

Занятие 2. СУБЪЕКТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

Известное высказывание гласит: «Кто хочет, тот ищет возможности, кто не хочет – ищет причины». Почему люди, имеющие одинаковые значимые ценности, ведут себя по-разному: одни проявляют активность в постановке соответствующих целей и прикладывают усилия по их достижению, а другие демонстрируют пассивность?

Изучение субъективного управления личности (его еще называют субъективным контролем личности) поможет вам найти ответ на поставленный вопрос.

В ходе занятия вы исследуете особенности своего субъективного управления, осознаете механизмы его формирования, познакомитесь с приемами развития установки «принимать ответственность на себя».

Притча «Все в твоих руках»

Прочитайте психологическую притчу «Все в твоих руках»¹¹ и запишите тающую в ней мудрость. Найдите связь между названием занятия и этой мудростью.



¹¹ Восточная притча. См.: Психология в притчах / сост. М. А. Дыгун. – Мозырь: Содействие, 2006. – С. 26.

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окруженный учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошел на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал ее между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошел к Мастеру и спросил:

– Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

– Все в твоих руках.

Мудрость притчи

Комментарий к притче. Эта притча о том, что человек является творцом собственной жизни, даже если он этого не осознает.

А теперь приступим к самоанализу. Вам предлагается ответить на вопросы представленной ниже методики и проанализировать полученные результаты.

субъективного управления, частью которого является контроль). Однако субъективное управление — более сложное образование. Рассмотрим его характеристики подробнее.

Информация к размышлению «Субъективное управление»

Субъективное управление — это представление человека о том, кто и как осуществляет управление его жизнью, его готовность управлять или не управлять своей жизнедеятельностью.

Вид субъективного управления. Человек может ощущать себя субъектом, управляющим своей жизнедеятельностью, или же объектом, управляемым извне. Таким образом, с точки зрения места нахождения источника управления (источник находится внутри или снаружи человека) субъективное управление делится на два типа:

- внутреннее (интернальное);
- внешнее (экстернальное).

С точки зрения *нацеленности субъективного управления* делится на:

- обвинение (цель человека — обвинить себя или другого);
- ответственность (цель человека — взять на себя или снять с себя ответственность).

Сочетание этих двух критериев («место нахождения источника управления» и «нацеленность управления») позволяет выделить четыре вида субъективного управления (рис. 4):

- обвинение себя;
- принятие на себя ответственности;
- обвинение других;
- снятие с себя ответственности.

Рассмотрим каждый из видов субъективного управления более подробно.



Рис. 4. Виды субъективного управления

Человек с субъективным управлением «*принятие на себя ответственности*» ощущает себя инициатором и руководителем происходящих с ним событий. Он готов брать на себя ответственность за свои чувства, мысли и действия; ставить перед собой цели и достигать их, разрешать проблемные ситуации. При столкновении с проблемой он в первую очередь акцентирует свое внимание на поиске решения (задает уточняющие вопросы; спрашивает мнение собеседника, предлагает варианты решения проблемы). Он может решать проблему самостоятельно, может помочь в решении нуждающемуся в помощи, а может делегировать полномочия другому

человеку (в зависимости от ситуации). Для человека, принимающего ответственность на себя, характерна мотивация достижения успеха. Он готов самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность, независимо от наличия или отсутствия внешнего контроля.

Человек, имеющий субъективное управление «обвинение себя», ощущает себя жертвой себя самого (своей плоти, активности, греховности). Он считает себя инициатором происходящих с ним событий, но склонен обвинять себя за свои чувства, мысли и действия, акцентировать внимание на своих ошибках и промахах, проявлять внутреннюю агрессию по отношению к себе (выражающуюся, например, в самоедстве, самобичевании и т. п.). Человек, обвиняющий себя, может рассуждать таким образом: «Я виноват», «Я боюсь попробовать, вдруг не получится», «Я никчемный», «Я боюсь подвести», «Я все равно не смогу, зачем пытаться». Он склонен испытывать чувство вины, стыда, страха, самоуничтожения и т. п. Занимая позицию жертвы, он проявляет пассивность в отношении решения проблем, поскольку тратит силы на обвинение себя, а не на постановку и решение задач.

Человек с субъективным управлением «обвинение других» ощущает себя жертвой других (людей, обстоятельств и т. п.). Он склонен приписывать вину за свои чувства, мысли и действия внешним факторам, акцентировать свое внимание на недостатках и промахах окружающих. Для него характерно чувство гнева, осуждения, высокомерия и др. Человек, склонный обвинять других, может рассуждать таким образом: «Я не виноват», «Пусть ситуацию исправляют виновные». В итоге, вместо того чтобы направить свою активность на создание условий для решения проблемы, он тратит свою энергию на поиск виновных, внешнюю агрессию (оскорбления, обвинения, поучения, рукоприкладство и др.), попытки переложить решение проблемы на виновных.

Человек, имеющий субъективное управление «снятие с себя ответственности», считает инициатором и руководителем происходящих с ним событий не зависящие от него

факторы: внешние обстоятельства, других людей, случайность, везение, судьбу, наследственность и т. д. Он склонен избегать мыслей о проблеме, может ожидать, что ситуация разрешится сама собой. Для него характерны чувство безответственности и чувство безразличия. Человек, снимающий с себя ответственность за происходящие с ним события, может рассуждать следующим образом: «От меня ничего не зависит»; «Почему я?»; «Моя хата с краю, ничего не знаю». В большинстве случаев он проявляет пассивность даже в отношении значимых для себя ценностей, самоустраняется от постановки целей, избегает проблемных ситуаций; ожидает, что сложные ситуации разрешатся сами собой. Человек, снимающий с себя ответственность, занимает позицию исполнителя, проявляя активность только в ситуации руководства и внешнего контроля.

В реальной жизни человек не проявляет один и тот же вид субъективного управления в различных ситуациях. Бывает, что он использует несколько видов даже в одной ситуации. Однако применить одновременно два вида субъективного управления невозможно, это можно сделать только последовательно (например, можно сначала обвинить другого человека в проблемной ситуации, а затем осознать свою ответственность за возможность изменить ситуацию, то есть принять ответственность на себя) и начать активно действовать по исправлению ситуации).

Субъективное управление — это установка действовать определенным образом: обвинять себя, обвинять других, снимать ответственность с себя, брать ответственность на себя. Отличительной особенностью установки является то, что она проявляется сходным образом в большинстве ситуаций, поэтому можно говорить о преобладающем у человека виде субъективного управления.

Показатели проявления того или иного вида субъективного управления человека в его чувствах, мыслях и ожидаемых им от себя действиях представлены в таблице 8.

Чувство ответственности проявляется в ощущении значимости собственных действий для чего-то или кого-то; в желании и готовности осуществлять активные действия и принимать последствия этих действий, держать за них ответ.

Чувство гиперответственности выражается в том, что человек относится к ответственности как сверхценности, предъявляет завышенные требования по данному параметру к себе и другим, проявляет гиперактивность и гиперопеку по отношению к окружающим. Например, человек, полагая, что лучше него никто не сделает, старается делать все сам; родитель не дает ребенку возможности справиться с проблемой самостоятельно; руководитель контролирует каждый шаг подчиненных вместо делегирования необходимых для их деятельности полномочий.

Эти примеры показывают, что только чувство ответственности ведет к конструктивной активности, а значит, его следует целенаправленно развивать.

Для развития у себя умения определять вид субъективного управления по поведению человека выполните следующее упражнение.

Упражнение «Анализ ситуаций»

1. Прочитайте представленные в таблице 9 ситуации и запишите возможные высказывания и действия людей, имеющих тот или иной вид субъективного управления.

Таблица 9

Варианты поведения человека в зависимости от вида его субъективного управления

Ситуация 1. Преподаватель ставит студенту на экзамене отметку «2». Студент реагирует...	
Вид субъективного управления студента	Варианты возможных высказываний и действий студента
Студент обвиняет себя	
Студент берет на себя ответственность	
Студент обвиняет других	
Студент снимает с себя ответственность	

Окончание таблицы

Ситуация 2. У Светы друг попросил в долг денег, пообещав вернуть их на следующий день, но свое обещание не выполнил. Света реагирует...	
Вид субъективного управления Светы	Варианты возможных высказываний и действий Светы
Света обвиняет себя	
Света берет на себя ответственность	
Света обвиняет других	
Света снимает с себя ответственность	

Ситуация 3. Петра очень обидел поступок близкого человека. Петр реагирует...	
Вид субъективного управления Петра	Варианты возможных высказываний и действий Петра
Петр обвиняет себя	
Петр берет на себя ответственность	
Петр обвиняет других	
Петр снимает с себя ответственность	

2. Отметьте в таблице 9 в каждой из трех ситуаций характерные для вас высказывания и действия, а также соответствующий им вид субъективного управления.

3. Запишите несколько важных для вас проблемных ситуаций, опишите свои действия в них, определите вид своего субъективного управления в этих ситуациях (таблица 10).

Таблица 10

Анализ проявлений субъективного управления в поведении

Проблемные ситуации	Мои действия	Вид субъективного управления
1.		
2.		

4. Сделайте вывод о преобладающем у вас виде субъективного управления.

Упражнение «Формирование субъективного управления»

Попробуем разобраться, как формируется в детстве тот или иной вид субъективного управления.

Для этого рассмотрим следующую ситуацию: «Годовалый ребенок бежит по дорожке в парке, падает на глазах у родителя и пачкает новый костюм. Родитель реагирует...»

1. Прочитайте представленные в первой колонке таблицы 11 возможные варианты действий родителя по отношению к ребенку в описанной выше ситуации.

2. Во второй колонке укажите вид субъективного управления ребенка, формируемый теми или иными действиями родителя.

3. В третьей колонке опишите, как тот или иной вид субъективного управления будет проявляться в поведении ребенка.

Таблица 11

Действия родителя, формирующие вид субъективного управления ребенка

Действия родителя в ситуации	Вид субъективного управления, формируемый у ребенка	Поведение ребенка
Поднять ребенка и отряхнуть его костюм (гиперопекающее поведение)		
Обвинить, наказать ребенка, накричать на него (обвиняющее ребенка поведение)		
В присутствии ребенка обвинить себя или других (обвиняющее окружение ребенка поведение)		
Дать возможность ребенку самостоятельно подняться (поддерживающее поведение)		
Проигнорировать ребенка (пусть сам разбирается со своими проблемами) (безразличное поведение)		

4. Прочитайте информацию к размышлению «Формирование субъективного управления» и скорректируйте, в случае необходимости, свои записи в таблице 11.

Информация к размышлению «Формирование субъективного управления»

Субъективное управление формируется в детстве и может корректироваться в течение всей жизни человека.

Рассмотрим действия родителей, способствующие формированию у ребенка того или иного вида субъективного управления.

Психологи выделяют три основных стиля поведения родителей: авторитарный, партнерский (демократический) и безразличный (либерально-попустительский). Авторитарный стиль может обнаруживаться в таком поведении родителей, как гиперопека, обвинение ребенка, обвинение других в присутствии ребенка. Партнерский стиль проявляется в поддерживающем поведении. Безразличный стиль может выражаться в равнодушном, безучастном, игнорирующем поведении родителей.

Рассмотрим типичные действия родителей более подробно.

Гиперопекающие родители своими действиями создают условия для формирования у ребенка субъективного управления «снятие ответственности с себя». Гиперопека родителей проявляется в чрезмерно заботливом поведении: в стремлении «окружать ребенка повышенным вниманием, защищать даже при отсутствии реальной опасности, постоянно удерживать около себя, «привязывать» детей к своему настроению и чувствам, обязывать их поступать определенным, наиболее безопасным для родителей способом. При этом ребенок избавлен от необходимости разрешения проблемных ситуаций, поскольку решения либо предлагаются ему готовыми, либо достигаются без его участия. В результате ребенок лишается возможности не только самостоятельно преодолевать трудности, но даже их трезво оценить. Он теряет способность к мобилизации своей энергии

в трудных ситуациях, он ждет помощи от взрослых, прежде всего от родителей; развивается так называемая выученная беспомощность – условно-рефлекторная реакция на любое препятствие как на непреодолимое»¹⁷. Гиперопекающее поведение родителей формирует у ребенка безответственную, иждивенческую позицию. Человек, воспитанный таким образом, при встрече с проблемной ситуацией будет проявлять пассивность, ожидая, что проблему решит кто-то другой.

Обвиняющие ребенка родители своими действиями способствуют формированию у него субъективного управления «обвинение себя». Они ругают, наказывают, обвиняют, осуждают, обзывают ребенка, критикуют его личность. В результате у него формируются неуверенность в своих силах, страх совершить ошибку, мотивация избегания неудач, негативное отношение к себе. Человек, воспитанный таким образом, при встрече с проблемной ситуацией будет проявлять пассивность из-за боязни неудач, осуждения, насмешек, критики в свой адрес со стороны других людей.

Родители, обвиняющие окружающих в присутствии ребенка, своими действиями формируют у него субъективное управление «обвинение других». Обвиняя других людей, обстоятельства, себя в неудачах ребенка, они формируют у него негативное отношение к окружающим. При встрече с проблемной ситуацией активность человека будет направляться на поиск виновных, внешнюю агрессию (критику, осуждение других людей и обстоятельств), а не на поиск путей решения проблемы.

Поддерживающие родители своими действиями создают условия для формирования у ребенка субъективного управления «принятие ответственности на себя». Они предоставляют ребенку возможность самостоятельно решить проблему (например, в случае падения самостоятельно подняться и отряхнуться, при получении «плохой» отметки самому поговорить с учителем о возможной передаче и т. п.). В тех случаях, когда ребенок не может справиться самостоятельно,

¹⁷ Энциклопедия практической психологии, режим доступа: <http://www.psychologos.ru/articles/view/giperopeka> (01.03.2016).

они создают условия для проявления ребенком активности по разрешению проблемной ситуации: знакомят его с алгоритмом действия в той или иной проблемной ситуации, поддерживают в случае неудач, мотивируют на преодоление препятствий на пути достижения цели. Поддерживающее поведение родителей формирует у ребенка инициативность, самостоятельность, уверенность в своих силах, ответственность. При встрече с проблемной ситуацией человек будет предпринимать активные действия по ее разрешению.

Безразличные родители не проявляют любовь и заботу по отношению к ребенку, не замечают или игнорируют его проблемы, не оказывают ему поддержки. У ребенка формируется ощущение ненужности, отторжения, незначимости, безразличное отношение к себе и другим. Безразличное поведение родителей оказывает противоречивое воздействие на ребенка. При таком стиле поведения родителей сложно спрогнозировать, какой вид субъективного управления сформируется у человека. С одной стороны, ребенок поставлен в ситуацию необходимости самостоятельно решать возникающие у него проблемы, и это может привести к формированию у него гиперответственности: «Никто, кроме меня, не сделает». С другой стороны, ощущение того, что ему не на кого положиться, кроме себя самого, может привести к негативным чувствам по отношению к себе и окружающим, к обвиняющей позиции. При безразличном поведении родителей ребенок проявляет активность из-за безысходности, подталкиваемый негативными чувствами.

Иногда родители применяют одновременно несколько стратегий поведения. Например, они могут сначала наказать ребенка, а потом поддержать его усилия по исправлению ситуации. Тогда и у родителей, и у детей возникает иллюзия об эффективном влиянии наказания. На самом же деле активная и самостоятельная позиция ребенка формируется только под воздействием поддерживающего поведения родителя.

Теперь перейдем к упражнению на осознание истоков вашего субъективного управления.