

Как Вы относитесь ко времени?

Всем ли необходим тренинг по тайм-менеджменту? Реально ли научиться управлять временем и в результате этого священного знания открыть для себя секрет безоблачного счастья и исполнения давних желаний, или все же, на самом деле, “все идет изнутри” и никакие специальные техники и скрупулезные попытки вести ежедневник кардинально ничего не изменяют? Почему одни люди с маниакальным упорством посещают различные занятия по управлению временем и ничего в их жизни особо не меняется, они по-прежнему продолжают жаловаться на собственную “расхлябанность”, а некоторые и слыхом не слыхивали о тайм-менеджерских технологиях, но все успевают, помнят, ловко расставляют приоритеты, достигают разнообразных личных целей, вообще живут полнокровной жизнью в свое удовольствие? Всем ли живется хорошо, когда “все идет по плану”? Интуитивно мы понимаем, что не всем. У многих людей, после попытки хотя бы неделю вести хронометраж и жить “по расписанию” изрядно портится настроение, возникает раздражение и чувство вины, некоторые срываются еще раньше – через три дня. В результате они забрасывают эту идею и продолжают жить “по старинке”, то есть как “привыкли”, как “уже само сложилось”. Но почему “так сложилось”? Об этом мало кто задумывается, а если и задумывается, то редко кто знает ответ.

На самом деле, во многом замешано чувство времени. Несмотря на то, что всем знакомо понятие “чувство времени”, оно остается туманным и неопределенным, так как само это “чувство” трудно описать, ведь время не воспринимается глазами, руками или ушами. Время может восприниматься как источник стресса и удовлетворения, как жертва и как подарок, как орудие борьбы, как символ победы и т.д. По большому счету, “чувство времени” – понятие комплексное, и включает как природные особенности нервной системы, так и личностные образования - способность к самоорганизации, ответственность. Когда ребенок рождается, у него еще нет представления о времени, он не чувствует течения времени, для него не существует ни прошлого, ни будущего. Чувство времени появляется в 6-7 лет, когда малыш начинает расспрашивать Вас о смерти, осознавать конечность жизни, понятие сроков, когда в его голове “устаканиваются” границы прошлого, настоящего и будущего, формируются “биологические часы”. Способности к самоорганизации закладываются в семь лет, а потом актуализируются в зависимости от внутренней мотивации. Во многом это обусловлено внешними требованиями: успеваемость в школе, занятия спортом, новая социальная позиция, новые обязанности, новый стиль взаимоотношений. Поэтому время переживается как жесткое, контролирующее и ограничивающее, как оружие, направленное против себя. Не зря многие игры для детей этого возраста имеют строгие временные ограничения (“Уйди от погони”, “День и ночь”). В таких играх время кончается и результатом оказывается проигрыш и фрустрация или победа и сопутствующее ей “сладкое чувство”. Таким образом, время становится мерилем достижений и компетентности, успеха или поражения. У многих уже, казалось бы, взрослых людей, работающих и давно живущих отдельно от родителей, остается та же детская позиция относительно Времени. Они воспринимают его как сурового и враждебного Кроноса, пожирающего все и вся, в том числе своих детей, остро ощущают бессилие перед временем и не способны свободно распоряжаться своими внутренними и внешними ресурсами. При таком раскладе естественно появление страхов, неуверенности, депрессивных состояний, хронической усталости, различных проявлений сопротивления - лени и постоянных отсрочек, пока “жареный петух в известное место не клюнет”, что только усугубляет стресс и способствует поддержанию замкнутого круга. При этом, часто истинная причина неочевидна и помочь осознать непроработанность отношений со временем может либо вдумчивый и честный самоанализ, либо работа с психологом.

Интересно, что то, как человек переживает определенный временной промежуток, во многом зависит не от его действительной продолжительности, а от внутренних ритмов и особенностей нервной системы, от эмоционального состояния. Известный русский психофизиолог Н. А. Бернштейн выделил биологический уровень восприятия и переживания времени. Этот уровень включает уникальные и неповторимые для каждого человека особенности темперамента, нейрофизиологических, психофизиологических скоростей, темпов, ритмов, скоростей и амплитуд движения и даже схемы тела. На основе саморегуляции организм сам устанавливает последовательность психических процессов, координирует их время со временем моторики, движений и т. д. Но в повседневной жизни сталкиваются и часто приходят в противоречие естественные, природные скорости человека и социально заданные (требования к времени труда). Этот уровень назван «социальным». И тут уже на сцену выходит сознание, а главной функцией саморегуляции является урегулирование, координация этих «внешних» и «внутренних» времен, скоростей, темпов.

Таким образом, на основе индивидуальных природных особенностей и приобретенного жизненного опыта (в частности, особенностей детского развития и воспитания), формируется свое собственное «чувство времени». Оно проявляется в переживании и восприятии времени, а также в выборе типичных для субъекта стратегий самореализации. У одних людей преобладают одни темпоральные способности, а у других — другие. Специалисты в области психологии времени (Абульханова-Славская К. А., 2001) выделяют пять типов людей по способам их организации времени. В основу типологии заложены следующие критерии:

- Число временных режимов, в которых человек может работать, а также предпочтительный и избегаемый режимы (одни типы успешны в оптимально заданном временном режиме деятельности, другие в дефиците, а третьи — независимы от режима);
- Внешняя или внутренняя заданность времени или нейтральность (одни люди сами устанавливают себе сроки выполнения задач, другие зависят от временных ограничений, установленных извне, а третьи — не ориентируются на внешние сроки и не устанавливают «время финиша» сами себе);
- Отношение к дефициту времени, т. е. явная способность или неспособность в нем действовать. Один тип людей успешен в заданном временном режиме деятельности, другой — в дефиците, а третий — независим от режима. Интересно, что согласно исследованиям, лица, которые совершают ошибки в дефиците времени, считают, что в таких условиях они как раз будут наиболее эффективны.

Итак, к какому типу Вы принадлежите?

1. «Оптимальный». Представители этого типа успешно действуют во всех временных режимах и потому довольно редко встречаются в природе. Они обладают способностями организовывать время и самоорганизовываться в нем, то есть представляют наивысший уровень практического владения собственным временем и ресурсами. Универсальная успешность этого типа проявляется и в ситуации временного дефицита, и в условиях неограниченного интервала времени (когда «времени позарез», а задача висит, и надо самоорганизоваться для ее выполнения), и в остальных. В этом заключается основное отличие «Оптимального» от других типов, каждый из которых успешен в одном или двух режимах и одновременно неуспешен в других.

2. «Дефицитный». Этот тип описан в бородатом анекдоте про разговор студентов:

- Какой у нас завтра экзамен?
- Да... Китайский язык. А что?
- Да нет ничего... Еще ночь впереди, выучим.

Человек, относящийся к данному типу, успешно действует в дефиците времени и, более того, все остальные режимы сводит к дефициту (т. е. все делает «в последнюю минуту», когда времени заведомо недостаточно). Таким хитрым способом он сам создает себе оптимальный режим времени. Ему свойственна способность к самоорганизации, но проявляется она только под влиянием внешнего воздействия, которое (как лимит)

является достаточно жестким. Если его подстегивает внешний срок, он способен внутренне мобилизоваться, сочетая, таким образом, “внешнее” и “внутреннее” время.

3. «Спокойным» назван тип людей, которые оптимальны во временной неопределенности. Они испытывают трудности при работе в дефиците времени и при оптимальном режиме, и при заданном извне сроке завершения деятельности — будь то лимит или нормативное время. Зато они успешно действуют, когда время не задано или когда его больше, чем требуется. Этому типу присуща развитая способность самоорганизации, поскольку он внутренне активен и сам себе устанавливает срок выполнения задачи. Эти лица предпочитают заранее узнавать о предстоящей им работе, чтобы заранее ее спланировать. Их переживания времени и отношение к нему двойственны. Когда они сами определяют время, оно переживается ими как напряженное и приятное. Когда же время деятельности задается извне, они переживают его как дискретное, “раскромсанное на куски”, и оттого неприятное и их деятельность дезорганизуется. Дело в том, что люди этого типа, переживая время как напряженное, не расслабляются и поэтому успешно действуют в незаданных временных условиях. Но если их напряженность усиливается заданными извне сроками, то они не выдерживают напряжения и дезорганизуются в деятельности.

4. «Исполнительский» тип успешно действует во всех временных режимах, кроме временной неопределенности. Так, этот тип является противоположностью “спокойному”. Если таким людям предъявлено задание с любым указанным сроком, они способны его выполнить, успешно организовав свою деятельность во времени, но там, где отсутствуют внешние опоры в виде сроков, они не в состоянии самостоятельно самоорганизоваться. Таким образом, “исполнители” целиком детерминированы внешне заданными сроками, требованиями. Они не способны, в отличие от представителей предыдущего типа, воспринимать время как нечто целое, неделимое. Их восприятие зиждется на временных интервалах, периодах выполнения задачи, оно привязано к деятельности. При этом они переживают время как разнообразное, насыщенное, приятное.

5. «Тревожный» тип успешен в режиме с оптимальным сроком, может работать в избытке и неопределенном времени, но всячески избегает экстремальной ситуации дефицита, что и отражается в характере переживания времени. Люди этого типа склонны к переживанию времени как цельного, плавного, непрерывного. Режим дефицита вступает в конфликт с таким неторопливым эмоциональным переживанием, создавая напряженность, что ведет к совершению ошибок в деятельности. Последствия неспособности людей действовать в дефиците могут быть весьма трагичны - это и ДТП, и Чернобыльская авария, и многочисленные авиа- и железнодорожные катастрофы. Здесь задействованы два фактора — неожиданность события и неспособность принимать мгновенные (и верные) решения, оптимально действовать. Человека парализует и неожиданность аварии, и сознание ограниченности времени для ее устранения. Из исследований Абульхановой-Славской К. А. следует, что профессионалами в областях, связанных с дефицитом времени (например, реанимация), не могут быть представители «тревожного» типа — они попросту профнепригодны.

В итоге, на вопросы о пользе тренингов по тайм-менеджменту, то есть “ходить или не ходить?”, “полезны или нет?”, невозможно дать однозначного ответа. Созидание человеком своей жизни, его жизненная стратегия во многом определяется его внутренней концепцией времени. Она может быть частично осознана в процессе тренинга и изменена человеком в желаемом для него направлении. Однако, ключевая роль в этом процессе, как и во многих других, остается за внутренней мотивацией человека, его чувством ответственности за собственную судьбу и способностью не зависеть от обстоятельств. К сожалению, тренинги мало влияют на развитие этих качеств.