

43. *Власенко А. И.* Временная перспектива как подструктура самосознания депривированной личности / А. И. Власенко // Молодой ученый. – 2014. – № 8. – С. 921–924.

44. *Воликова С. В.* Современные исследования детского перфекционизма / С. В. Воликова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2012. – Т. 22, № 2. – С. 94–99.

45. *Ворошилин С. И.* Аддиктивное рисковое поведение как проявление снижения инстинкта самосохранения / С. И. Ворошилин // Суицидология. – 2013. – № 1 (10). – С. 61–68.

46. Вудкок М. Раскрепощенный менеджер. Для руководителя-практика / М. Вудкок, Д. Френсис; пер. с англ. – М.: Дело, 1991. – 320 с.

47. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выготский // Психология. – М.: Апрель-Пресс, 2000. – С. 892–997.

48. Гадаев А. Полевое и утилизационное поведение [Электронный ресурс] / А. Гадаев. – URL: <https://www.chitalnya.ru/work/675984/> (дата обращения: 19.06.2017).

49. Гарифуллин Р. Ф. Стратегии, планирование и достижение цели / Р. Ф. Гарифуллин // Экономика, предпринимательство и право. – 2011. – № 6. – С. 11–17.

50. Гастев А. К. Как надо работать. Практическое введение в науку организации труда / А. К. Гастев. – М.: Либроком, 2011. – 480 с.

51. Геодакян В. А. Эволюционная теория пола / В. А. Геодакян // Природа. – 1991. – № 8. – С. 60–69.

52. Генетические исследования циркадных ритмов работников, занятых операторской деятельностью / А. О. Таранов [и др.] // Педагогика и психология образования. – 2014. – № 4. – С. 74–83.

53. Гибнер С. С. Феномен трудоголизма у мужчин [Электронный ресурс] / С. С. Гибнер. – URL: <http://www.mps.kh.ua/archive/pdf/2008/1/2> (дата обращения: 26.07.2018).

54. Глазунов Ю. Т. Целеполагание и мотивация / Ю. Т. Глазунов // Вестн. МГТУ. – 2013. – Т. 16, № 2. – С. 288–299.

55. Головаха Е. И. Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – Киев: Наукова думка, 1984. – 209 с.

56. Горбунова М. Ю. Роль эмоций в управлении активностью социальных субъектов / М. Ю. Горбунова // Вестн. Саратовского гос. техн. ун-та. – 2011. – Т. 1, № 1. – С. 276–283.

57. Гофман М. Деньги – не средство, а цель жизни [Электронный ресурс] / М. Гофман. – URL: <http://www.topos.ru/article/6492> (дата обращения: 21.08.2018).

58. Грошев И. В. Особенности взаимосвязи порядка рождения личности и поведения в конфликте / И. В. Грошев, О. В. Утенышева // Вестн. ТГУ. – 2015. – № 6 (146). – С. 28–35.

59. Гурская С. П. Программа сценарного поведения: феноменология явления / С. П. Гурская // Вестн. ЮУрГУ. Сер. Психология. – 2013. – Т. 6, № 1. – С. 101–104.

60. Гюйо Ж.-М. Иррелигиозность будущего / Ж.-М. Гюйо. – М.: ЛИБРОКОМ, 2011. – 402 с.

61. Данкова Н. В. Когнитивные предпосылки социально-психологических феноменов / Н. В. Данкова // Известия Саратовского ун-та. Новая серия. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2012. – № 2. – С. 64–67.

62. Дарендорф Р. Современный социальный конфликт. Очерк политики свободы / Р. Дарендорф. – М.: Российская политическая энциклопедия, 2002. – 288 с.

63. Дегтярев В. А. Самоменеджмент как ключевая компетенция развития личности студента / В. А. Дегтярев // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 3. – С. 64–70.

64. Дейнекина А. К. Роль свойств темперамента в психической надежности сотрудников правоохранительных органов / А. К. Дейнекина // Теория и практика общественного развития. – 2013. – № 1. – С. 97–99.

65. Дементий Л. И. Личностные особенности и типология успешных и неуспешных личностей / Л. И. Дементий, О. Л. Нечепоренко // Вестн. Омского ун-та. – 2011. – № 2. – С. 277–284.

66. Дмитриев К. Г. О влиянии возбудимого и застревающего типов акцентуации личности на использование интернет-ресурсов и интернет-зависимость / К. Г. Дмитриев // Социально-политические науки. – 2012. – № 4. – С. 127–130.

67. Дод П. 25 лучших способов и приемов тайм-менеджмента. Как делать больше, не теряя головы / П. Дод, Д. Сандхайм; пер. с англ. – СПб.: ДИЛЯ, 2008. – 128 с.

68. Докучаев В. В. Власть Рода. Родовые программы и жизненные сценарии / В. В. Докучаев, Л. Н. Докучаева. – М.: Центр полиграф, 2015. – 189 с.

69. Долгов Ю. В. Экономическая прокрастинация как институциональная ловушка инновационного развития [Электронный ресурс] / Ю. В. Долгов // Современные проблемы науки и образо-

вания. – 2014. – № 5. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=14613> (дата обращения: 17.07.2018).

70. *Домаранская А. А.* Стиль жизни: структурные и личностные детерминанты / А. А. Домаранская // Социологический альманах. – 2014. – № 5. – С. 464–478.

71. *Дорохов М. Б.* Эмпирическое исследование изменения временных перспектив в психотравмирующей ситуации / М. Б. Дорохов // Научно-исследовательские публикации. – 2014. – № 1 (5). – С. 86–102.

72. *Дорский А. Ю.* Эстетика власти: о языке описания / А. Ю. Дорский // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2011. – № 140. – С. 92–102.

73. *Доценко Е. Л.* Место Я-концепции в потребительских предпочтениях: рабочая модель / Е. Л. Доценко, Т. Л. Сморгалова // Вестн. Тюменского гос. ун-та. Сер. Социально-экономические и правовые исследования. – 2011. – № 9. – С. 182–189.

74. *Друкер П.* Практика менеджмента / П. Друкер; пер. с англ. – М.: Вильямс, 2009. – 400 с.

75. *Дюркгейм Э.* О разделении общественного труда / Э. Дюркгейм. – М.: Канон, 1996. – 432 с.

76. *Дюркгейм Э.* Самоубийство. Социологический этюд / Э. Дюркгейм. – СПб.: Союз, 1998. – 496 с.

77. *Евтушенко О. А.* Административный восторг: эмоциональный аспект административного дискурса / О. А. Евтушенко // Вестн. ЮУрГУ. Сер. Лингвистика. – 2015. – № 3. – С. 5–9.

78. *Егоров А. Ю.* Поведенческие аддикции / А. Ю. Егоров, А. В. Голенков // Вестн. Чувашского ун-та. – 2005. – № 2. – С. 56–69.

79. *Епифанова А. Ю.* Катастрофическое сознание как фактор формирования жизненных сценариев современной российской молодежи / А. Ю. Епифанова // Социально-экономические явления и процессы. – 2013. – № 8 (054). – С. 160–163.

80. *Еременко С. Л.* Экономическое поведение россиян как объект социологического анализа / С. Л. Еременко // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2014. – № 2. – С. 98–101.

81. *Ерышов Д. В.* Социальные нормы как механизм регуляции общественного сознания / Д. В. Ерышов // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – № 8. – С. 38–41.

82. *Ефименко С. В.* Формирование профессионально-ориентированной мотивации студентов как условие эффективной иноязычной коммуникативной деятельности // Известия ЮФУ. Сер. Технические науки. – 2012. – № 10. – С. 55–62.

83. *Ефимова Е. В.* Конформизм как способ интеграции студенчества в социально-политическое пространство российского общества / Е. В. Ефимова, А. Г. Бартенев // Вестн. Казанского техн. ун-та. – 2006. – № 4. – С. 273–276.

84. *Жданов Ю. А.* Демоническая сила невежества / Ю. А. Жданов // Гуманитарий Юга России. – 2012. – № 4. – С. 13–21.

85. *Жебрун Я. О.* Особенности социально-психологической адаптации студентов, склонных к перфекционизму / Я. О. Жебрун // Вестн. Бурятского гос. ун-та. – 2010. – № 5. – С. 36–38.

86. *Жилина Е. В.* Акцентуация характера в структуре интегральной индивидуальности / Е. В. Жилина // Известия Российского гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. – 2008. – № 61. – С. 394–399.

87. *Жилина Е. В.* Генотипические и средовые детерминанты акцентуации характера / Е. В. Жилина // Известия Российского гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. – 2008. – № 60. – С. 369–377.

88. *Жукова М. В.* Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации / М. В. Жукова // Вестн. ЧГПУ. – 2013. – № 11. – С. 120–129.

89. *Жуланова И. В.* Возрастно-психологические особенности современного студенчества / И. В. Жуланова, А. М. Медведев // Известия ВГПУ. – 2006. – № 1. – С. 50–55.

90. *Завьялов В. Ю.* У смерти твои глаза: дианализ страхов / В. Ю. Завьялов. – Новосибирск: Изд-во СО РАМН, 2004. – 280 с.

91. *Зайцева Н. А.* Научно-практические аспекты применения тайм-менеджмента для повышения профессиональной конкурентоспособности выпускников вузов / Н. А. Зайцева // Российские регионы: взгляд в будущее. – 2016. – № 3 (8). – С. 33–49.

92. *Залевский Г. В.* К проблеме психологии инновационного поведения и его барьеров / Г. В. Залевский // Сиб. психол. журнал. – 2009. – № 34. – С. 7–11.

93. *Зарипов Д. А.* Проблематика истинной и ложной свободы в политико-философской концепции Э. Фромма / Д. А. Зарипов // Вестн. Пермского ун-та. Сер. Философия. Психология. Социология. – 2010. – № 3. – С. 19–25.

94. *Зарипова Т. В.* Взаимосвязь академической прокрастинации и учебной мотивации студента / Т. В. Зарипова, Н. А. Данилова // Омский научн. вестн. – 2015. – № 4 (141). – С. 122–126.

95. *Захаренко Г.* Тайм-менеджмент / Г. Захаренко. – СПб.: Питер, 2004. – 128 с.

96. *Зейгарник Б. В.* Патопсихология / Б. В. Зейгарник. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1986. – 288 с.

97. *Зейгарник Б. В.* Теория личности Курта Левина / Б. В. Зейгарник. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1981. – 118 с.

98. *Зимбардо Ф.* Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.

99. *Золотарева А. А.* Стандартизация методики «Дифференциальный тест перфекционизма» / А. А. Золотарева // Известия Волгоградского гос. пед. ун-та. – 2013. – № 10 (85). – С. 142–146.

100. *Зураева А. М.* Влияние акцентуации характера на достижения в спорте / А. М. Зураева, Э. Л. Быдтаева // Современные исследования социальных проблем. – 2017. – № 6–2. – С. 255–261.

101. *Иванов Е. В.* Субкультура экстремалов: операционализация понятия / Е. В. Иванов // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 6. – С. 41–43.

102. *Иванова В. А.* Мотивация в структуре субъектности / В. А. Иванова // Научные ведомости БелГУ. Сер. Гуманитарные науки. – 2014. – № 13 (184). – С. 334–339.

103. *Ивутина Е. П.* Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов / Е. П. Ивутина, Е. С. Шуракова // Вестн. Вятского гос. гуманитар. ун-та. – 2013. – № 4–1. – С. 146–151.

104. *Изард К.* Эмоции человека / К. Изард. – М.: Изд-во МГУ, 1980. – 440 с.

105. *Иконников А.* Сутяжничество в США [Электронный ресурс] / А. Иконников. – URL: <http://www.sdelanounih.ru/sutyazhnichestvo-v-ssha/> (дата обращения: 10.08.2018).

106. *Ильин Е. П.* Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.

107. *Ильинский С. В.* Социально-психологические факторы лояльности работников к организации / С. В. Ильинский // Вестн. Самарской гуманитар. акад. Сер. Психология. – 2014. – № 2 (16). – С. 69–84.

108. *Ильф И.* Одноэтажная Америка / И. Ильф, Е. Петров // Собр. соч.: в 5 т. – М.: ГИХЛ, 1961. – Т. 4. – С. 7–448.

109. *Ипполитова Е. А.* Особенности временной перспективы студентов с высоким уровнем учебной прокрастинации / Е. А. Ипполитова // Молодой ученый. – 2013. – № 11. – С. 762–765.

110. *Исследование соотношения характера устойчивости жизненного мира студентов с типом жизненного сценария (на примере студентов малого города и мегаполиса) /* Логинова И. О. [и др.] // Известия Волгоградского гос. пед. ун-та. Сер. Педагогические науки. – 2015. – № 2 (97). – С. 48–53.

111. *Кабанова И. В.* Повседневность шопоголика / И. В. Кабанова // Известия Саратовского ун-та. Новая серия. Сер. Филология. Журналистика. – 2011. – № 2. – С. 73–75.

112. *Каконин И. В.* Локус контроля: Экстерналы и интерналы: кто они, выши сотрудники? / И. В. Каконин // Вестн. образования. Информационный бюллетень ОАНО ВПО Институт «Магнитогорская высшая школа бизнеса». – 2009. – № 2 (02). – С. 1.

113. *Калинина М. В.* Психологическая защита как компонент индивидуального жизненного стиля: автореф. дис. ... канд. психол. наук / М. В. Калинина. – М.: Изд-во МГУ, 2010. – 32 с.

114. *Калинина Т. В.* Феномен прокрастинации: современные исследования / Т. В. Калинина, Д. А. Кудачкин // Приволжский научн. вестн. – 2016. – № 11 (63). – С. 58–61.

115. *Капезина Т. Т.* Исследование ценностных ориентаций у студентов младших и старших курсов [Электронный ресурс] /

Т. Т. Капезина // Наука. Общество. Государство. – 2013. – № 2 (2). – URL: http://esj.pnzgu.ru/files/esj.pnzgu.ru/kapezina_tt_13_2_20.pdf (дата обращения: 30.03.2018).

116. *Капцов А. В.* Соотношение выраженности терминальных и инструментальных ценностей в аксиосфере работающей молодежи / А. В. Капцов // Вестн. Самарской гуманитар. акад. Сер. Психология. – 2012. – № 2. – С. 96–107.

117. *Кара-Мурза С. Г.* Аномия в России: причины и проявления / С. Г. Кара-Мурза. – М.: Научный эксперт, 2013. – 264 с.

118. *Карина О. В.* Гендерные характеристики самоопределения и уровня прокрастинации в юношеском возрасте / О. В. Карина // Гуманизация образования. – 2015. – № 5. – С. 42–47.

119. *Карловская Н. Н.* Взаимосвязь переживания счастья и перфекционизма у студентов с разным уровнем академической успеваемости / Н. Н. Карловская, А. С. Сысоева // Вестн. Омского ун-та. – 2009. – № 2. – С. 4–14.

120. *Карпова А. Ю.* Информационная аномия: выбор на грани фола / А. Ю. Карпова // Власть. – 2014. – № 1. – С. 41–45.

121. *Кашапова Г. И.* Ответственность как социально-психологический феномен и уровни ее развития / Г. И. Кашапова // Казанский пед. журнал. – 2012. – № 1 (91). – С. 110–116.

122. *Квасова О. Г.* К современному состоянию временной перспективы личности / О. Г. Квасова // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2012. – № 5 (15). – С. 137–141.

123. *Кемпинский А.* Меланхолия / А. Кемпинский; пер. с польск. И. В. Козыря. – СПб.: Наука, 2002. – 405 с.

124. *Керженцев П. М.* Принципы организации: Избранные произведения / П. М. Керженцев; сост. И. А. Слепов. – М.: Экономика, 1968. – 464 с.

125. *Кёлер Х.* Загадка страха. На чем основан страх и как с ним быть / Х. Кёлер. – М.: Evidentis, 2003. – 216 с.

126. *Кидинов А. В.* Личностный конформизм и противостояние в группе в социально-динамическом аспекте / А. В. Кидинов // Вестн. ТГУ. – 2011. – № 9. – С. 186–192.

127. *Киселев Е. А.* Анализ потребительского поведения в контексте стиля жизни российских предпринимателей / Е. А. Кисе-

лев // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Сер. общественные науки. – 2013. – № 2 (26). – С. 65–71.

128. *Киселев Е. А.* Основные подходы к исследованию стиля жизни в социологии / Е. А. Киселев // Вестн. Пензенского гос. ун-та. – 2013. – № 1. – С. 63–67.

129. *Киселева М. А.* Взаимосвязь степени выраженности прокрастинации и самоопределения молодежи / М. А. Киселева // Гуманизация образования. – 2015. – № 5. – С. 37–42.

130. *Киселева М. А.* Теоретический анализ позитивных и негативных аспектов прокрастинации личности / М. А. Киселева // Гуманизация образования. – 2014. – № 6. – С. 68–73.

131. *Кляйн Р.* Секреты тайм-менеджмента для работающих женщин. Как совмещать личную жизнь, семью и карьеру / Р. Кляйн; пер. с англ. – СПб.: ДИЛЯ, 2008. – 416 с.

132. *Ковалев А. Н.* Иерархия ценностей / А. Н. Ковалев // Вестн. ВГТУ. – 2011. – № 11–3. – С. 125–128.

133. *Ковалева А. И.* Аномия / А. И. Ковалева // Знание. Понимание. Умение. – 2005. – № 4. – С. 155–156.

134. *Ковылин В. С.* Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В. С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. – № 3. – С. 22–41.

135. *Кокорева Е. Г.* Влияние различных видов депривации на развитие детского организма / Е. Г. Кокорева, Е. В. Елисеев // Вестн. Челябинского гос. пед. ун-та. – 2013. – № 12–2. – С. 279–287.

136. *Колпакова М. А.* Трудоголизм как аддикция / М. А. Колпакова // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2014. – Т. 4, № 11. – С. 1202.

137. *Комиссарова Л. Г.* Особенности самоотношения студентов с Я-ориентированным перфекционизмом / Л. Г. Комиссарова // Вестн. Бурятского гос. ун-та. – 2012. – № 5. – С. 46–51.

138. *Конева А. В.* Рецепция гламура в постсоветском социальном воображении / А. В. Конева // Вестн. СамГУ. – 2012. – № 8.1. – С. 10–18.

139. *Короленко Ц. П.* Психическое здоровье современной России / Ц. П. Короленко, Е. Н. Загоруйко // Наркология. – 2002. – С. 10–15.

140. *Короленко Ц. П.* Психосоциальная аддиктология / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – Новосибирск: Изд-во Олсиб, 2001. – 251 с.

141. *Короленко Ц. П.* Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире / Ц. П. Короленко, Т. А. Донских. – Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1990. – 224 с.

142. *Королёв А. А.* Личность в истории: гении и таланты (продолжение) / А. А. Королёв // Среднерусский вестник общественных наук. – 2014. – № 5 (35). – С. 24–29.

143. *Котова Ю. В.* Языковое выражение оптимизма/пессимизма в свете «локуса контроля» / Ю. В. Котова // Известия Волгоградского гос. пед. ун-та. – 2013. – № 6. – С. 4–7.

144. *Кошельская Т. В.* Содержание понятия «временная перспектива личности» / Т. В. Кошельская // Инновационная наука. – 2016. – № 1. – С. 256–257.

145. *Краснов А.* Почему прокрастинацию не надо лечить [Электронный ресурс] / А. Краснов. – URL: <http://www.qwrt.ru/news/1996> (дата обращения: 17.07.2018).

146. *Крахмалева Н. С.* Осознание жизненного сценария: от теоретических оснований к практическому применению / Н. С. Крахмалева, К. В. Нужных // Вестн. ВолГУ. – 2008–2009. – Сер. 9, вып. 7. – С. 101–104.

147. *Кречмер Э.* Строение тела и характер / Э. Кречмер; пер. с нем. – М.: ЭКСМО, 2003. – 416 с.

148. *Кружкова О. В.* Психологическая защита и совладание: феноменологическое соотношение и структура / О. В. Кружкова // Вестн. Ленинградского гос. ун-та им. А. С. Пушкина. – 2012. – Т. 5, № 1. – С. 36–47.

149. *Крылов А. Н.* К вопросу о кризисе идентичностей / А. Н. Крылов // Знание. Понимание. Умение. – 2007. – № 3. – С. 95–104.

150. *Кузнецова О. Н.* Перфекционизм как феномен развития личности современного школьника / О. Н. Кузнецова // Вестн. Костромского гос. ун-та им. Н. А. Некрасова. Сер. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2007. – Т. 13, № 4. – С. 138–140.

151. Кук М. Эффективный тайм-менеджмент: Как рационально планировать свое рабочее и свободное время / М. Кук; пер. с англ. К. Давыдовой. – М.: ФИАР-ПРЕСС, 2003. – 336 с.

152. Кулик А. А. Особенности временной перспективы созависимых лиц / А. А. Кулик, Е. В. Лавриненко // Вестн. КРАУНЦ. Сер. Гуманитарные науки. – 2011. – № 2 (18). – С. 55–65.

153. Купченко В. Е. Особенности жизненной стратегии у лиц с разным уровнем перфекционизма / В. Е. Купченко, Л. С. Сабирова // Омский научн. вестн. – 2013. – № 2 (116). – С. 159–163.

154. Куроедова Е. О. Психологические особенности успешной женщины-руководителя / Е. О. Куроедова // Педагогика и психология образования. – 2015. – № 1. – С. 95–98.

155. Курочкин Е. О. Скука. Постановка психологической проблемы / Е. О. Курочкин // Известия Пензенского гос. пед. ун-та им. В. Г. Белинского. – 2008. – № 7 (11). – С. 177–181.

156. Кьеркегор С. Понятие страха / С. Кьеркегор // Страх и трепет. – М.: Республика, 1993. – С. 115–248.

157. Ларских М. В. Взаимосвязь между перфекционизмом и прокрастинацией у студентов [Электронный ресурс] / М. В. Ларских, Н. Г. Матюхина // Universum: психология и образование. – 2015. – № 7 (17). – URL: [https://docs.google.com/viewer?url=http://7universum.com/pdf/psy/7\(17\)/Larskikh.pdf](https://docs.google.com/viewer?url=http://7universum.com/pdf/psy/7(17)/Larskikh.pdf) (дата обращения: 17.07.2018).

158. Ларских М. В. Особенности структуры самоактуализации у лиц с конструктивными и деструктивными типами перфекционизма / М. В. Ларских // Практическая медицина. – 2014. – № 2 (78). – С. 74–78.

159. Ларских М. В. Психологические механизмы формирования конструктивного перфекционизма студента [Электронный ресурс] / М. В. Ларских, Ю. Е. Васильева // Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн. – 2014. – № 5–6 (6). – URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/1380> (дата обращения 19.07.2018).

160. Ларских М. В. Теоретико-методологические основы психологической концепции формирования конструктивного перфекционизма студента / М. В. Ларских // Вестн. Санкт-Пе-

тербургского ун-та МВД России. – 2012. – Т. 55, № 3. – С. 197–201.

161. *Ластовский С. Л.* Потребительство в обществе / С. Л. Ластовский // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2014. – № 1. – С. 30–35.

162. *Лебедева Н.* Правила постановки целей [Электронный ресурс] / Н. Лебедева // Кадровое дело. – 2004. – № 12. – URL: <https://www.ipnrou.ru/print/000873/> (дата обращения: 20.05.2018).

163. *Лебон Г.* Психология масс / Г. Лебон. – Минск: Харвест; М.: АСТ, 2000. – 320 с.

164. *Леви В. Л.* Приручение страха / В. Л. Леви. – М.: Книжный клуб 36,6, 2012. – 192 с.

165. *Леви-Строс К.* Первобытное мышление / К. Леви-Строс. – М.: ТЕРРА-Книжный клуб, Республика, 1999. – 392 с.

166. *Левин К.* Динамическая психология / К. Левин. – М.: Смысл, 2001. – 572 с.

167. *Левин К.* Теория поля в социальных науках / К. Левин; пер. с англ. – СПб.: Сенсор, 2000. – 368 с.

168. *Левочкина А. В.* Традиции семьи и карьерная направленность при образовании профессиональных династий / А. В. Левочкина // Аналитика культурологии. – 2015. – № 3 (33). – С. 47–51.

169. *Леонгард К.* Акцентуированные личности / К. Леонгард. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 448 с.

170. *Лимончелли Т.* Тайм-менеджмент для системных администраторов / Т. Лимончелли; пер. с англ. – СПб: Символ-Плюс, 2007. – 240 с.

171. *Личко А. Е.* Психопатии и акцентуации характера у подростков / А. Е. Личко. – Л.: Медицина, 1983. – 256 с.

172. *Личностные* характеристики больных патологическим гемблингом / А. О. Бухановский, И. В. Баранова, В. А. Солдаткин, Д. Ч. Мавани // Кубанский научн. мед. вестн. – 2008. – № 3–4. – С. 97–102.

173. *Ловаков А. В.* Трудоголизм: понятие, методики измерения, предикаторы и последствия / А. В. Ловаков // Организационная психология. 2012. – Т. 2, № 4. – С. 28–42.

174. *Лоза О. О.* Диференціація типів перфекціонізму [Електронний ресурс] / О. О. Лоза // SWorld [сайт]. 2013. – URL: <https://goo.gl/Zm62tF> (дата обращения: 21.07.2018).

175. *Ломброзо Ч.* Политическая преступность и революция / Ч. Ломброзо, Р. Ляски. – СПб.: Юридический центр, 2003. – 474 с.

176. *Лукина Е. А.* Основные причины роста популярности экстремального и приключенческого туризма / Е. А. Лукина // Современные проблемы сервиса и туризма. – 2009. – № 1. – С. 29–34.

177. *Лукина Н. Б.* О целевой направленности и перфекционизме личности [Электронный ресурс] / Н. Б. Лукина // Studia Humanitatis. – 2016. – № 3. URL: <http://st-hum.ru/en/node/430> (дата обращения: 31.03.2017).

178. *Лукиянов О. В.* Исследование риска развития психологической зависимости от работы (трудоголизма) в современной России / О. В. Лукиянов, Э. А. Щеглова, М. Ю. Балашова (Аркан) // Вестн. Томского гос. ун-та. – 2012. – № 363. – С. 183–187.

179. *Лукиянов О. В.* Смысловые детерминанты временной перспективы личности / О. В. Лукиянов, Ю. Ю. Неяскина // Вестн. Томского гос. ун-та. – 2012. – № 360. – С. 152–157.

180. *Лукиянов О. В.* Современный психологический образ трудоголика – человек, извращенно представляющий место и роль труда в его жизни / О. В. Лукиянов, Э. А. Щеглова, Ю. Ю. Неяскина // Вестн. Томского гос. ун-та. – 2013. – № 376. – С. 153–156.

181. *Лыткина Е. И.* Социальная структура в трех теориях аномии / Е. И. Лыткина // Вестн. Томского гос. ун-та. Сер. Философия. Социология. Политология. – 2015. – № 1 (29). – С. 176–184.

182. *Максимова О. А.* Цифровое поколение. Стил жизни и конструирование идентичности в виртуальном пространстве / О. А. Максимова // Вестн. Челябинского гос. ун-та. Сер. Филология. Искусствоведение. – 2013. – № 22 (313), вып. 81. – С. 6–10.

183. *Мальцева И. Г.* Иллюзии современного фитнеса / И. Г. Мальцева // Вестн. ОмГАУ. – 2015. – № 1 (17). – С. 90–93.

184. *Манолова О. Н.* Индивидуальный характер: акцентуации и деакцентуации черт / О. Н. Манолова // Вестн. Самарской гуманитар. акад. Сер. Психология. – 2009. – № 1. – С. 150–164.

185. *Масленцева Н. Ю.* Социологические основания концепции стиля жизни / Н. Ю. Масленцева // Вестн. Челябинского гос. ун-та. Сер. Философия. Социология. Культурология – 2010. – № 31 (212), вып. 19. – С. 147–150.

186. *Маслоу А.* Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.

187. *Матутите К. П.* Феномен конформизма / К. П. Матутите // Знание. Понимание. Умение. – 2006. – № 3. – С. 185–188.

188. *Махиева Л. Х.* Временная перспектива трансцендентного будущего: история и перспективы исследования [Электронный ресурс] / Л. Х. Махиева // Современные исследования социальных проблем. – 2012. – № 6. – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/vremennaya-perspektiva-transtsendentnogo-buduschego-istoriya-i-perspektivy-issledovaniya> (дата обращения: 14.07.2018).

189. *Махмудов Т. З.* Понятие этноса и других категорий этнических групп / Т. З. Махмудов // Аналитика культурологии. – 2013. – № 26. – С. 35–39.

190. *Мацкевич М. Г.* Локус контроля и атрибуция ответственности: общие и специфические аспекты изучения (на примере общероссийских опросов и опроса петербургских студентов) / М. Г. Мацкевич, А. В. Родионова // Петербургская социология сегодня. – 2009. – Т. 1. – С. 289–326.

191. *Машков В. Н.* Определение локуса контроля [Электронный ресурс] / В. Н. Машков. – URL: http://www.elitarium.ru/opredelenie_lokusa_kontrolja/ (дата обращения: 24.02.2018).

192. *Международная классификация болезней 10-го пересмотра (МКБ-10)* [Электронный ресурс]. – URL: <http://mkb-10.com/> (дата обращения: 05.05.2017).

193. *Менделевич В. Д.* Психология девиантного поведения: учеб. пособие / В. Д. Менделевич. – СПб.: Речь, 2005. – 445 с.

194. *Мерзлякова Е. Л.* Эффективный тайм-менеджмент для офисного работника / Е. Л. Мерзлякова. – СПб.: Речь, 2007. – 240 с.

195. *Мерсиянова И. В.* Аномия и безопасность личности в городе / И. В. Мерсиянова // Мониторинг общественного мнения. – 2006. – № 3. – С. 116–123.

196. *Мертон Р. К.* Социальная структура и аномия / Р. К. Мертон // Социология власти. – 2010. – № 4. – С. 212–223.

197. *Мертон Р.* Социальная теория и социальная структура / Р. Мертон. – М.: АСТ: АСТ Москва: Хранитель, 2006. – 873 с.

198. *Мещерякова Н. Н.* Аномия в сложном обществе / Н. Н. Мещерякова // Вестн. МГИМО. – 2014. – № 2 (35). – С. 201–207.

199. *Мизинова И. А.* Жизненный сценарий личности: основные подходы к рассмотрению / И. А. Мизинова // Известия Саратовского ун-та. Новая серия. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2013. – Т. 13, вып. 4. – С. 59–64.

200. *Микеладзе Л. И.* Клинико-психологические аспекты проблемы переживания времени в позднем возрасте / Л. И. Микеладзе // Знание. Понимание. Умение. – 2014. – № 3. – С. 354–367.

201. *Милграм С.* Эксперимент в социальной психологии / С. Милграм. – СПб.: Питер, 2000. – 336 с.

202. *Миронова Т. Л.* Особенности самоотношения студентов, склонных к перфекционизму / Т. Л. Миронова, Э. В. Дондупова // Вестн. Бурятского гос. ун-та. – 2010. – № 5. – С. 88–100.

203. *Мирошина Е. Ю.* Общество потребления: критика и пути преобразования / Е. Ю. Мирошина // Известия ТулГУ. Сер. Гуманитарные науки. – 2017. – № 2. – С. 105–112.

204. *Митина О. В.* Опросник по временной перспективе Ф. Зимбардо (ZTPИ): результаты психометрического анализа русскоязычной версии / О. В. Митина, А. Сырцова // Вестн. МГУ. Сер. Психология. – 2008. – № 4. – С. 67–89.

205. *Мкртчян Ц. Л.* Личность и поведение жертвы: пути переосмысления [Электронный ресурс] / Ц. Л. Мкртчян // Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн. – 2014. – № 7 (7). – URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/1436> (дата обращения: 19.08.2018).

206. *Моисеева А. А.* Взаимосвязь структуры семьи и порядка рождения с альтруистической направленностью личности / А. А. Моисеева // Вестн. НовГУ. – 2016. – № 2 (93). – С. 69–72.

207. *Моисеенко Я. Ю.* Дискурс конформизма / Я. Ю. Моисеенко // Дискурс-Пи. – 2013. – № 1–2. – С. 252–254.

208. *Моргенстерн Дж.* Самоорганизация по принципу «Изнутри наружу». Система эффективной организации пространства, предметной среды, информации и времени / Дж. Моргенстерн; пер. с англ. – М.: Добрая книга, 2006. – 352 с.

209. *Моргенстерн Дж.* Технологии эффективной работы. 9 ключевых навыков самоорганизации / Дж. Моргенстерн; пер. с англ. – М.: Добрая книга, 2006. – 336 с.

210. *Московичи С.* Век толп. Исторический трактат по психологии масс / С. Московичи, пер. с фр. – М.: Центр психологии и психотерапии, 1998. – 480 с.

211. *Мэй Р.* Смысл тревоги / Р. Мэй. – М.: Класс, 2001. – 384 с.

212. *Нечепоренко О. П.* Гендерные особенности типологии ответственности и перфекционизма / О. П. Нечепоренко, М. В. Разина // Вестн. Омского ун-та. Сер. Психология. – 2012. – № 2. – С. 18–23.

213. *Неяскина Ю. Ю.* Взаимосвязь субъективного качества жизни и временной перспективы личности / Ю. Ю. Неяскина, А. В. Мазуркевич // Вестн. КРАУНЦ. Сер. Гуманитарные науки. – 2014. – № 1 (23). – С. 94–105.

214. *Никитина А.* День зависимости / А. Никитина // Здоровье. – 2011. – № 3. – С. 64–66.

215. *Никулина Д. С.* Изучение проявления феномена алекситимии у субъектов с разной степенью выраженности трудолюбия / Д. С. Никулина, Д. В. Аднодворцев // Известия ТРТУ. – 2006. – Т. 69, № 14. – С. 271–275.

216. *Новак М. В.* Праздные субкультуры общества потребления / М. В. Новак // Наука. Искусство. Культура. – 2016. – № 3 (11). – С. 115–120.

217. *Нюттен Ж.* Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен; под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.

218. *Об образовании* в Российской Федерации [Электронный ресурс]: федер. закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ. – Ст. 2., п. 15. – URL: <http://base.garant.ru/70291362/> (дата обращения: 26.06.2018).

219. *Овруцкий А. В.* Топология потребления / А. В. Овруцкий // Социально-экономические явления и процессы. – 2011. – № 8. – С. 124–128.

220. *Одинцов А. А.* Психологические особенности поведения потребителей [Электронный ресурс] / А. А. Одинцов, О. В. Одинцова // Сервис в России и за рубежом. – 2013. – № 8. – URL: <http://docplayer.ru/52590770-Udk-159-9-366-1-psihologicheskie-osobennosti-povedeniya-potrebiteley.html> (дата обращения: 09.05.2018).

221. *Одинцова В. А.* Многоликость «жертвы» или Немного о великой манипуляции. Система работы, диагностика, тренинги: учеб. пособие / В. А. Одинцова. – М.: Флинта, 2010. – 256 с.

222. *Одинцова М. А.* Специфика проявления рентной установки в поведении человека / М. А. Одинцова // Ярославский пед. вестн. – 2010. – № 2. – С. 192–196.

223. *Озерова А. В.* Конформизм и конформность как социально-психологические категории // Территория науки. – 2017. – № 1. – С. 68–74.

224. *Олдхэм Дж. М.* Автопортрет вашей личности. Как лучше узнать самого себя / Дж. М. Олдхэм, Л. Б. Моррис; пер. с англ. – М.: Вече, 1996. – 544 с.

225. *Охолина И. Е.* Шопинг как вид досуга и проявление культуры массового консюмеризма в постиндустриальную эпоху / И. Е. Охолина // Вестн. ТГПУ. – 2014. – № 4 (145). – С. 31–34.

226. *Ощепкова Г. И.* Проявления экстернальности и интернальности при зависимом поведении / Г. И. Ощепкова // Вест. ТГГПУ. – 2015. – № 3 (41). – С. 333–337.

227. *Пайгунова Ю. В.* Ценности в мотивации туристического поведения россиян [Электронный ресурс] / Ю. В. Пайгунова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=16396> (дата обращения: 05.08.2018).

228. *Пегов В. А.* Вызовы современности: здоровый образ жизни и «старые» и «новые» зависимости / В. А. Пегов, А. В. Мальчиков, А. В. Пегова // Здоровье для всех. – 2012. – № 1. – С. 55–61.

229. *Пегов В. А.* Спортивные телесные практики и проблема зависимостей / В. А. Пегов, Л. П. Грибкова, А. В. Пегова // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). – С. 229–234.

230. *Петросьян С. Н.* Современные подходы к проблеме жизненного сценария личности как социально-психологического феномена / С. Н. Петросьян, З. И. Рябикина // Вестн. Адыгейского гос. ун-та. Сер. 3, Педагогика и психология. – 2016. – № 3 (183). – С. 123–135.

231. *Петросян А. Э.* Умственная «слепота» (Корни невосприимчивости к новым идеям) / А. Э. Петросян // Социология науки и технологий. – 2012. – Т. 3, № 3. – С. 24–42.

232. *Платон.* Государство / Платон // Собр. соч.: в 4 т. – М.: Мысль, 1994. – Т. 3. – С. 79–420.

233. *Плетнев А. В.* Эвристический потенциал теории аномии в современной криминологии / А. В. Плетнев // Современные исследования социальных проблем. – 2014. – № 9. – С. 95–110.

234. *Плотников С. Г.* Различия ценностных ориентаций в зависимости от уровня субъективного экономического благополучия / С. Г. Плотников, А. В. Шперлинь // Вестн. Томского гос. ун-та. – 2014. – № 382. – С. 188–195.

235. *Погорелов А. А.* Самоэффективность как предиктор эффективного и безопасного поведения личности / А. А. Погорелов // Известия ЮФУ. Сер. Технические науки. – 2012. – № 4. – С. 140–145.

236. *Помелов В. А.* Геймер: игроман или креативная личность? / В. А. Помелов // Вестн. культуры и искусств. – 2014. – № 3 (39). – С. 76–81.

237. *Поршнев Б. Ф.* О начале человеческой истории (проблемы палеопсихологии) / Б. Ф. Поршнев; науч. ред. О. Т. Вите. – СПб.: Алтейя, 2007. – 720 с.

238. *Посохова С. Т.* Лень: психологическое содержание и проявления / С. Т. Посохова // Вестн. Санкт-Петербургского ун-та. Сер. 12, Социология. – 2011. – № 2. – С. 159–166.

239. *Посухова О. Ю.* Профессиональная династия как результат семейных стратегий: инерция или преемственность? / О. Ю. Посухова // Власть. – 2013. – № 12. – С. 100–103.

240. *Празян Е. М.* Современные теории потребительского поведения / Е. М. Празян // Известия Волгоградского гос. техн. ун-та. – 2011. – Т. 4, № 11. – С. 44–47.

241. *Прохорова Э.М.* Биологические ритмы и здоровье / Э.М. Прохорова // Сервис plus. – 2010. – № 3. – С. 20–26.
242. *Психология: словарь* / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
243. *Пушкина А.В.* Взаимосвязь показателей перфекционизма и прокрастинации / А.В. Пушкина // Вестн. Брянского гос. ун-та. – 2015. – № 3. – С. 71–73.
244. *Распопова А.С.* Формирование конструктивного проявления перфекционизма в спорте посредством психологического тренинга / А.С. Распопова // Вестн. Адыгейского гос. ун-та. – Сер. 3, Педагогика и психология. – 2012. – № 2. – С. 165–169.
245. *Раудис Ш.* Закон Йеркса-Додсона: связь между стимулированием и успешностью научения / Ш. Раудис, В. Юстицкис // Вопросы психологии. – 2008. – № 3. – С. 119–126.
246. *Ремизов В.А.* Культура и цивилизация: конформизм и неконформизм в современной России / В.А. Ремизов // Вестн. МГУКИ. – 2015. – № 5 (67). – С. 65–71.
247. *Риман Ф.* Основные формы страха. Исследование в области глубинной психологии / Ф. Риман. – СПб.: Алетейя, 1999. – 336 с.
248. *Розенберг Н.В.* Конформизм как социальный феномен / Н.В. Розенберг, И.А. Ушкина // Известия ВУЗов. Поволжский регион. Сер. Общественные науки. – 2014. – № 3 (31). – С. 142–150.
249. *Росс Л.* Человек и ситуация. Перспективы социальной психологии / Л. Росс, Р. Нисбетт; пер. с англ. В.В. Румынского; под ред. Е.Н. Емельянова, В.С. Магуна. – М.: Аспект Пресс, 1999. – 429 с.
250. *Рубштейн Н.* Сценарий твоей жизни, или как хочешь, так и будет / Н. Рубштейн. – М.: Генезис, 2006. – 128 с.
251. *Русс С.А.* Особенности образа успешности студентов с разным порядком рождения / С.А. Русс // СИСП. – 2010. – № 4. – С. 151–155.
252. *Русс С.А.* Особенности системы жизненных ценностей и образа «успешного я» старшеклассников с разным порядком рождения / С.А. Русс // Вестн. ТГГПУ. – 2010. – № 19. – С. 159–163.

253. *Саати Т.* Принятие решений. Метод анализа иерархий / Т. Саати; пер. с англ. Р.Г. Ванчадзе. – М.: Радио и связь, 1993. – 316 с.

254. *Сагалакова О. А.* Когнитивно-перцептивная избирательность и регуляция социальной тревоги в ситуациях оценивания / О. А. Сагалакова, И. Я. Стоянова // Известия АлтГУ. – 2015. – № 3 (87). – С. 75–80.

255. *Сатикова С.* Мифы как средство формирования жизненного сценария / С. Сатикова // Бренное и вечное. Политические и социокультурные сценарии современного мифа: материалы Всероссийской научн. конф. – Великий Новгород: Изд-во НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2005. – С. 222–224.

256. *Сараева Е. В.* Связь толерантности к неопределенности и мотивации достижения / Е. В. Сараева, С. Г. Николаев // Вестн. ВятГУ. – 2014. – № 7. – С. 129–134.

257. *Сафарян А. В.* Стиль жизни / А. В. Сафарян // Знание. Понимание. Умение. – 2008. – № 1. – С. 246–248.

258. *Севостьянов Д. А.* Закон Йеркса-Додсона в педагогике и анализ инверсивных отношений / Д. А. Севостьянов, А. Р. Гайнова, Е. В. Лисецкая // Сиб. пед. журнал. – 2014. – № 2. – С. 19–23.

259. *Севостьянов Д. А.* Инверсивный анализ в управлении / Д. А. Севостьянов. – Новосибирск: ИЦ НГАУ «Золотой колос», 2017. – 287 с.

260. *Севостьянов Д. А.* Локус контроля и инверсивность: поведение человека в культурной среде / Д. А. Севостьянов // Вопросы культурологии. – 2011. – № 10. – С. 9–15.

261. *Седунова А. С.* Перфекционизм и стили саморегуляции личности / А. С. Седунова // Теория и практика общественного развития. – 2013. – № 8. – С. 127–129.

262. *Семенова Ю. А.* Кризис гражданской идентичности в условиях трансформации современного общества / Ю. А. Семенова // Вестн. ОГУ. – 2010. – № 7 (113). – С. 87–92.

263. *Семенова Ф. О.* Влияние прокрастинации на развитие исполнительской деятельности в подростковом возрасте / Ф. О. Семенова, А. М. Узденова // Научный журнал КубГАУ. – 2012. – № 83 (09). – С. 847–856.

264. *Сёмина А. С.* Исследование феномена прокрастинации во взаимосвязи с другими психологическими феноменами в студенческой среде / А. С. Сёмина // Прикладная психология: материалы 7-й Всероссийской науч.-практ. конф. для практикующих психологов, молодых ученых и студентов. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. – С. 18–22.

265. *Семке В. Я.* Истерические состояния / В. Я. Семке. – М.: Медицина, 1988. – 224 с.

266. *Сергиенко С. В.* Культурные девиации в контексте теории аномии: социологический анализ / С. В. Сергиенко // Вестн. Адыгейского гос. ун-та. Сер. 1, Регионоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология. – 2010. – № 1. – С. 91–95.

267. *Серигов А. Е.* Свобода воли и ее утрата в контексте нейропсихологии / А. Е. Серигов // Вестн. Самарской гуманитар. акад. Сер. Философия. Филология. – 2012. – № 2 (12). – С. 63–78.

268. *Сигеле С.* Преступная толпа. Опыт коллективной психологии / С. Сигеле // Преступная толпа. – М.: Изд-во Института психологии РАН, КСП+, 1999. – С. 11–116.

269. *Слюсарь В. В.* Диагностика ургентной аддикции у работников негосударственных предприятий с различными донозологическими паттернами употребления психоактивных веществ / В. В. Слюсарь // Медицинская психология. – 2014. – № 1. – С. 49–54.

270. *Смирнов А. В.* Аддиктивное поведение с позиций эволюционно-этологического подхода / А. В. Смирнов, В. П. Прядеин // Научный диалог. – 2012. – № 1. – С. 84–96.

271. *Смирнов Ю. А.* Стиль жизни и личностная тревожность / Ю. А. Смирнов // Знание. Понимание. Умение. – 2007. – № 1. – С. 212–214.

272. *Смирнова Ю. В.* Психологические причины зависимого поведения (на примере трудоголизма) [Электронный ресурс] / Ю. В. Смирнова // Современные исследования социальных проблем. – 2013. – № 9 (29). – URL: <file:///C:/Users/1/Downloads/psihologicheskie-prichiny-zavisimogo-povedeniya-na-primere-trudogolizma.pdf> (дата обращения: 26.07.2018).

273. *Смородина М. С.* Аномия общества и самоубийства / М. С. Смородина // Мониторинг общественного мнения. – 2006. – № 2. – С. 140.

274. *Солдатова Е. Л.* Психологическое содержание нормативных кризисов развития личности взрослого человека / Е. Л. Солдатова // Вестн. ЮУрГУ. Сер. Психология. – 2008. – № 31 (131). – С. 39–47.

275. *Соловьева В. С.* Законодательное поощрение «трудолюбия» в России / В. С. Соловьева // Вестн. Нижегородского ун-та им. Н. И. Лобачевского. – 2013. – № 4 (1). – С. 299–302.

276. *Соловьева С. Л.* Аддиктивное поведение как способ компенсации эмоционального дефицита [Электронный ресурс] / С. Л. Соловьева. – URL: http://mprj.ru/archiv_global/2009-1-1/nomer/nomer18.php (дата обращения: 22.08.2018).

277. *Солоневич И. Л.* Россия в концлагере [Электронный ресурс] / И. Л. Солоневич. – URL: <https://libking.ru/books/nonf/nonf-biography/398886-ivan-solonevich-rossiya-v-kontslagere.html> (дата обращения: 05.08.2018).

278. *Солынин Н. Э.* Особенности защитного и совладающего поведения студентов с разным уровнем прокрастинации / Н. Э. Солынин, А. В. Лингуарь // Ярославский пед. вестн. – 2017. – № 3. – С. 184–188.

279. *Сорокина Л. В.* Связь перфекционизма и эмоционального благополучия спортсменов / Л. В. Сорокина // Вестн. Тамбовского ун-та. Сер. Естественные и технические науки. – 2013. – Т. 18, № 1. – С. 365–366.

280. *Социально-психологические аспекты проблемы легализации огнестрельного оружия* / Т. В. Клименко, А. А. Козлов, В. В. Романов, Ю. О. Переправина // Социальная и клиническая психиатрия. – 2014. – № 1. – С. 76–80.

281. *Стюарт Я.* Современный транзакционный анализ / Я. Стюарт, В. Джойнс; пер. с англ. – СПб.: Социально-психологический центр, 1996. – 332 с.

282. *Сурикова Я. А.* Эмпирическое исследование специфики построения субъективной картины жизненного пути личности: ценностно-смысловой аспект / Я. А. Сурикова // Вестн. Челябинского гос. пед. ун-та. – 2012. – № 8. – С. 155–174.

283. *Суходолов А. П.* «PR-аддикция» как новый вид поведенческой зависимости / А. П. Суходолов, А. М. Бычкова // Вопросы теории и практики журналистики. – 2015. – № 4. – С. 321–334.

284. *Тарасова Л. Н.* Теории времени в психологии / Л. Н. Тарасова, С. Ю. Ковалев // Вестн. Мордовского ун-та. – 2007. – № 2. – С. 116–118.

285. *Тард Г.* Законы подражания / Г. Тард. – М.: Академический проект, 2011. – 304 с.

286. *Татаринцева Ю. О.* Культура потребления как социологическая категория / Ю. О. Татаринцева // Вестн. Тамбовского ун-та. Сер. Общественные науки. – 2016. – № 3 (7). – С. 66–70.

287. *Телепова Н. Н.* Трудоголизм как причина психоэмоционального выгорания личности в профессиональной деятельности [Электронный ресурс] / Н. Н. Телепова. – URL: http://www.academia.edu/8656382/Трудоголизм_как_причина_психоэмоционального_выгорания_в_профессиональной_деятельности (дата обращения: 26.07.2018).

288. *Тесленко П. А.* Управление по отклонениям организационно-технической системой в условиях возмущений / П. А. Тесленко // Управління проектами та розвиток виробництва: зб. наук. пр. – Луганськ: вид-во СНУ ім. В. Даля. – 2010. – № 3 (35). – С. 41–47.

289. *Трейси Б.* Результативный тайм-менеджмент: эффективная методика управления собственным временем / Б. Трейси; пер. с англ. А. Евтеева. – М.: СмартБук, 2007. – 79 с.

290. *Триодин В. Е.* Социально-культурная деятельность: между прошлым и будущим / В. Е. Триодин // Вестн. СПбГУКИ. – 2013. – № 4 (17). – С. 8–14.

291. *Трофимова О.* 44% работников считают себя трудоголиками [Электронный ресурс] / О. Трофимова. – URL: <http://pandia.ru/text/78/238/4597.php> (дата обращения: 23.07.2018).

292. *Трудовой кодекс Российской Федерации* [Электронный ресурс]: официальный текст по состоянию на 2018 г. № 197-ФЗ (ТК РФ). – URL: <http://ivo.garant.ru/#/document/12125268/paragraph/4575:0> (дата обращения: 04.08.2018).

293. *Тэн И.* Философия искусства / И. Тэн. – М.: Республика, 1996. – 351 с.

294. *Усманова Е. Г.* Анализ суггестивных приемов гипнотизирующего языка рекламных текстов / Е. Г. Усманова, Т. А. Вахрушева // Вестн. ЛГУ им. А. С. Пушкина. – 2014. – № 4. – С. 167–177.

295. *Фаизова Г. И.* Страх как важнейшая характеристика человеческого бытия / Г. И. Фаизова // Вестн. Башкирского ун-та. – 2008. – Т. 13, № 3. – С. 628–630.

296. *Федоров И. А.* Природа личности и культура конструирования жизненного сценария / И. А. Федоров // Вестн. Тамбовского ун-та. Сер. Гуманитарные науки. – 2014. – № 6 (134). – С. 17–23.

297. *Федорова А. Э.* Барьеры и драйверы внедрения новых кадровых технологий в практику российских организаций / А. Э. Федорова // Управленец. – 2011. – № 1–2. – С. 20–27.

298. *Феномен* временной перспективы в разных культурах (по материалам исследований с помощью методики ZTP1) / А. Сырцова, О. В. Митина, Дж. Бойд [и др.] // Культурно-историческая психология. – 2007. – № 4. – С. 19–31.

299. *Фернхем А.* Личность и социальное поведение / А. Фернхем, П. Хейвен. – СПб.: Питер, 2001. – 368 с.

300. *Филатова Е. А.* Особенности идеального Я личности при перфекционизме / Е. А. Филатова // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – Т. 1, № 11–2. – С. 206–208.

301. *Филиппова А. В.* Влияние порядка рождения на формирование социометрического статуса / А. В. Филиппова // Северо-Кавказский психол. вестн. – 2015. – № 4. – С. 39–41.

302. *Фома Аквинский.* Сумма теологии. – Ч. 1. Вопросы 1–43. – Киев: Эльга, Ника-Центр; М.: Элькор-МК, 2002. – 560 с.

303. *Фонталова Н. С.* Социально-психологические особенности проявления ониомании у молодежи [Электронный ресурс] / Н. С. Фонталова // Baikal Research Journal. – 2017. – № 4. – URL: <http://brj-bguer.ru/reader/article.aspx?id=21898> (дата обращения: 30.04.2018).

304. *Фрейд А.* Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. – М.: Педагогика-Пресс, 1993. – 144 с.

305. *Фрейд З.* Очерки по психологии сексуальности / З. Фрейд // Я и Оно. Труды разных лет. – Тбилиси: Мерани, 1991. – Кн. 2. – С. 5–174.

306. *Фрейд З.* Психология бессознательного / З. Фрейд. – М.: АСТ, 2007. – 608 с.
307. *Фролова Ю. Г.* Локус контроля / Ю. Г. Фролова // Социология: энциклопедия / сост. А. А. Грицанов [и др.]. – Минск: Книжный Дом, 2003. – С. 515–516.
308. *Фромм Э.* Бегство от свободы. Революционный характер / Э. Фромм. – Philosophical arkiv, Sweden, 2016. – 231 с.
309. *Фромм Э.* Гуманистический психоанализ / Э. Фромм; сост. и общ. ред. М. В. Лейбина. – СПб.: Питер, 2002. – 544 с.
310. *Фромм Э.* Иметь или быть / Э. Фромм. – М.: АСТ, 2007. – 320 с.
311. *Ханжина О. А.* Организация времени от личной эффективности к развитию фирмы / О. А. Ханжина, Д. Р. Гайфуллина // Вестн. ЮУрГУ. Сер. Образование. Педагогические науки. – 2014. – № 2. – С. 125–128.
312. *Хван Н. В.* Исследование взаимосвязи некоторых параметров ценностно-смысловой организации личности и ее временной перспективы / Н. В. Хван // Вестн. ТГПУ. – 2013. – № 11 (139). – С. 103–108.
313. *Хван Н. В.* Особенности влияния временной перспективы на выбор сферы профессиональной деятельности / Н. В. Хван // Саратовского ун-та. Новая серия. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2014. – Т. 14, вып. 1. – С. 76–79.
314. *Хейли А.* Аэропорт / А. Хейли; пер. с англ. – М.: АСТ, 2017. – 698 с.
315. *Хейли А.* Колеса / А. Хейли; пер. с англ. – М.: АСТ, 2010. – 480 с.
316. *Цильмак А. Н.* Психологическая характеристика типов жалобщиков / А. Н. Цильмак // Вестн. Челябинского гос. ун-та. Сер. Экономика. – 2014. – № 20 (349), вып. 40. – С. 125–130.
317. *Чеврениди А. А.* Особенности временной перспективы у руководителей разного должностного уровня / А. А. Чеврениди // Организационная психология. 2017. – Т. 7, № 1. – С. 83–96.
318. *Чеврениди А. А.* Прокрастинация в структуре временных отношений личности / А. А. Чеврениди // Вестн. ЮУрГУ. Сер. Психология. – 2016. – Т. 9. – № 3. – С. 104–113.

319. *Черенёва Е. А.* Защитные механизмы поведения как фактор адаптивного поведения личности / Е. А. Черенёва // Вестн. ТГПУ. – 2013. – № 6 (134). – С. 122–125.

320. *Чернавский А. Ф.* Психофизиологические предпосылки проявления страха / А. Ф. Чернавский // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2007. – № 45. – С. 442–448.

321. *Чернышева Н. А.* Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения / Н. А. Чернышева // Вестн. Пермского гос. гуманитар.-пед. ун-та. Сер. 1. Психологические и педагогические науки. – 2016. – № 1. – С. 17–26.

322. *Чеверика Е. А.* Влияние акцентуаций характера на социализацию аддиктивной личности / Е. А. Чеверика // Научный диалог. – 2012. – № 11. – С. 72–83.

323. *Чиликина И. А.* Локус контроля как социально-психологическая детерминанта представлений о лидерских качествах: автореф. дис. ... канд. психол. наук / И. А. Чиликина. – М., 2010. – 25 с.

324. *Шагарова И. В.* Перфекционизм как фактор копинг-поведения в профессиональных стрессовых ситуациях / И. В. Шагарова, В. Г. Нагайцева // Вестн. Омского ун-та. Сер. Психология. – 2011. – № 1. – С. 11–17.

325. *Шаманин Н. В.* Психологические особенности трансформации специфических феноменов профессионального самоопределения в различных типах семей (на материале династий) / Н. В. Шаманин // Экономика образования. – 2012. – № 4. – С. 181–184.

326. *Шемякина О. О.* Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов [Электронный ресурс] / О. О. Шемякина // Психология и право. 2013. – № 4. – URL: http://psyjournals.ru/files/66242/psyandlaw_2013_4_Shemyakina.pdf (дата обращения: 17.07.2018).

327. *Шибко О. Л.* Диагностика ургентной аддикции / О. Л. Шибко // Психологический журнал. – 2008. – № 1. – С. 33–38.

328. *Шибко О. Л.* Типология стилей саморегуляции произвольной активности у лиц с ургентной аддикцией / О. Л. Шибко // Философия и социологические науки. – 2007. – № 1. – С. 71–75.

329. *Шиловцев А. В.* Проблема сущего и должного в морфологии феномена «социальная безопасность личности» / А. В. Шиловцев // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 2. – С. 31–33.

330. *Ширяева О. С.* Временная перспектива личности при разных типах оценки среды жизнедеятельности / О. С. Ширяева, Е. А. Навроцкая // Вестн. КРАУНЦ. Сер. Гуманитарные науки. – 2011. – № 2 (18). – С. 108–118.

331. *Шляпников В. Н.* Динамика волевой регуляции в процессе профессиональной адаптации молодых специалистов / В. Н. Шляпников // Вестн. Московского ун-та. Сер. 14. Психология. – 2007. – № 4. – С. 75–83.

332. *Шперлинь А. В.* Влияние уровня дохода и отношения к деньгам на выраженность синдрома эмоционального выгорания / А. В. Шперлинь // Мир науки, культуры и образования. – 2013. – № 4 (41). – С. 255–257.

333. *Шперлинь А. В.* Влияние уровня дохода на отношение к деньгам: гендерный аспект / А. В. Шперлинь // Вестн. ЮУрГУ. Сер. Психология. – 2013. – Т. 6, № 4. – С. 67–72.

334. *Штайнер К.* Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна / К. Штайнер. – СПб.: Питер, 2003. – 416 с.

335. *Шустова Н. Е.* Смысложизненные ориентации молодых людей с разной степенью выраженности прокрастинации / Н. Е. Шустова // Гуманизация образования. – 2015. – № 6. – С. 40–44.

336. *Щелканова Н. Ю.* Вещизм и антивещизм / Н. Ю. Щелканова // Омский научн. вестн. – 2013. – № 2 (116). – С. 131–134.

337. *Щипицына А. С.* Методики измерения перфекционизма / А. С. Щипицына // Вестн. Пермского гос. гуманитар.-пед. ун-та. Сер. 1. Психологические и педагогические науки. – 2014. – № 1. – С. 235–245.

338. *Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Флинта, МПСИ, Прогресс, 2006. – 352 с.

339. *Юдеева Т. Ю.* Перфекционизм в структуре разных личностных типов / Т. Ю. Юдеева // Известия Российского гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. – 2008. – № 49. – С. 409–414.

340. Юнг К.-Г. Психологические типы / К.-Г. Юнг; пер. с нем. – М.: Университетская книга, АСТ, 1998. – 720 с.

341. Юрьева Л.Н. Трудоголизм: факторы риска развития и признаки патологической зависимости / Л.Н. Юрьева // Вестн. психиатрии и психологии Чувашии. – 2015. – Т. 11, № 3. – С. 17–26.

342. Яковлев М.И. Влияние отношений личности к прошлому, настоящему и будущему на развитие личностного самоопределения специалиста в процессе профессионального становления / М.И. Яковлев // Сиб. пед. журнал. – 2009. – № 4. – С. 288–296.

343. Янг Р. У начала времен [Электронный ресурс] / Р. Янг. – URL: http://lib.ru/RAZNOE/time_new.txt (дата обращения: 01.05.2017).

344. Ярушкин Н.Н. Социальный страх как регулятор ответственного поведения личности / Н.Н. Ярушкин, Н.Н. Сатонина // Вестн. Самарской гуманитар. акад. Сер. Психология. – 2007. – № 1. – С. 78–84.

345. Яценко Е.Ф. Особенности смысложизненных ориентаций студентов с разным уровнем самоактуализации на завершающем этапе обучения в вузе / Е.Ф. Яценко, Э.В. Яценко // Вестн. ЮУрГУ. – Сер. Психология. – 2012. – № 31. – С. 25–34.

346. *An Exploratory Study on Personality Traits and Procrastination Among University Students* / Chooi Seong Lai [et al.] // *American Journal of Applied Psychology*. – 2015. – N. 4 (3–1). – P. 21–26.

347. *Asch S.E. Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgments* / S. E. Asch // H. Guetzkow (Ed.), *Groups, leadership and men*. – Pittsburgh: Carnegie Press, 1951. – P. 177–190.

348. *Asch S.E. Opinions and Social Pressure* / S.E. Asch // *Scientific American*. – 1955. – Vol. 193, N. 5. – P. 31–35.

349. *Bratman S. Obsession with dietary perfection can sometimes do more harm than good, says one who has been there* [Электронный ресурс] / S. Bratman. – URL: <http://www.beyondveg.com/bratman-s/hfj/hf-junkie-1a.shtml> (дата обращения: 20.07.2018).

350. *Chu A.H.C. Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance* /

A. H. C. Chu, J. N. Choi // Journal of Social Psychology. – 2005. – № 14. – P. 245–264.

351. *Effect* on Academic Procrastination after Introducing Augmented Reality / P. F. Bendicho [et al.] // EURASIA Journal of Mathematics Science and Technology Education. – 2017. – N 13 (2). – P. 319–330.

352. *Ellis H.* Studies in the psychology of sex. Vol. II. Sexual inversion [Электронный ресурс] / H. Ellis. – 1927. – URL: <https://ru.scribd.com/document/39197679/Studies-in-the-Psychology-of-Sex-Vol-2-of-6-H-Ellis-2004-WW> (дата обращения: 05.05.2017).

353. *Hamachek D. E.* Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / D. E. Hamachek // Psychology. – 1978. – N 15. – P. 27–33.

354. *Hsin Chuin Chu A.* Rethinking Procrastination: Positive Effects of «Active» Procrastination Behavior on Attitudes and Performance / A. Hsin Chuin Chu, J. Nam Choi // The Journal of Social Psychology. – 2005. – N 145 (3). – P. 245–264.

355. *Kazen M.* Self-infiltration vs. self-compatibility checking in dealing with unattractive tasks: the moderating influence of state vs. action orientation / M. Kazen, N. Baumann, J. Kuhl // Motiv. and Emot. – 2003. – Vol. 27, N 3. – P. 157–197.

356. *Kirkpatrick D.* What is Self-Management? [Электронный ресурс] / D. Kirkpatrick. – URL: <http://www.self-managementinstitute.org/assets/images/uploads/WhatIsSelfMgmt.pdf> (дата обращения: 22.06.2018).

357. *Kranzler H. R.* What Is Addiction? / H. R. Kranzler, Ting-Kai Li // Alcohol Research & Health. – 2008. – Vol. 31, N 2. – P. 93–95.

358. *Kruse K.* 15 Secrets Successful People Know About Time Management / K. Kruse. – Philadelphia: The Kruse Group, 2015. – 260 p.

359. *Lay C. H.* At last, my research article on procrastination / C. H. Lay // Journal of Research in Personality. – 1986. – Vol. 20. – P. 474–495.

360. *Life Scripts. Definitions and Points of View* / R. Erskine [et al.] // Transactional Analysis Journal. – 2011. – Vol. 41, N 3. – P. 255–264.

361. *Mcinerney-Ernst E. M.* Orthorexia nervosa: real construct or newest social trend? / E. M. Mcinerney-Ernst. – Kansas City, Missouri, 2011. – 111 p.

362. *Munir S.* Examining Locus of Control (LOC) as a Determinant of Organizational Commitment among University Professors in Pakistan / S. Munir, M. Sajid // *Journal of Business Studies Quarterly*. – 2010. – Vol. 1, N 3. – P. 78–93.

363. *Nugent S.A.* Perfectionism: Its Manifestations and Classroom-Based Interventions / S.A. Nugent // *The Journal of Secondary Gifted Education*. – 2000. – P. 215–223.

364. *Özer B. U.* A Cross Sectional Study on Procrastination: Who Procrastinate More? / B.U. Özer // *International Conference on Education, Research and Innovation IPEDR*. – IACSIT Press, Singapore. – 2011. – Vol. 18. – P. 34–37.

365. *Perry J.* Structured Procrastination [Электронный ресурс] / Perry J. – URL: <http://www.structuredprocrastination.com> (дата обращения: 16.07.2018).

366. *Perfectionism* Is Multidimensional: a reply to Shafran, Cooper and Fairburn (2002) / P. L. Hewitt [et al.] // *Behaviour Research and Therapy*. – 2003. – N 41. – P. 1221–1236.

367. *Relationship* among personality traits, procrastination and coping strategies / S. Irfan [et al.] // *International Journal of Advanced Research*. – 2015. – Vol. 3, Issue 11. – P. 184–193.

368. *Renzi E. de.* Imitation and utilisation behaviour / E. De Renzi, F. Cavalleri, S. Facchini // *Journal of neurology, neurosurgery and psychiatry*. – 1996. – N 61 (4). – P. 396–400.

369. *Rotter J.B.* Internal Versus External Control of Reinforcement: A Case History of a Variable / J. B. Rotter // *American Psychologist*. – 1990. – Vol. 45, N. 4. P. 489–493.

370. *Steel P.* The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure / P. Steel // *Psychological Bulletin*. – 2007. – Vol. 133, N 1. – P. 65–94.

371. *The Bratman* Orthorexia Self-Test [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.orthorexia.com/> (дата обращения: 25.03.2018).

372. *The Relationship* between Locus of Control and Academic Achievement and Gender in a selected Higher Education Institution

in Jordan / R. Mond Majzub [et al.] // Proceedings of the 8th WSEAS International Conference on Education and Educational Technology. – 2009. – P. 215–220.

373. *Tracy B. Time Management* [Электронный ресурс] / B. Tracy. – URL: https://www.amanet.org/time_mgmnt_mini.pdf (дата обращения: 22.06.2018).

374. *Testing Zimbardo Time Perspective Inventory in a Brazilian Sample* / T. L. Milfont [et al.] // Revista Interamericana de Psicología / Interamerican Journal of Psychology. – 2008. – Vol. 42, N 1. – P. 49–58.

375. *Testing Zimbardo's Stanford Time Perspective Inventory (STPI) – Short Form* / M. D'Alessio [et al.] // Time & Society copyright © 2003 SAGE (London, Thousand Oaks, CA and New Delhi). – 2003. – Vol. 12, N 2/3. – P. 333–347.

376. *Time Perspective and Emotion Regulation as Predictors of Age-Related Subjective Passage of Time* / M. Wittmann [et al.] // Int. J. Environ. Res. Public Health. – 2015. – N 12. – P. 16027–16042.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ОБРАТНОГО САМОМЕНЕДЖМЕНТА	11
1.1. Основные компоненты самоменеджмента и их современная трактовка	11
1.2. Философская основа теории обратного самоменеджмента	19
2. ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ: АКЦЕНТУАЦИИ И ЗАЩИТЫ	29
2.1. Общие представления об акцентуациях личности ..	29
2.2. Демонстративная акцентуация	39
2.3. Педантическая акцентуация	45
2.4. Застревающая акцентуация	47
2.5. Возбудимая акцентуация	50
2.6. Гипертимическая акцентуация	53
2.7. Дистимическая акцентуация	54
2.8. Циклотимическая акцентуация	56
2.9. Аффективно-экзальтированный темперамент	59
2.10. Тревожная акцентуация	60
2.11. Эмотивная акцентуация	62
2.12. Психологические защиты и самоменеджмент	64
3. ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ И ЕГО НАРУШЕНИЯ	72
3.1. Целеполагание и самоменеджмент	72
3.2. Потребительство	81
3.3. Жизненные сценарии: способ прожить чужую жизнь	86
4. ЛОВУШКИ ВРЕМЕНИ	105
4.1. Время и человек	105
4.2. Временная перспектива и самоменеджмент	110

4.3. Прокрастинация	123
5. РЕСПЕКТАБЕЛЬНЫЕ АДДИКЦИИ	144
5.1. Аддитивное поведение	144
5.2. Перфекционизм	149
5.3. Трудоголизм	162
5.4. Ургентная аддикция	173
5.5. Аддикция к здоровому образу жизни.....	178
5.6. Шопоголизм	185
5.7. Аддикция к риску	190
6. ПРОБЛЕМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И САМО-	
ОБЛАДАНИЯ	197
6.1 Локус контроля	197
6.2. Полевое поведение.....	208
6.3. Конформизм	213
6.4. Страх.....	224
6.5. Аномия	230
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	237
ГЛОССАРИЙ	239
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	251

Севостьянов Дмитрий Анатольевич
Толстова Ирина Эдвиновна

ОБРАТНЫЙ САМОМЕНЕДЖМЕНТ

Монография

Редактор *М. Г. Девищенко*
Компьютерная верстка *В. Н. Зенина*

Подписано в печать 31 января 2019 г. Формат $60 \times 84 \frac{1}{16}$.
Объем 15,6 уч.-изд. л., 17,8 усл. печ. л. Тираж 500 экз.
Изд. № 31. Заказ № 2153.

Отпечатано в Издательском центре НГАУ «Золотой колос»
630039, Новосибирск, ул. Добролюбова, 160, каб. 106.
Тел. (383) 267-09-10. E-mail: 2134539@mail.ru