Делать много или делать хорошо: чем активность отличается от суеты?

Для энергичных целеустремленных людей нормой поведения является активное участие в происходящем, включенность в деятельность, которой он занимается или в события, в которых он участвует. При этом человек видит изменения, происходящие вокруг и внутри него. На них он реагирует таким образом, который позволяет ему быть эффективным и получать удовлетворение от результата.

«У личности есть свое лицо. Такой человек не просто выделяется в том впечатлении, которое он производит на другого; он сам сознательно выделяет себя из окружающего. В высших своих проявлениях это предполагает известную самостоятельность мысли, небанальность чувства, силу воли, какую-то собранность и внутреннюю страсть», - писал С. Л. Рубинштейн.

Нередко можно наблюдать «бурную деятельность» человека, который своими действиями создает впечатления активной личности. Он много говорит, берется за несколько дел сразу, раздает советы. У такого человека в любую минуту может появиться идея, которая его увлекает с новой силой, ему все время некогда, он обязательно куда-то спешит. Но только сосредоточиться на происходящем ему не всегда удается, так как его действия носят импульсивный характер.

Можно ли считать такого человека активным?

Для того чтобы ответить на этот вопрос, рассмотрим критерии, которые свойственны активным людям.

1. **Внимательность.** Человек внимателен к себе и к своим чувствам, мыслям, потребностям, также он внимателен и к другим. Он сосредоточен на объекте своего внимания и на том, что происходит с ним в данный момент, способен слушать, видеть и проявлять интерес, проникая в саму суть понимания своей роли по отношению к этому объекту. Например, если рассматривать взаимоотношения, то, прежде чем обратиться к человеку с просьбой, он будет учитывать свое состояние и состояние другого человека, а также то, чем другой занят в этот момент времени. В деятельности это выражается в особом внимании и отношении к тому делу, которым человек занимается. Например, внимательный хирург, оперируя, не оставит медицинский инструмент или вату в теле больного.
2. **Осознанность**. Человек способен отдавать себе отчет в том, что происходит и понимать, какие последствия могут иметь его действия. Прежде чем приступить к деятельности, он задает себе вопросы: «Зачем я это делаю?», «Что мне это даст?», «Как это повлияет на меня и на окружающих?». Он готов ограничивать себя от различных желаний, которые противоречат и препятствуют реализации его основных задач и целей.
3. **Мотивация.** Человека мотивированного, то есть заинтересованного в том, чем он занимается, можно сравнить с заряженной батарейкой. Он готов постоянно вкладывать свои силы и энергию, сохраняя при этом энтузиазм и интерес к делу. Ему

хочется заниматься тем, чем он занимается, у него возникает ощущение удовлетворенности и причастности к важному и нужному делу. Возникает желание узнать больше, лучше разобраться в той теме, которой он занят. Необходимым условием для устойчивой мотивации является совпадение реальных целей и задач с внутренними мотивами человека. То есть декларируемые цели должны соответствовать внутренним стремлениям и реальным возможностям.

Например, выбирая профессию учителя, женщина говорит, что ее выбор связан с любовью к детям, хотя реальный мотив может быть в желании получить власть и командовать, чтобы ее слушались. У такой учительницы будет постоянный внутренний конфликт между необходимостью соответствовать социальной роли «хорошей учительницы» и глубинным мотивом быть властной женщиной. Осознание реального мотива может привести к разрешению внутреннего конфликта, так как причиной его появления могут быть неразвитые коммуникативные навыки или психологическая травма. Когда мотивы соответствуют внешним стремлениям и целям, человек будет получать удовлетворение от своей деятельности, а не испытывать фрустрацию.

4. **Наблюдательность.** Человек способен подмечать детали, которые другим могут быть незаметны. Он обращает внимание на «мелочи», которые позволяют ему видеть целую картину происходящего. Это задействует когнитивные процессы, которые требуют больших усилий и тренировки. Значимость и важность такого навыка показывается во многих детективных фильмах и сериалах.

   Но если того не требует профессия, в обычной жизни такая наблюдательность может стать невыгодной и неудобной. Ведь не замечать вещей, которые не вписываются в концепцию мира человека, проще. Проявление наблюдательности требует определенной ответственности за последующие события, которые будут происходить с человеком.

5. **Эмоциональная стабильность**. Когда человек способен регулировать свое эмоциональное состояние и вне зависимости от внешних факторов и раздражителей сохранять самообладание, тогда он может действовать, видя реальную картину происходящего. Это, в свою очередь, дает ему возможность уверенно действовать в тех обстоятельствах, в которых требуется решительность и оперативность. В противном случае, картина мира искажается из-за повышенной тревожности или агрессии. Процесс сохранения самообладания может быть затруднен в результате психологической травмы, которая чаще всего происходит в детстве и ведет к ощущению нестабильности во взрослом возрасте.
6. **Работоспособность.** С завистью, восхищением или удивлением окружающие смотрят на тех людей, которые много трудятся, участвуют в различных активностях и при этом во всем успешны. Как им это удается? Выносливость таких людей, как правило, обусловлена нацеленностью на результат, они видят смысл в своих действиях. Также они способны расставлять приоритеты в своих делах, не отвлекаясь на посторонние вещи, концентрируясь на том, что считают для себя на данный момент самым важным. Это дает возможность не распыляться и экономить силы.

7. **Продуктивность.** Показателем эффективности любой деятельности является то, что получилось в результате. Достиг ли человек желаемого? Если действия не ведут и не приближают к реализации намеченного, это должно служить индикатором того, что человек идет не туда или занимается не тем, что будет способствовать достижению ожидаемых результатов.

Из рассмотренных критериев, которые характеризуют активного человека, можно сделать вывод, что, когда человек активен, он действует осознанно, извлекая опыт из каждой ситуации, проявляя внимательность, интерес к происходящему. Благодаря устойчивой мотивации он способен добиваться продуктивных результатов, которые его удовлетворяют и соответствуют его ожиданиям.

Автор: Гончаров Валерий Николаевич

Редакторы: Елисеева Маргарита Игоревна, Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: активность, мотив, результат, включенность, внимание, осознанность, продуктивность, поведение, мотивация, саморегуляция, личность.

Фото: unsplash.com

