



Самоменеджмент в науке:
организационные и психологические
аспекты индивидуальной научной
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Биричева Екатерина Вячеславовна, к.филос.
н., н.с. Сектора истории и философии
науки ИФиП УрО РАН

Вопросы:



- 1) Основы тайм-менеджмента.
Настройка собственного состояния и рефлексия продуктивности работы
- 2) Планирование хода научного исследования
- 3) Формы страха в научной деятельности и способы борьбы с ними

ОСНОВЫ тайм-менеджмента

Настройка собственного состояния
и рефлексия продуктивности
работы



Требование «успеть»

- Ничего не успеваю, у меня нет времени / хочу всё успевать, было бы побольше времени...
- А *зачем* успевать? Откуда это требование? Моё ли это или навязано со стороны?
- Конечность => что-то нужно успеть. Что?
- Цель жизни — **полнота**, но полнота для конечного существа не достигается перебором
- *Страх* не успеть ~ *желание* распространить себя на все возможности и управлять временем
- Правильно ли мы понимаем **время**?



Что можно планировать и как?

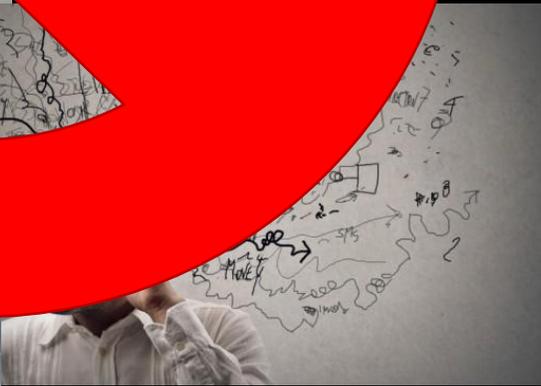
- ❖ Мы думаем, что время дано в наше распоряжение как *пространство* для заполнения (разметки) – «календарь»
 - ❖ Нет, это мы во времени и манипулировать им не можем
- 
- ❖ Во времени мы планируем не время, а *свои силы* (для действия)
 - ❖ «План» *вторичен*: он – лишь в возможности => не обладает действительным бытием => гибкость и вариативность

Что такое время как «пора» (настоящее)?

- ✓ Актуально прошлого **уже нет**, будущего **ещё нет** (их можно актуализировать: опыт и проект, материал и цели)
- ✓ Настоящее **есть** = *теперь (сейчас)* – чистое различие, промежуток, выпадение из горизонтали хронологии в интенсивность, вертикаль *безвременности* (Л. Витгенштейн)
- ✓ **Цель=средство: энергия**, действительное
- ✓ Смыслы времени как **поры**: «порa!» («господа, время!»), *пора*, проход (подход), **путь**, полнота настоящего, при-сутствие
- ✓ Пора ↔ а-пория (раньше, «**до**», отмыкает непроходимость парности, у неё нет пары)



Carpe diem



=> Не «тайм-менеджмент», а «само-менеджмент»

Основные правила поиска индивидуальной системы организации (само-организации):

- «Примеривать» к себе принципы, всё «взвешивать» (уравновешивая также + и -)
- «Знать себя»: **что я не могу не делать**, чем бы ни занимался? (а также свои темпы, способности, биологические ритмы, психологические особенности, склонности...)
- Должна быть **единая** система (не надёргивать рекомендаций из разных источников – каждая построена на своём, в т.ч. культурном основании) => выбрать подходящее под **СВОИ** основания



Итого: надо научиться видеть в себе «своё-собственное» + замечать непродуктивные ходы психики, элиминировать их и настраивать себя на продуктивный лад: **баланс-приспособление**.

Γνῶθι σεαυτὸν

«Узнай себя» (всмотреться в себя)

- Свой **способ быть** (самое важное, чего не можете не делать)
- Свои основополагающие **принципы и ориентиры** (обязательное, несомненное — что помогает, *опора*)
- Волнующие **вопросы, интересы** (что *мотивирует, притягивает, захватывает*)
- **Формы связи, отношений с Другими** — с иным вообще: с миром, с собой, с людьми, с предметами... (как Вы встраиваетесь в *совместность бытия*, каким образом продуктивнее)



Занимайтесь саморефлексией:

- 1) Если тяжело, значит *что-то тяготит*. Тяготит лишнее. **Найдите лишнее и отсейте (отбросьте).**
- 2) Если что-то бесит, не нравится, выводит из равновесия, не можете терпеть и т.п., значит *проблема внутри Вас*. Разберитесь, почему возникает такое отношение нетерпимости, неприятия, почему это вас настолько беспокоит (стоит ли оно того? беспокоит, потому что не соответствует желаемому, ожидаемому, запланированному?). **Должен быть покой как деятельное принятие.**
- 3) Если встреченная проблема (трудность, вопрос, обстоятельство) кажется непосильной, чрезмерно сложной, непреодолимой, невыполнимой, невозможной и т.п., значит Вы *не увидели её как возможность (как личный вызов)*, которая даёт пространство для роста, развития, шага на новую ступень, самосовершенствования. **Не бывает нерешаемых задач, бывают неверно увиденное «дано» и неверно сформулированное «найти».**
- 4) Если всё рушится, не успеваешься, не получается, не складывается, значит Вы *идёте не тем (не своим) путём*. Разрушьте планы и желания. **Путь только один – Ваш собственный, и он в настоящем.**



Рекомендации (советы-напоминания):

- 1) В нашей ситуации **уже всё есть**, всё необходимое уже дано — надо это увидеть и с этим работать, применяя к своим целям (если ощущается **пехватка** — задаваться вопросами: нужно ли это? может, всё есть, но я пока не вижу?)
- 2) Ничего не получится так, как хочется. Надо смириться с тем, что **всего не успеть**, всё желаемое не воплотить. Но это и не нужно: главное — **интенсивность настоящего** (Ваша единичность). Не нужно бояться невоплощённых проектов (тоже должны быть: архитектор не всегда строит — энергия).
- 3) Только **мы сами у себя есть** и дальше не простирается наша возможность манипулировать (другими, временем, событиями) => всё, что мы действительно можем, — это работать с собой, менять свой угол зрения, смиряться с необходимым, принимать данное, осмыслять, извлекать опыт
- 4) Нельзя ни на кого и ни на что надеяться, кроме себя. Надежда — модус фантазма (губительно). **Зная себя**, можно рассчитывать лишь на свои силы, свою собранность, свою ответственность и свою способность возвращаться в «порядок»



Задание:

1) Сформулируйте опорные принципы, которые станут для Вас путеводной нитью к организации своего-собственного для продуктивной работы. Постарайтесь выделить самое важное по следующим пунктам:

- Что полезное и интересное для себя я могу делать в рамках любого вида работы?
- Каким принципам я неизменно должен (должна) следовать?
- Как я отношусь к другим людям? Что главное в отношениях с окружающими?
- Каким образом следует смотреть на трудности, препятствия, неудачи, нехватку времени и ресурсов?

Целеориентированный подход

Вы должны чётко понимать свои *цели* и *задачи*:

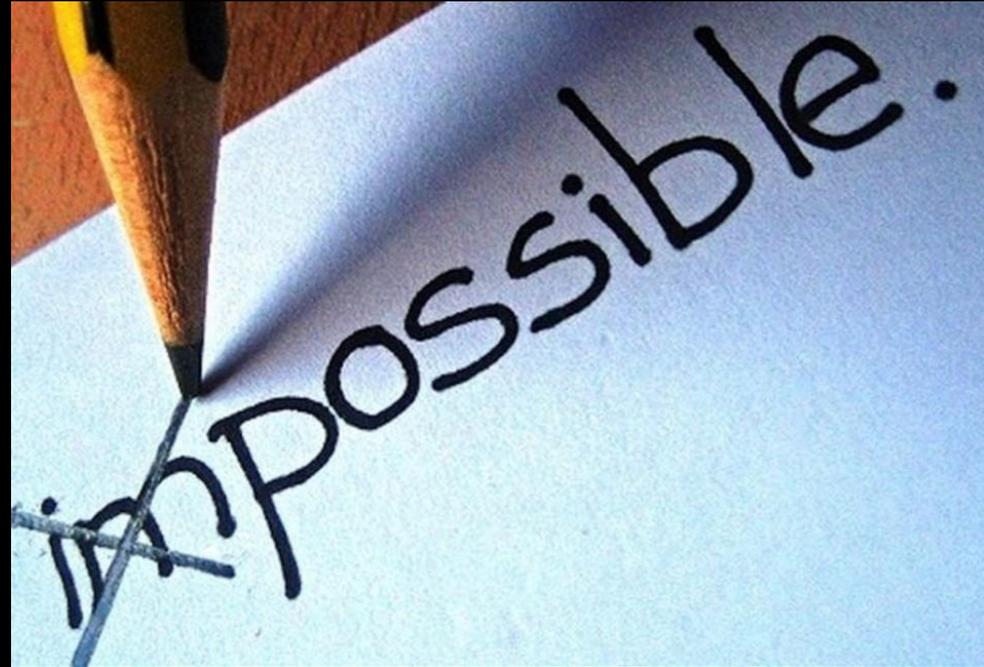
- ❖ Прописывайте для себя вопросы, подробно формулируйте задачи, ясно представляйте себе **цели** – тогда **всё нужное «подтянется»** (ресурсы, поддержка, стимулы, другие...)

Вопросы **мотивации**:

- ❖ Основная *движущая сила*, которая всё организует, – Ваш собственный интерес, Ваше желание **самостоятельно пройти путь к своей цели** (а не просто обладание результатом)
- ❖ А **главная цель** – полнота Вашей жизни. Исполняйтесь во всём, что судьба Вам приносит
- ❖ И тогда... 



Желание — это тысяча
возможностей, а нежелание —
тысяча причин



SMART – ТЕХНОЛОГИЯ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ

S = simple/single, specific (простая/единичная цель, конкретно поставлена)

M = measurable (качественно или количественно измеряемый результат)

A = achievable/attainable (реально достижимая цель)

R = realistic, rational, relevant (рациональная, стоящая/уместная цель)

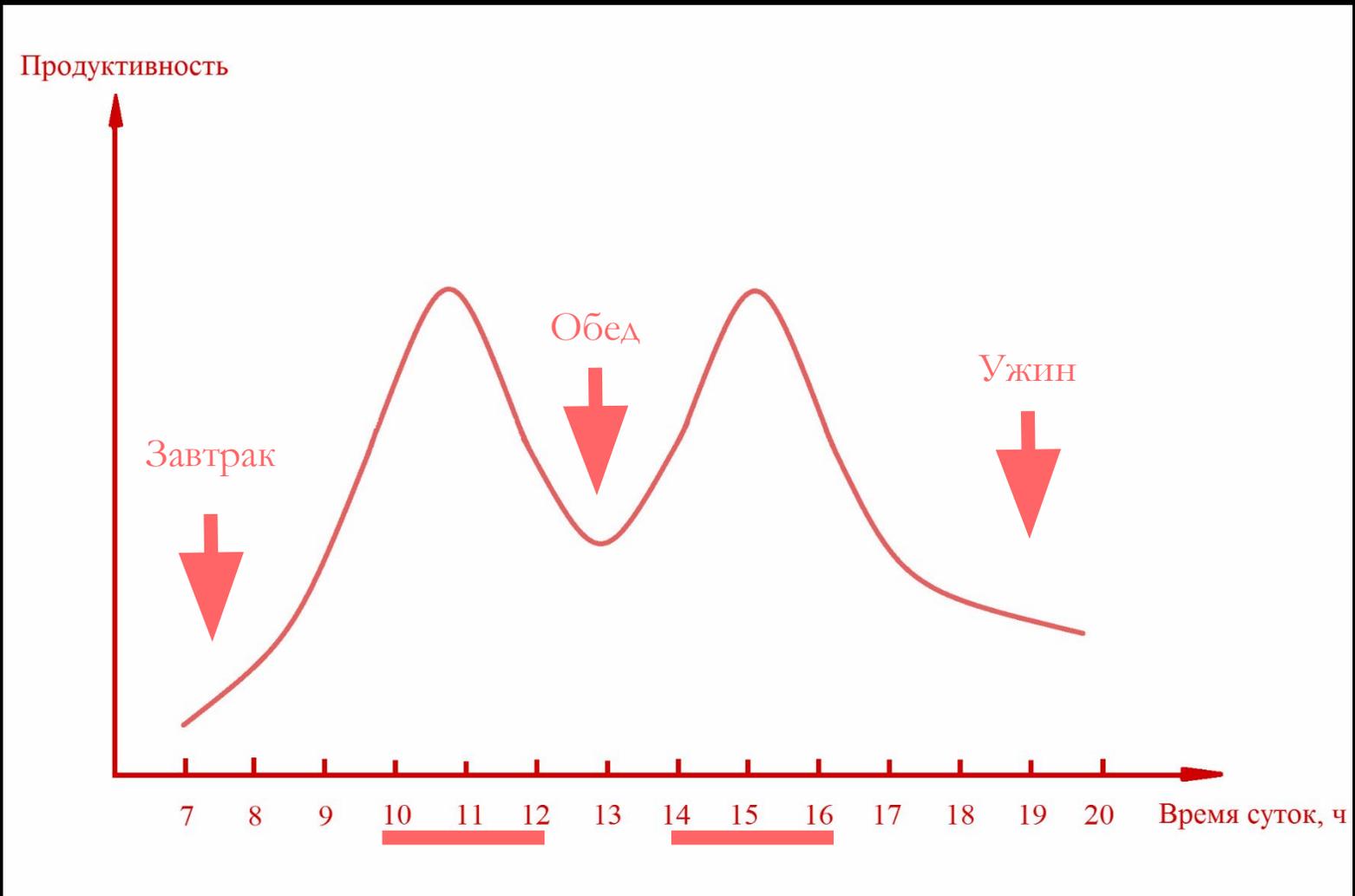
T = timely (определённые временные рамки достижения цели)



μ-образная кривая продуктивности

❖ На пиках продуктивности постарайтесь заниматься самыми **важными** делами, требующими наибольшей мыслительной активности, убрав всё мешающее

❖ Оставляйте **рутинные простые** дела на интервалы спада продуктивности (однообразное, неважное можно делать и в «бессознательном» состоянии)



Как работать над проектом, если...

1) Близится дедлайн:

- ✓ Отсечь лишнее, *сосредоточиться* только на текущем проекте
- ✓ Накидать план, прописать *идеи* из разных частей работы и начать с больших (основных) кусков от простого к сложному. Это позволит *очертить перспективы, не упустить важное*, а продвижение сначала через простые задачи психологически *придаст уверенности*.

2) Надо совмещать несколько проектов (многозадачность):

- ✓ Различить *срочное и важное*, отсеяв мешающее, необязательное
- ✓ Трудиться над всеми *параллельно*, уделяя даже несрочным делам хотя бы немного времени каждый день. Это позволяет переключаться с одного вида деятельности на другой (даёт *больше внимательности и концентрации, Вы меньше устаёте*) и держат в активности своё подсознание, которое продолжает обрабатывать недоделанное (каждый проект держите в актуальности).

Правила проектирования –
знать чёткие сроки и
закладывать *запас*:

- ▣ 50% – продуктивное время
- ▣ 20% – собственный отдых, переключение, настройка состояния
- ▣ 10% – субъективные форс-мажоры (болезнь, личные дела, неожиданности...)
- ▣ 10% – объективные форс-мажоры (смещение сроков, изменение условий...)
- ▣ 10% – этап перепроверки и корректировки итогов

Советы по распределению усилий:

- ❑ Притча про распределение усилий: **кажется/реально**
- ❑ Приучить себя делать всё **ЗАРАНЕЕ**: получили задание – сразу осмыслили, прикинули план действий и, не откладывая, начали постепенно выполнять
- ❑ **Планировать** дела, реально прикидывая свои силы и возможности и закладывая «запас» времени на каждый проект (50% *доп.время*)
- ❑ В конце каждого дня **рефлексировать**, что успели, что не успели и почему, а также **прикидывать** план действий на следующий день
- ❑ Работать должно быть в кайф, поэтому, *если что-то не нравится, не хочется и т.д.*, нужно **разобрать** для себя, почему (возможно, это лишнее и нужно отсечь или это следует увидеть как необходимое и полезное для целостного достижения своей цели)
- ❑ **Не пытаться себя обмануть**, загружаясь мелочными несрочными делами вместо того, чтобы взяться за нужное

Что отнимает время и мешает сосредоточиться на главном?

- Социальные сети?
- Окружающие люди?
- Телефонные звонки?
- «Бумажная» работа?
- Неуместные «мысли» (фантазмы)?
- Отвлекающие факторы (телевизор, реклама, радио, разговоры, шумы, некомфортность обстановки...)?



Итого: **Ничего нам не мешает и никто время не отнимает, кроме самих себя.** Помехи – границы в нашей голове: с ними надо разбираться в себе, в первую очередь. Самое главное средство – наша **воля**, наше **усилие видеть свой Путь и следовать ему** (сконцентрированно, не рассеиваясь на «побочку»), а он всегда с Вами (**«всё своё ношу с собой»** – состояние, собранность, интерес)

2) Тест: что мешает и как настроиться?



Как настроиться и убрать лишнее?

– Что мешает нам пребывать в продуктивном состоянии? Другие?

– Нееет! Всё дело в нас самих!

□ **Не взваливайте на себя множество дел.** «Много» – не значит «хорошо» и «продуктивно». Учитесь говорить «нет» (если реально оцениваете, что не успеете, не сможете и т.п.): адекватные люди поймут, а с теми, кто намерен Вами пользоваться и не настроен Вас понимать, Вам не по пути

□ Преодолевайте себя, **работайте над собой.** Многое – всего лишь дело привычки. Привычка – внешнее, не собственное, её можно менять. От этого Ваше настоящее никуда не денется

□ **Начинайте с главного,** иначе будет рассеивать

□ Если не получается настроиться на нужное, значит, возможно, не пора.
Переключитесь на другое: не усилие, а усилие

Как оценить ситуацию (сделать выбор в свою пользу):

Ситуация постановки цели, выполнения поручения, необходимости что-то сделать, отношений с тем или иным человеком, **на которые стоит или не стоит тратить время своей жизни**

Два вопроса (два критерия):

- ◆ **Настоящее?** (Вас захватывает? Чувствуете полноту?)
- ◆ **Продуктивно?** (Обогащает опытом, смыслом, знанием?)

Если ответы *отрицательные*, но нельзя отказаться по тем или иным причинам, **привнесите** в ситуацию настоящее (подлинное) и **попытайтесь извлечь** из неё (увидеть в ней) нечто продуктивное для себя



Основы саморефлексии

Что делать?

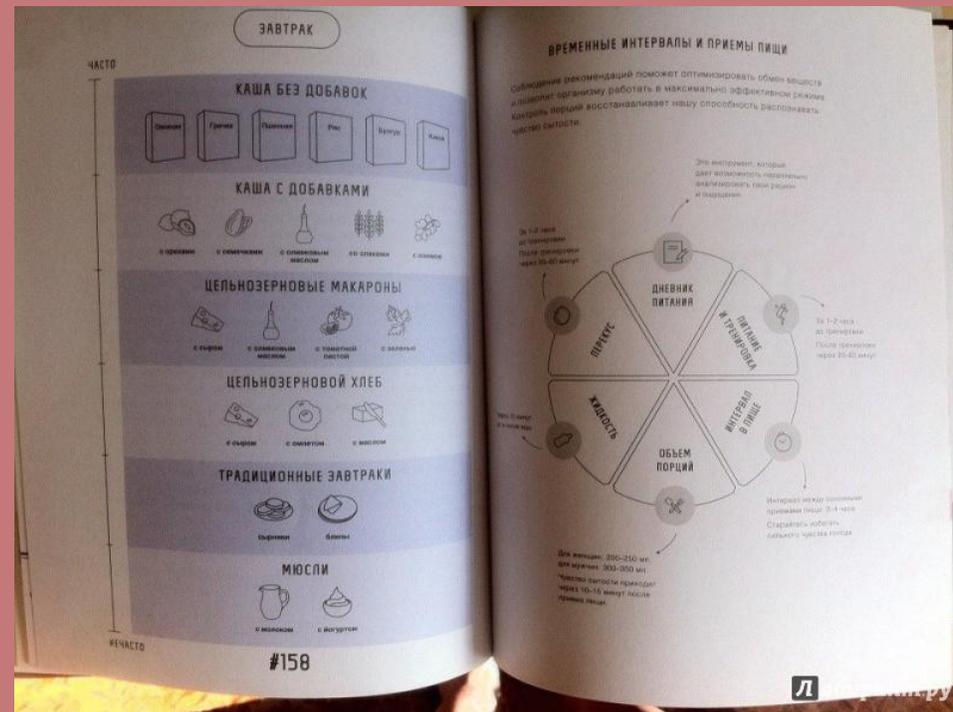
- Останавливать себя, *временить* (когда эмоциональный «порыв» или «непроходимая» ситуация) – взвешивать
- *Задаваться вопросами*, прежде, чем что-то сделать (зависать)
- Анализировать свои поступки, *извлекая (усваивая) опыт*
- Отслеживать, применяете ли сделанные *выводы*, усвоенный *опыт*

Что может помочь?

- Вести дневник: каждый вечер прописывать, что произошло за день, а также осмыслять свои планы и соображения
- Отвечать на вопросы по каждой ситуации: что произошло? почему это произошло? что я сделал правильно / неправильно? какой урок из этого следует извлечь? чему я сегодня научился? что успел / не успел и почему? чего боюсь? как улучшить...?

3) Дневник саморефлексии

Просмотрите материалы в распечатках по трём уровням состояния, попробуйте хотя бы в течение месяца вести такой дневник, опираясь на рекомендации в нём



Планирование хода
научного
исследования



Почему всё-таки важно планировать?



- ❖ Чётко прояснить **цель** и **поэтапный план** её реализации – охватить взглядом горизонты исследования и основу-направление
- ❖ Предположить **варианты развития** проблематики и возможные **трудности**, а также пути их преодоления
- ❖ Устанавливать (видеть) **границы** сроков, пространственные, содержательные, теоретико-методологические, материально-технические...
- ❖ Отталкиваться от чётких представлений как от **первичного материала**, с которым по ходу можно гибко работать (и что-то изменять, варьировать, корректировать)

Основные формы планирования

Краткая: планер

- ❖ Выглядит как календарь – обычно на месяц («простыня»)
- ❖ Позволяет обозреть основные события и дедлайны
- ❖ Подходит для умеренной загруженности количеством дел, которые нужно делать в день

Подробная: ежедневник

- ❖ Выглядит как дневник – обычно на каждый день с распределением по интервалам времени
- ❖ Позволяет систематизировать большое число дел на каждый день
- ❖ Подходит для многозадачности, обилия встреч и информации

Простой вариант ежедневника: квадратные бумажки

Функции те же, что у ежедневника, но бумажки выбрасываются каждый день (не подходит, если нужно хранить информацию о делах по датам, зато удобно рефлексировать сделанное путём вычёркивания)

Реальный ход исследования (направленность в будущее)



Отражение результатов исследования в текстах (направленность в прошлое)

- **Постановка цели** и задач исследования
- **Знакомство с источниками**
- **Выбор методов, планирование** практической части
- **Выполнение, осмысление, корректировка, доработка**
- **Описание результатов**

- **Введение** (актуальность исследования, значимость результатов, применение)
- **Основная часть** (обоснование выбора методов, описание и обсуждение результатов – в диалоге с другими авторами [исследователями, коллективами])
- **Заключение** (выводы о проделанной работе)

Как цель организует исследование и исследователя?



- Цель задаёт вектор, организуя путь, по которому наша **мысль движется** по определённым траекториям (к намеченному)
- Специфика направленности и степень захваченности содержанием цели подводят под действия **мотивы** (движущие силы)
- Сильная мотивация побуждает нестандартно мыслить, находить всё **необходимое**, продуктивно использовать **имеющееся (средства)** и подбирать оптимальные **формы** деятельности (коллектив, формат выражения)

(1) Постановка цели исследования:

- формулируется основная **проблема** (главный вопрос, который будет решаться в диссертационном исследовании) – это **цель работы** в утвердительной форме;
- цель разбивается на несколько этапов решения – **задачи исследования** (мини-цели для каждого из этапов работы) [могут в реальности не совпадать с формулировками в научных текстах];
- исходя из цели, выделяются **объект и предмет исследования** (более широкое – объект, более конкретное, узкое внутри объекта – предмет).



Зачем начинать с цели, задач, объекта и предмета?

Цель

- ❑ Основной содержательный результат
- ❑ Цель работы заключается в **исследовании** ... / Цель исследования состоит в **изучении** ...

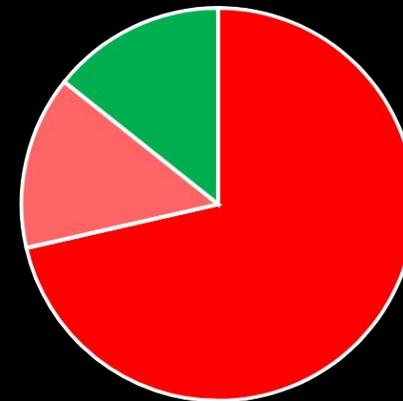
Задачи

Поэтапно:

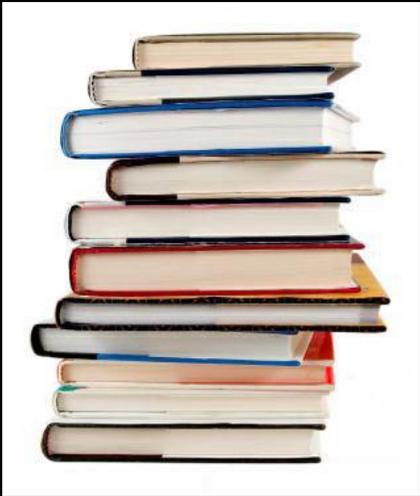
- ✓ анализ
- ✓ систематизация
- ✓ сопоставление
- ✓ выявление
- ✓ раскрытие
- ✓ моделирование
- ✓ проектирование
- ✓ представление

Объект/предмет

- Искать литературу
- Подбирать методы
- Сформулировать название



Как сформулировать название темы исследования?



- Определиться с направленностью исследования (фундаментальное / прикладное, теоретическое / практическое);
- Посмотреть названия исследований в своей области (статьи, заявки на гранты, диссертации);
- Перефразировать предмет исследования (обычно в его связи с объектом исследования);
- Отразить направленность и главную цель работы;
- Помнить о соответствии темы специфике своей специальности.

Почему моё исследование актуально?

Сама по себе актуальность уже обеспечена нашим интересом к своему исследованию!

Вопрос в том, **как это обосновать и сформулировать**

- ✓ Почему сегодня важно это изучать?
 - ✓ Развитию каких представлений, прояснению каких вопросов, решению каких проблем моё исследование может способствовать?
- Актуальность темы исследования связана с ... [проблема]*
 - С одной стороны, ... С другой стороны, ... В целом, ... [противоречивость, недостаточная изученность...]*
 - Актуальность темы исследования, таким образом, обусловлена потребностями научно-теоретического и практико-методологического характера.*

4) Задание:

Выделите объект и предмет и сформулируйте, в чём заключается актуальность тем следующих исследований (основную суть актуальности постарайтесь передать в 1-2 предложениях):

1. Транспортные и термические свойства моно- и гетерофазных составов на основе $\text{Ba}_2\text{In}_2\text{O}_5$.
2. Онто-гносеологические основания авторского права.
3. Новые методические подходы и инструментальные решения для обеспечения ионохроматографического анализа водных сред в ядерной энергетике.
4. Субкультура как социально-топологическая проблема.

3 неразрывно связанных процесса, направленных на решение основного вопроса исследования:



(2) **Чтение литературы** по теме;

(3) **Выбор методологического подхода и его применение** к исследованию проблемы;

(4) Получение результатов, их **осмысление, интерпретация.**

(2) Литература по теме исследования

Научные статьи и монографии

Поиск:

- по **ключевым словам** темы исследования (объект и предмет),
- по **основной методологии** (и по отдельным методам),
- по **области применения** (решения подобных проблем).

Не менее

60%

Прочие источники

- Интернет-ресурсы;
- Справочные материалы;
- Нормативные документы;
- Материалы архивов;
- Методические и учебные пособия;
- Материалы СМИ;
- Статистические данные, обзоры, отчёты...

Не более

40%

(3) Методология исследования

- ❖ Парадигма – совокупность явных и неявных **предпосылок**, определяющих научные исследования и *признаваемых* на данном этапе развития науки *научным сообществом*.
- ❖ Подход – **«угол зрения»**, под которым ведётся исследование (*исследовательская позиция*).
- ❖ Научно-исследовательская стратегия – совокупность **действий** по достижению значимой цели, которая требует *многоэтапного планирования*.
- Методология – система **принципов и подходов**, на которые опирается *исследователь* в ходе получения и разработки знаний *в рамках конкретной дисциплины*.
- Метод – систематизированная совокупность **шагов**, которые нацелены *на решение определённой задачи*.
- Методика – **алгоритм**, процедура для практического проведения каких-либо нацеленных действий (*конкретизация шагов, «рецепт»*).

Как выбрать исследовательский подход?

- Прояснить для себя базовые принципы, из которых Вы исходите в рамках научного исследования (*как я вижу свой объект исследования? как его целесообразно изучать?*);
- Ознакомившись с литературой по теме исследования, определиться, какой подход Вам более всего импонирует (*приходится «по душе»*);
- Выделить в рамках разделяемой парадигмы те черты, которые, на Ваш взгляд, наиболее применимы именно к Вашей исследовательской ситуации (*комплексность, экологичность, эволюционность развития, целостность и т.п.*).

Выбор методологии:

- Осуществляется, *исходя из* **специфики объекта и (или) предмета исследования;**
- Должен происходить *в соответствии с* **разделяемой Вами парадигмой**, которая также коррелирует со спецификой области Вашего исследования;
- Во многом *определяется* **научно-исследовательской стратегией** и (или) **концептуальным подходом**, которые Вам наиболее близки;
- Обычно *включает* **спектр разнообразных методов**, которые с разных сторон позволяют исследовать объект/предмет и «перепроверять» данные, полученные другими методами.

5) Сопоставьте методы (первая колонка) и предмет исследования (вторая колонка):

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. Жидкостная хроматография | a) Геомеханическое исследование устойчивости бортов карьеров при недропользовании |
| 2. ИК-спектроскопия | b) Зависимость морфологии частиц кобальтита лития от способа синтеза |
| 3. Математическое моделирование | c) Изменение поведения, размножения и численности популяции планктона при варьировании рН среды в диапазоне 4-8 единиц |
| 4. Оптическая микроскопия | d) Устойчивость азотсодержащих органических клеев по пластмассам в диапазоне температур 200-300°С |
| 5. Палеонтологический анализ | |
| 6. Электронная микроскопия | |

(4) Осмысление результатов

Результаты – это информация (данные).

Сами по себе они не содержат смысла => нужно его **привнести** (наполнить данные смыслом, проинтерпретировать полученные данные для других исследователей).

Человеческое восприятие отличается уникальностью в понимании смысла, поэтому в научных работах следует с помощью лексики и синтаксических конструкций **направлять внимание читателя**, формируя **способ понимания** обсуждаемой информации и расставляя необходимые акценты.

ВОПРОСЫ:

- **Зачем** применяется данный подход/метод?
- **Почему** наблюдается такая зависимость?
- **Что** стоит за представленной формулой / закономерностью?
- **Как** следует толковать эти данные в рамках выбранной методологии?
- **Какие** аналогии / примеры можно привести в подтверждение?

Интерпретация результатов

Происходит:

- В **комплексе** (с точки зрения различных методов);
- В **сопоставлении** с результатами работ по смежной тематике;
- В **рамках** выбранного методологического подхода (парадигмы);
- В **свете** поставленных цели и задач исследования!

Это **самый сложный этап**, поскольку требует максимального применения Ваших **исследовательских качеств**: ответственности, внимательности, аккуратности, широты кругозора, умения чётко формулировать научные суждения, а также логично, аргументированно и грамотно их представлять.

Некоторые советы по осмыслению и интерпретации результатов:

- Советуйтесь **с научным руководителем** (проговаривайте своё видение ситуации, свой вариант интерпретации данных);
- Учитесь **у коллег**, которые Вам кажутся наиболее авторитетными (устное общение, конференции, работа, чтение публикаций...);
- Прописывайте подробный **план и (или) алгоритм** действий;
- Если что-то не получилось, результаты оказались неожиданными, Вы получили противоречивые данные, то обязательно **разберитесь до конца в причинах**;
- Задавайтесь вопросами, **рефлексируйте** обоснованность своих действий и результатов;
- Отрицательный результат – тоже опыт, который **должен быть осмыслен!**

6) Игра: план сказочного исследования

Посоветовавшись в команде, представьте заказчику план исследования с указанием следующих пунктов:

- ❖ Актуальность темы исследования;
- ❖ Формулировки цели, объекта и предмета;
- ❖ Поэтапный план выполнения работ с указанием распределения функционала в коллективе и возможных трудностей исполнения заказа;
- ❖ Убедительность теоретической и методологической базы исследования (особенности литературы и обоснование подхода/методов);
- ❖ Планируемые результаты и сроки выполнения работ.

Формы страха в научной деятельности

и способы борьбы с ними



Онтологическая природа страха

Пауль Тиллих
(1886-1965)



Конституирующее начало – наша экзистенциальная «тревога небытия»

- ❖ Человек осознаёт свою *конечность* (во времени и пространстве)
- ❖ Страх смерти
- ❖ Есть то, что **«страшнее смерти»** (небытие) – в той или иной форме над нами нависает угроза того, что хуже смерти (*бессмысленность, необеспеченность, несвобода, непредсказуемость, невозможность поступить должным образом, хаос...*)

Обратная сторона страха – фантазм (сценарий реализации желания)



Как бороться со страхом?

□ Разрушить источник (скорее всего, связанный с фантазмом)

Увидеть (заметить в себе) ситуацию страха →
понять причину (в т.ч. связь с желанием) →
уничтожить её, противопоставив **внутреннее**
действие

□ **Безотказные оружия** перед лицом страха:

Юмор — дистанцирует, позволяя посмотреть со стороны (как это на самом деле мелко и недостойно)

Любовь — включает (расширяет границы/горизонт), позволяя принять всё (даже самое страшное) как должное



Мужество



□ Проговорить: многое **проясняется**, когда мы озвучиваем (для Другого), стараясь как можно более точно выразить, объяснить свои переживания

Чего мы боимся в рамках научной деятельности?

Себя

- Неспособности оказаться «в состоянии» в нужный момент
- Своих негативных сторон (возможности их раскрытия)
- Своего внутреннего критика (самоуничижения, саморазрушения)
- Ответственности за свои действия, поступки, за свой выбор

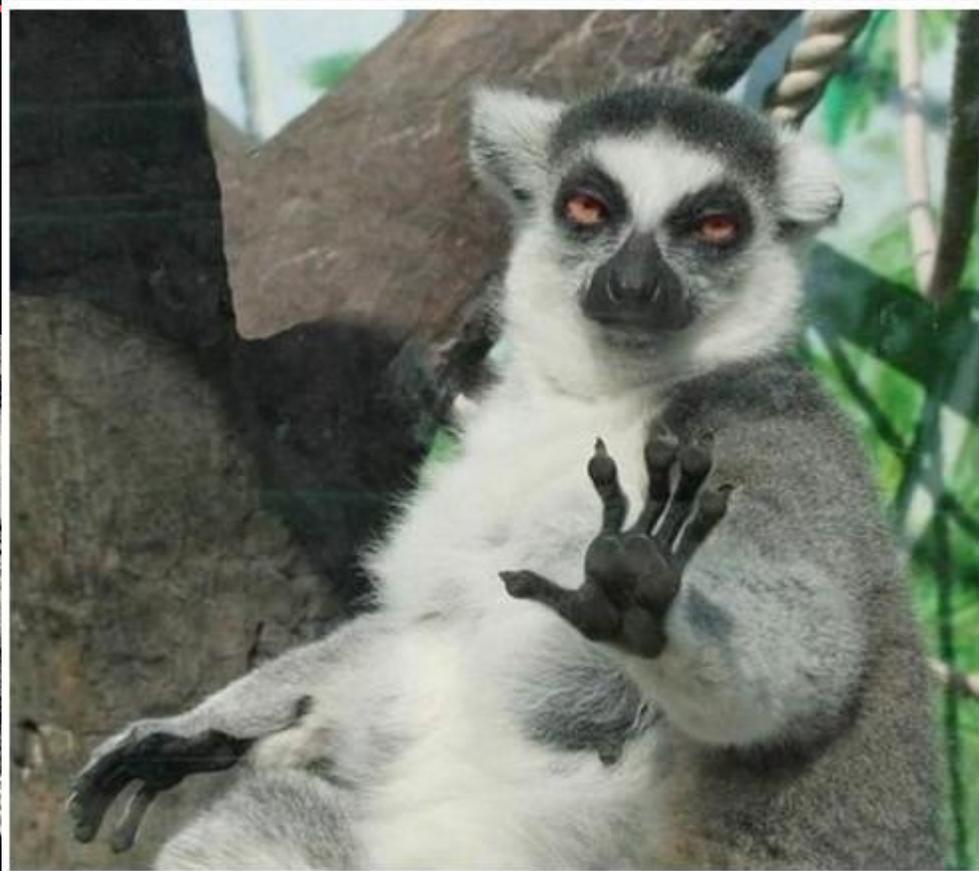
Невозможности управлять собой

Другого

- Коммуникации – на родном и/или иностранном языке (оказаться непонятым)
- Неадекватной (обычно негативной) оценки со стороны
- Оказаться бесполезным (показаться неспособным, не оправдать ожидания и т.п.)
- Навредить другим (мешать, сделать что-то плохое и т.п.)

Неприятя (непринятия) Другими

«Делай что должно и будь,



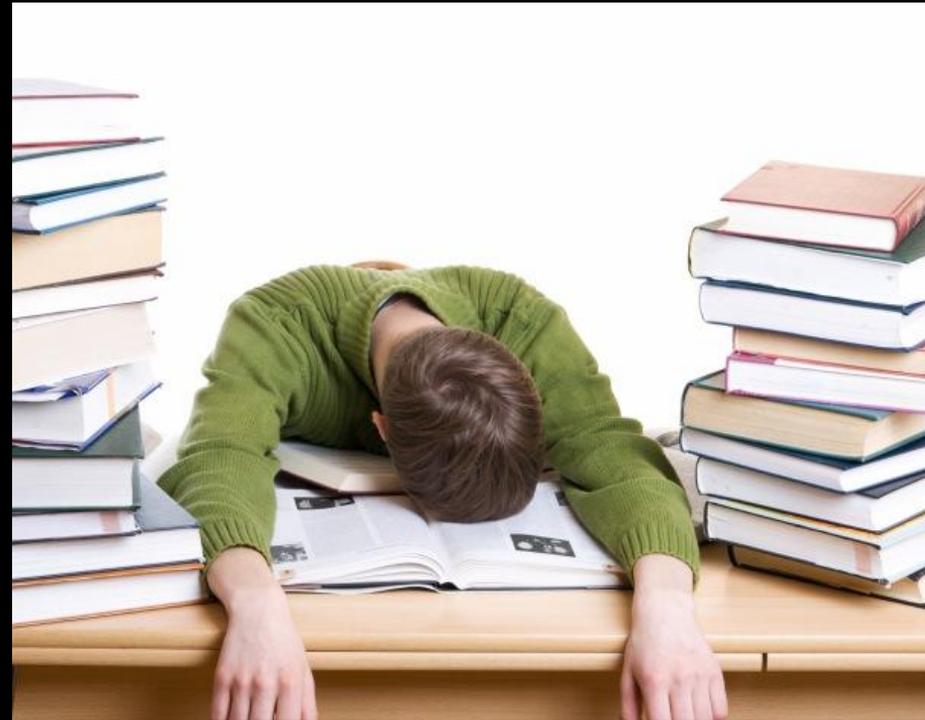
Иммануил Кант
(1724-1804)

Чего мы ещё боимся?

- ❖ Настоящего времени как судьбы и свободы – боязнь **непредвиденного** (случайностей), желание всё распланировать и воплощать сценарии
- ❖ Нехватки и необеспеченности (материальной, технической, теоретической, в т.ч. нехватки знания, начитанности, и т.д.) – боязнь **оказаться неготовыми**, желание «подстелить соломку» себе наперёд
- ❖ Разрушения своих представлений (иллюзий, замыслов, устоявшихся принципов) – боязнь **нового** (изменения, движения), желание «законсервировать» себя
- ❖ Бессмысленности своей деятельности, своих суждений, знания, окружающей действительности и т.д. – боязнь **безосновности**, желание «иметь» смысл и основания (обладать ими)

Case-study: нехватка знаний

- Страх: показаться неосведомлённым / встретиться с непонятным, неизвестным
- Фантазм: во всём лучше всех разбираться, уметь всё объяснить, иметь полную картину, управлять реальностью
- Оружие: смириться с тем, что всего знать невозможно, всего не прочитать; понять, что главное — не количество знаний, а умение их добывать и постигать смысла самостоятельно



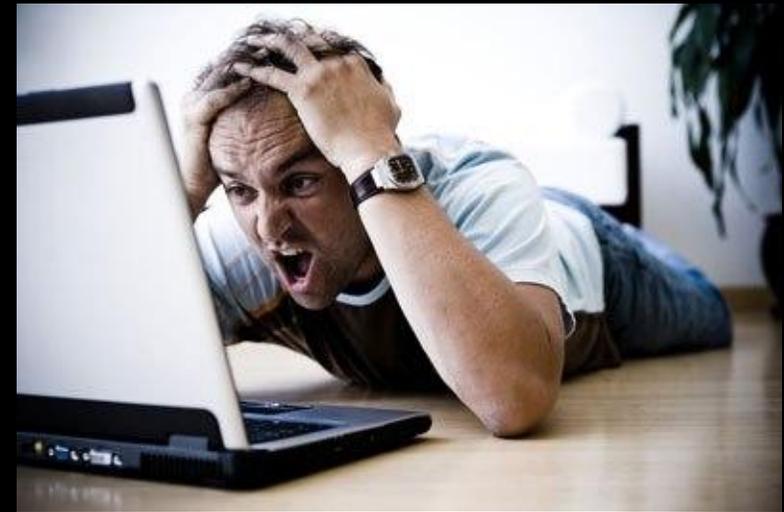
Case-study: КОМПЛЕКС ОТЛИЧНИКА



- Страх: не оправдать ожидания, показаться глупым, не соответствовать высоким представлениям о себе
- Фантазм: со всем справляться на «отлично», быть лучше всех
- Оружие: принять возможность неудач как жизненную норму; понять, что главное – не место в рейтинге, не оценка со стороны, а человеческие качества и рост над самим собой (не по отношению к кому-то)

Case-study: дедлайны и МНОГОЗАДАЧНОСТЬ

- Страх: не успеть всё в срок, что-то забыть и не выполнить, не справиться с объёмом работы (поставленными задачами)
- Фантазм: успевать ВСЁ (кучу дел – абсолютно всех, важных и неважных, срочных и не срочных), быть всем и везде (распространиться)
- Оружие: отсекать лишнее, понимая, что «всё» успевать невозможно, всех дел в одиночку не переделать, а важнее – сосредоточиться на том, что приносит смысл, радость, счастье



Case-study: начать (писать, делать, говорить...)

- Страх: того, что не получится (цель не будет достигнута, не найдутся нужные слова, начнёте неправильно и потеряете время) / нести ответственность за ошибки
- Фантазм: делать всё и сразу, чтобы было идеально (правильно, красиво...), чтобы не наругали и не пришлось переделывать
- Оружие: иметь мужество отвечать за возможные ошибки или неудачи в начинаниях, доводить дело до конца, понимая, что «само» ничего не сделается, а «всё и сразу» получается редко – надо прилагать усилие; осознать, что нельзя получить опыт, пока не попробуешь сделать (а на опыте ошибки неизбежны, и это нормально)



Case-study: быть непонятым (неправильно понятым)

- Страх: не суметь донести свои мысли Другому и, как следствие, быть неправильно оценённым, непринятым или опозоренным
- Фантазм: быть для всех «своим», «хорошим», «приятным»
- Оружие: с одной стороны, тренировать навыки выражения своих мыслей, а с другой – принять тот факт, что до конца нас в принципе никто понять не может, всегда останутся нюансы недоговорённости и возможности иной интерпретации (но так и должно быть – так живёт смысл, каждый-раз-заново рождаясь)



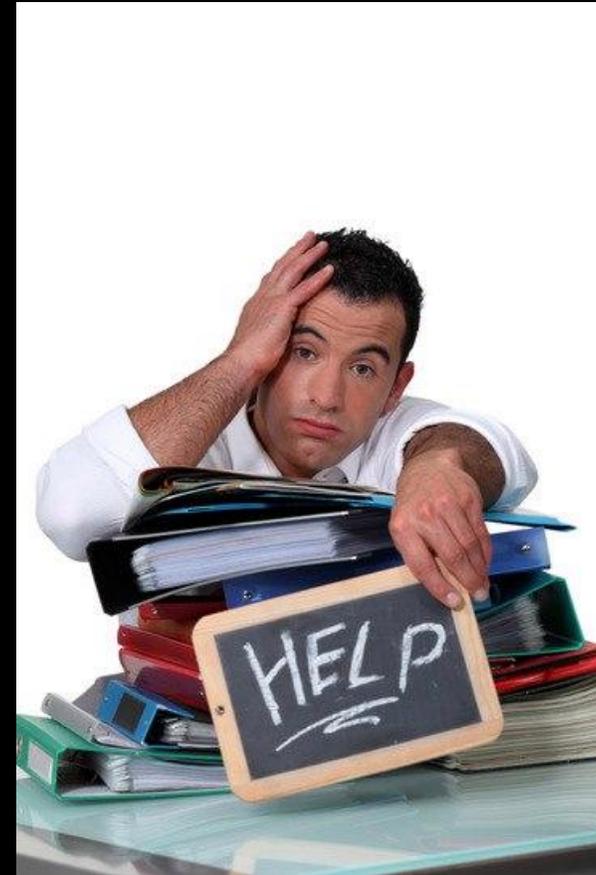
Case-study: разрушение своих привычных представлений



- Страх: оказаться незащищённым, без оснований, ориентиров, своего привычного «домика» / нового, неизвестного, неподотчётного
- Фантазм: раз и навсегда составить себе картину мира, всё «расставить по полочкам», чтобы было понятно и предсказуемо
- Оружие: понять, что всё меняется и, как бы нам ни хотелось «законсервировать» себя, это невозможно, да и не нужно: нужно расти, питаясь новым и мужественно имея дело с неизвестным

Case-study: просьба о помощи

- Страх: помешать Другим, показаться несамостоятельным / признать свою некомпетентность в тех или иных вопросах
- Фантазм: быть абсолютно самостоятельным, во всём разбираться в одиночку и решать всё своим способом, не напрягая Других
- Оружие: принять свою возможную некомпетентность; понять, что Другие – носители ценного опыта и будут рады им поделиться, если к ним обратиться вежливо (Другие откроют новые горизонты)



Домашнее задание

Опишите свой самый главный страх в науке и постарайтесь проследить, с какими фантазмами он связан, из-за чего Вы боитесь этого и как можно попробовать с ним бороться.



Выводы-ориентиры

- ❖ **Знать** своё-собственное (тело, психику, основания)
- ❖ **Главное** в ситуации – целостность, соразмерность
- ❖ Характеристика нужного **состояния** – собранность, полнота, захваченность, настоящность, интенсивность
- ❖ **Путь** – борьба с «собой», с непродуктивным и ненастоящим (страхами, иллюзиями, ожиданиями, привычками, желаниями)
- ❖ **Оружие** – мужество принятия и осмысление (внимательность ко всему, рефлексия, безжалостное отсечение лишнего)

Спасибо за внимание!

С удовольствием отвечу на Ваши вопросы ☺

