

**Стратегии самомониторинга как предикторы реализации личных проектов:
программа исследования**

Научный руководитель – Зайцева Юлия Евгеньевна

Компаниец Анна Леонидовна

Аспирант

Санкт-Петербургский государственный университет, Факультет психологии,
Санкт-Петербург, Россия

E-mail: st045985@student.spbu.ru

Альтернативу гедонистическому пониманию счастья как позитивного состояния, хорошего самочувствия и свободы от негативных чувств и переживаний составляет эвдемонический подход. В гедонистической ориентации удовольствие - цель непосредственная, а в эвдемонизме - опосредованная. Эвдемонистическое понимание благополучия требует отношения к усилиям, дискомфорту и страданиям, как к неизбежной плате за движение к значимой цели, приводящей к реализации смысла [1]. В социально-экологической модели благополучия его основой постулируется устойчивое воплощение личных проектов [4], well-being основан на well-doing.

Парадокс здесь заключается в следующем: чтобы возможно достичь благополучия «там и тогда», нужно наверняка поступиться благополучием «здесь и сейчас». Активное преобразование ситуации, достижение результата связаны с напряжением сил, что снижает уровень переживания благополучия в момент работы. В то время как примат потребностей настоящего Я над будущим, приводит к попыткам улучшить свое состояние при столкновении с трудностью, например, через механизм прокрастинации, и, как следствие, сводится к недостатку благополучия в будущем [5]. Дискурс позитивной психологии постулирует, что стремление к благополучию и счастью - центральное и естественное право человека. Переживание позитивных чувств и отсутствие негативных задаются как «нормы чувствования», что транслируется широкому кругу посредством научно-популярной литературы, СМИ, практик психологического консультирования и коучинга [2]. Но гипертрофированно проинтерпретированные постулаты позитивной психологии приводят к тому, что трудность и дискомфорт в процессе достижения цели начинают восприниматься как сигнал выбора «не своего дела». Об этом свидетельствуют многочисленные запросы к психологам: поиск профессии, которая будет «интересна, приносить удовольствие и хорошо получаться»; запросы на «возвращения драйва», который человек получал от деятельности в прошлом; частая смена работы и неудовлетворенность профессиональной идентичностью, поданные в контексте поиска своего «призвания» и того, «чего я хочу на самом деле». Минимизация усилий и положительные переживания в процессе деятельности ассоциируются с «состоянием потока» и «реализацией призвания». Как следствие, позитивное переживание жизни из индикатора благополучия превращается в основную цель работы терапевтов и фокус внимания клиента. Согласно выведенному в экономической практике закону Ч. Гудхарта, индикатор успешности, становясь целью деятельности, перестает работать в качестве эффективного критерия, а эмпирические закономерности, выведенные с учетом этого параметра, перестают соблюдаться [3]. Позитивные переживания и отсутствие негативных, превращаясь в основную цель деятельности и предмет самомониторинга, перестают работать как условия благополучия и счастья.

Целью нашего эмпирического исследования является проверка того, в какой мере фокус внимания на состоянии деятеля или на состоянии его дел приводит к успешности и эффективности реализации личных проектов и субъективному благополучию.

Мы предполагаем, что, если сфокусировать внимание человека на том, как он себя чувствует или что переживает в процессе деятельности, вероятность достичь результата и чувствовать себя благополучно для него будет ниже, чем в ситуации, когда внимание направляется на отслеживание самого хода реализации проекта.

Важным условием является экологичность контекста, - реализуемые проекты выбираются самими испытуемыми в контексте их повседневных жизненных задач. Зависимой переменной выступает процент реализованных проектов (их этапов) от запланированных на двухнедельный период времени (с учетом типа решаемых задач) и мера субъективной удовлетворенности результатом (в целом и по серии критериев). В качестве независимой - актуализация различных когнитивных схем рефлексии, посредством заполнения дневника само-мониторинга:

- 1) В экспериментальной группе 1 участники заполняют дневник, содержащий вопросы, направленные на мониторинг состояния и переживаний, связанных с работой над проектами, а также ежедневно проходят методику «САН» (самочувствие, активность, настроение) и отмечают в дневнике полученные результаты.
- 2) В экспериментальной группе 2 участники заполняют дневник, направленный на отслеживание хода реализации проектов, эффективности реализации промежуточных этапов.
- 3) Контрольная группа осуществляет проекты без задачи ведения дневника самомониторинга.

По истечению двух недель будет произведена самооценка выполненного объема работы по параметрам:

- 1) Меры реализации личных проектов относительно плана, который составил респондент до начала работы над проектом (с учетом субъективной оценки задач по трудности/сложности, важности для других/значимости для себя, периодичности, обязательности/желательности, согласованности с другими проектами).
- 2) Меры удовлетворенности результатом по 4 балльной шкале (неудовлетворен/скорее неудовлетворен/скорее удовлетворен/удовлетворен): сначала в целом, а затем по отдельным параметрам (оценка системы личных проектов по методологии Б. Литтла в модификации Ю. Е. Зайцевой):
 - по количеству потраченных ресурсов;
 - по удовольствию от процесса;
 - по корректности выполнения;
 - по итоговому результату;
 - по своевременности;
 - по актуальности для других людей.

Разработанная нами программа исследования в настоящий момент апробируется на выборке студентов, однако в качестве основной группы исследования предполагается анализ взрослых работающих людей, не ограниченных учебной деятельностью как ведущей. Мы полагаем, что в современном социально-экономическом контексте анализ дискурсивных инструментов и практик, способствующих самоэффективности при реализации личных проектов, представляет собой актуальную практическую и теоретическую задачу.

Источники и литература

- 1) Гришина Н.В. Психологическое благополучие в экзистенциальном понимании: эмпирические особенности // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 48. С. 10.
- 2) Черепахин А., Солтицкая Т. Управленческое мышление. Екатеринбург, 2020.
- 3) Arnold D.N., Fowler K.K. Nefarious Numbers // Notices of the AMS. 2011. Vol. 58, Iss.3.
- 4) Little B.R. Well-doing: Personal projects and the quality of lives //Theory and Research in Education. 2014. Vol. 12, Iss. 3. С. 329-346.
- 5) Sirois F.M., Pychyl T. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self // Social and Personality Psychology Compass. 2013. Vol. 7, iss.2. P. 115-127.