

М.А. Лученкова

От прокрастинации
к реализации жизненных целей

Монография

Саратов
2016

УДК 159.923

ББК 88.37

Л 87

Лученкова М.А.

Л 87 От прокрастинации к реализации жизненных целей / М. А. Лученкова: монография – Саратов : Саратовский источник, 2016 – 126 с.

ISBN 978-5-91879-658-0

Рецензенты:

кандидат психологических наук, доцент Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Н.А. Скляр;

кандидат психологических наук, доцент Балашовского института (филиала) ФГБОУ «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Е.В. Пятницкая

Издание монографии осуществляется при поддержке Российского гуманитарного научного фонда, исследовательский проект №14-06-00228а

Монография освещает научно-теоретические изыскания и прикладные авторские разработки, касающиеся феномена «прокрастинация», развития навыков эффективного жизненного выбора и успешной реализации желаемых целей личности. В структуру монографии входят: краткий теоретический анализ феноменологии прокрастинации, методические рекомендации для продуктивного проведения тренинговых занятий, а также психологическая программа, нацеленная на развитие позитивного мышления, свободного от прокрастинирующих элементов и осознанного, ответственного выбора жизненных стратегий.

Монография предназначена для психологов, социологов, работников сферы образования и студентов.

УДК 159.923

ББК 88.37

ISBN 978-5-91879-658-0

©М.А. Лученкова, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
РАЗДЕЛ I. ФЕНОМЕНОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ «ПРОКРАСТИНАЦИЯ»	6
1.1. Краткий обзор основных подходов к изучению феномена прокрастинации	6
1.2. Прокрастинация как деструктивный элемент жизненной пути личности	18
1.3. Прокрастинация как паллиативная мера в процессе реализации желаемых целей	30
РАЗДЕЛ II. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИНГ – ПРОГРАММЫ	41
2.1. Условия эффективного проведения тренинговых занятий	42
2.2. Методы работы с Т-группой	53
2.3. Структурные компоненты тренинга	65
РАЗДЕЛ III. ПРОГРАММА ТРЕНИНГА «ОТ ПРОКРАСТИНАЦИИ К РЕАЛИЗАЦИИ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕЛЕЙ»... ..	75
3.1. Актуализация ключевых смыслов тренинговой программы, психотехники телесно-организмического ресурсного уровня	75
3.2. Опыт развития навыков постановки реалистичных жизненных целей и построение эффективных стратегий достижения. Психотехники эмоционально- мотивационного ресурсного уровня	89
3.3. Закрепление умений и навыков эффективного жизненного выбора. Психотехники когнитивно - креативного ресурсного уровня.	104
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	118
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	120

ВВЕДЕНИЕ

Монография «От прокрастинации к реализации жизненных целей» освещает научно-теоретические изыскания и прикладные авторские разработки, касающиеся феномена «прокрастинация», развития навыков эффективного жизненного выбора и успешной реализации желаемых целей личности.

Пособие состоит из трех разделов. Первый раздел освещает результаты психологического анализа уже имеющихся теоретических исследований в области изучения феномена «прокрастинация». В параграфах представлены деструктурирующие аспекты прокрастинации и аспекты, выступающие как паллиативные меры в контексте достижения личностью желаемых целей.

Второй раздел посвящен теоретико-методологическим аспектам тренинга развития навыков эффективного жизненного выбора. Раздел состоит из трех параграфов.

В первом параграфе авторами рассматриваются основные условия успешного проведения тренинговых занятий. Методически обоснованно рекомендуется психологам-тренерам учитывать количественные, социально-демографические и психологические характеристики участников группы при реализации программы.

Во втором параграфе представлены варианты методов, которые наиболее эффективны в работе с Т-группой. Учитывается логика их применения, основанная на характере воздействия на участников программы.

В третьем параграфе освещаются структурные компоненты тренинговых занятий. Авторы раскрывают особенности инструментальных действий в работе с Т-группой. Акцентируют внимание тренера-психолога на логику подачи инструкции для участников. Рекомендуют технику стартового (первого) занятия, технику завершающего занятия, а также временной регламент для различных типов упражнений.

Третий раздел содержит психологическую программу тренинга развития навыков эффективного жизненного выбора. В программу тренинга вошли известные техники и упражнения, а также авторские разработки. Интонационно настраивающим компонентом тренинговых занятий выступают вводные притчевые слова тренера – психолога. В целом, тренинг состоит из трех блоков развивающих занятий, оптимизирующих позитивное

мышление, развивающий опыт, обретения навыков и умений построения реалистичных жизненных планов и выбора эффективных стратегий достижения.

Автор желает профессиональных успехов психологам, социологам, преподавателям при использовании теоретических наработок и реализации психологической программы – тренинга.

РАЗДЕЛ I. ФЕНОМЕНОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ «ПРОКРАСТИНАЦИЯ»

1.1. Краткий обзор основных подходов к изучению феномена прокрастинации

Термин «прокрастинация» (анг. procrastination) обозначает откладывание, запаздывание, неначинание намеченных действий, даже если данное обстоятельство будет иметь негативный эффект для личности. Сам феномен «прокрастинация» введен в научный оборот сравнительно недавно. Это сделал П. Рингенбах в 1977г., раскрыв данный феномен в своей книге «Прокрастинация в жизни человека». В данный период исследованиями в этой области занимались также исследователи А. Эллис и В. Кнаус, опубликовав свои научные изыскания в книге «Преодоление прокрастинации».

Однако можно констатировать, что сущностное содержание понятия «прокрастинация» использовалось еще античными научными мыслителями в своих трудах, освещающих паттерны добра и зла, лени и активности. Как уже отмечалось, первично в античных философских трудах мыслителями использовалось широкое понятие «лень», которое включало в себя и аспект несвоевременности и задержанного действия. Причем, понятие «лень» трактовалось и как эффект позитивного существования, позволяющего познать обретенные новшества жизни, и как суть греховного состояния бездействия.

Данная фиксированная трактовка существовала достаточно долго. Дифференциальным мотивом разделения прокрастинации и лени выступили исследования последней трети 20 века. Именно в этот период труды Дж. Бурка и Л. Юэна, М.Аиткен, Л. Манн, Н. Милгрема, Л. Соломон и Э.Роблюма, К. Лэй, У. МакКоуна, Дж. Джонсона и Т. Пецель, П.Стилла и др. позволили отразить сущностную характеристику «отсутствие желания что-либо делать» и «иррациональное откладывание на неопределенный срок реализации желаемых целей».

Следует дать краткий анализ содержательного состояния понятия «лень» для того, чтобы явственнее были видны различия и степень полноты понятия «прокрастинация», которое является

смежным, но не взаимозаменяющим понятием феномена «лень». Феномен «лень» традиционно рассматривался в контексте этико-философского подхода, и ключевым моментом функционирования данного феномена выступало отсутствие/недостаточность волевой саморегуляции личности при столкновении с трудностями достижения поставленных целей.

Немаловажным фактом, который учитывают исследователи проблемы переживания состояния лени, является явный эмоциональный фиксатор – проявления стремления личности получать удовольствие от жизни и деятельности и блокировать выполнение работы, не соответствующей потребностям и интересам. Структуру переживания состояния лени можно описать четырьмя биполярными факторами: «пассивность-активность», «удовольствие-страдание», «усталость-работоспособность», «негативное-позитивное самоотношение» [15;16]. Подобное структурирование феномена «лень» основано на базовом мотиве функционирования состояния лени – мотивационной неготовности к активным полноценным действиям для достижения целей. Современные исследователи (Т. Хокинс и Г. Претор-Пинни, С.С. Степанов, К.К. Платонов, Т.В. Понарядова и др.), указывая на данный мотив, акцентировали внимание на узости понятия «лень» для понимания проблемы несвоевременности актов реализации первостепенных задач и целей личности.

В частности, исследовательница Т.В. Понарядова считает, что синонимичным понятием состояния «лень» является понятие «нерадение», активизирующим фактором которого является общая личностная и ситуативная тревожность [22]; С.С. Степанов отмечал «немотивированное уклонение от выполнения заданий» [26]; Д. А. Богданова указывала, что «лень» – это реакция личности на несоответствие требований ситуации, деятельности, субъективному смыслу этих требований» [4].

С точки зрения современной медицины и валеологии, понятие «лень» интерпретируется как многообразное заболевание с не до конца выясненной этиологией. Основанием для исследований в рамках данного подхода выступают предикторы лени, соотносящиеся с симптоматикой различных заболеваний человека [14]. Причем, существующие разновидности лени в рамках данного направления: здоровая, нездоровая и хроническая – предполагают и дифференциацию широты функционирования

феномена. Например, здоровая лень, по мнению исследователей, ситуативная и характеризуется однократными актами длительного сна [12]. По своей этиологии данный вид лени является индикатором эмоционального выгорания личности и потребностью в восстановительном периоде (В.В. Скробин, М.И. Семенов, В.К. Калинин).

В свою очередь, нездоровая и хроническая лень характеризуется как состояние неадекватного восприятия действительности и выраженной агрессией по отношению к окружающим. Агрессивную основу содержательного наполнения феномена «лень» можно косвенно отметить в исследованиях К. Хорни, где исследовательница указывала на мотив агрессии как незавершенности/невозможности завершить желаемое дело [29].

В рамках социально-психологического подхода феномен «лень» рассматривается как деструктурирующий и сопровождающий механизмы достижения личностью желаемых целей. Ряд исследователей считает, что лень - это ресурсное состояние личности, позволяющее избавиться от ненужной, лишней работы [5]. Умение избавлять свое жизненное пространство от излишней активности, направленной на создание искусственной занятости, по мнению ученых, - это ресурсная составляющая личности. Иной вопрос - осознается ли личностью мотивационная основа лени как ресурс или данное состояние является бессознательным актом, который нельзя контролировать. Чаще всего ученые склоняются именно к бессознательной, защитной реакции организма на трудно разрешимые задачи.

Как деструктивный компонент деятельности лень трактуют в контексте дефицитарности волевой активности, волевой организации личности (Д.А. Богданова, В.И. Селиванов, П.П. Борисов). В частности, М. Селигман предложил термин «выученная беспомощность», который содержательно наполняет понятие «лень», указывая на диффузность экспектаций, представлений о желаемых перспективах и пассивность в реализации целей.

Очень интересна в данном контексте точка зрения психологов И.С. Якиманской и В.В. Воробьевой, которые в структуру лени включают широкий спектр позитивных и негативных предикторов. В частности, из позитивно сопровождающих ученые назвали следующие: лень как интуиция – «выжидательная установка - состояние созерцания, всматривания»; лень как стремле-

ние к удовольствию - «отдаленность целей позволяет получить удовольствие»; лень как защитная реакция; лень как ресурсное состояние, отдых и др. [7].

Авторы указывали на связь лени и интуиции, исходя из сущностного контекста данных понятий. Интуитивный акт предполагает аспект антиципации, то есть предвосхищения будущих событий. Чем полнее представлена у личности способность к антиципации, как компонента интуиции, тем вариативнее избирает человек способы и стратегии решения при достижении целей. Тем самым «выжидательная установка», то есть временное бездействие, часто является осознанной/неосознанной реакцией организма на предвосхищаемый исход ситуации. Лень, таким образом, выступает в данном контексте (если результат оправдывает экспектации) как эффективная стратегия, способная привести к успешному достижению цели, минимализируя усилия, или пересмотру целей и минимализации потерей.

В свою очередь, трактовка лени как стремление получить удовольствие рассматривается И.С. Якиманской и В.В. Воробьевой, как способ погашения ненужной активности и инициация покоя. Ученые указывают, что состояние удовольствия можно стимулировать и активностью и пассивностью в модели поведения личности. Вероятно, данное обстоятельство связано с тем, что для констатации состояния удовольствия человеку необходимо осознание включенности в территорию комфорта, то есть достижение поставленных целей, или конструктивной, временной задержкой выполнения задачи. Временной период, когда осуществляется временная задержка, позволяет ощутить личности своеобразный искусственно созданный контроль за ситуацией, который воспринимается как пополнение ресурсов, удовольствие.

Рассматривая лень как ресурсное состояние, отдых И.С. Якиманская и В.В. Воробьева указывали на вероятную (эмоциональную, физическую) истощаемость личности, находящейся в ситуации длительной/и/или усиленной активности. В данном ракурсе восстановление ресурсов здоровья основано на снижении активности действий или тотальном прекращении деятельности на определенный временной период.

Причем, следует отметить различия между понятиями «лень» и «леность». Лень - это, несомненно, состояние, характе-

ризующееся бездействием, а лень – это качество личности, выработанное в процессе включения в деятельность. Поэтому лень как ресурсное состояние, как отдых предполагает чаще всего ситуативный аспект, касающийся определенного временного отрезка жизни личности.

Следует отметить, что феномен «лень» в чистом виде исследовался в социально-психологической практике достаточно редко. Наиболее часто встречающийся аспект исследований – функционирование данного состояния в процессе учебной активности учащихся. Именно в рамках изучения проявления той или иной меры активности/пассивности учащихся в образовательном процессе рассматривалась проблема функционирования лени и в целом проблема проявления несвоевременности реализации запланированных целей (В.Г. Леонтьев, Л.Ф. Алексеева, В.И. Орлов, Н.С. Лейтес, Н.А. Менчинская, Т.И. Шамова и др.).

Основной вопрос углубленного изучения тематики лени касался становления позитивных качеств личности, к которым, несомненно, отнесены устойчивая волевая самоорганизация, произвольность действий взрослеющей личности. Однако феномен «лень» не рассматривался широко, как эффект интрапсихического конфликта личности, использующей все доступные для нее средства выхода из трудной ситуации.

В диагностическом ключе в психологической практике существуют совсем небольшой объем инструментария, ориентированного на выявления характерных особенностей лени, ее видов и предикторов. В отечественной психологической науке диагностикой лени и разработкой диагностического инструментария занимались С.Т. Посохова, Д.А. Богданова, Т.В. Понарядова и др. Исследовательница Т.В. Понарядова не только рассматривала проблему лени в теоретическом ракурсе, ей принадлежат практико-ориентированные разработки преодоления состояния лени и ее негативных эффектов.

В целом, можно констатировать, что феномен «лень», часто использованный в научной практике как смежный и взаимозаменяемый термином «прокрастинация», имеет свои особенности и не раскрывает всей полноты проблемы иррационального откладывания актуальных целей на неопределенный временной период. Дефиниция «прокрастинация» значительно шире рас-

смаатривает проблему несвоевременности реализации желаемых целей в процессе жизненного пути личности.

Современная личность - самоэффективна и склонна совершать своевременные действия, направленные на достижение личностного оптимума. Основанием самоэффективности выступают, прежде всего, развитые умения организации времени, реалистичная оценка индивидуальных ресурсов и успешный выбор стратегий достижения поставленных целей. Однако, в связи с тем, что общество развивается динамично, вопрос о своевременности построения и реализации актуальных планов до сих пор требует серьезной проработки в психологической практике.

Изучение сущностного аспекта феномена «прокрастинация» можно проследить еще в трудах основоположника психологии Б.Г. Ананьева. Именно ему принадлежит идея целостного подхода к анализу психики человека, и, в первую очередь, его исследования коснулись комплексного изучения восприятия времени и пространства. Субъективное переживание личностью собственных перспектив, выбор стратегий достижения желаемых планов сопряжен с разрешением возможных трудностей. Личность, склонная некритично выстраивать временные перспективы, как правило, включается в ситуацию прокрастинации, то есть иррационального откладывания реализации желаемых целей на неопределенный период. Иными словами, «прокрастинатор» искусственно создает новые трудности (затормаживая процесс реализации целей), чтобы эти трудности, как ни парадоксально это звучит, стимулировали его к активизации процесса достижения планов.

Б.Г. Ананьев в своих трудах указывал, что личность является одновременно и открытой, и закрытой системой [1]. Открытой системой в контексте контактирования с социальным миром и активным изменением действительности. Закрытой системой - в связи с тем, что человек обладает неповторимым проявлением индивидуальных когнитивных, эмоциональных и поведенческих реакций. На наш взгляд, особенно ценным в русле комплексного изучения феномена прокрастинации является понимание перехода внутренних тенденций и потенций (экспектаций, доминирующих мотивов, установок и др.) в продукты творческого изменения деятельности и окружающего мира.

Именно Б.Г. Ананьев отметил, что личность склонна изменяться на протяжении всего онтогенеза и основанием данных изменений могут выступать уникальные свойства человека. Так, например, низкая самооценка, тревожность или склонность к перфекционизму способствует в равной мере активизации процесса прокрастинации. Таким образом, мотивы прокрастинационных актов могут быть заложены не только во внешних обстоятельствах трудностей, но и в характеристике личностных проявлений человека.

Возвращаясь непосредственно к дефиниции «прокрастинация», можно отметить ее многогранность относительно понятия «лень». Существенно расширила понимание данного понятия исследовательница К. Лэй, охарактеризовав его как добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий, невзирая на негативные последствия для прокрастинатора [36]. По мнению автора, основной аспект изучения прокрастинации должен быть смещен в сторону рассмотрения мотивационно – потребностной сферы, так как иррациональная задержка реализации желаемых планов, как правило, существенно сказывается на результате достижений. В некотором смысле, прокрастинация - это отложенная жизнь на неопределенный срок. Личность, сталкиваясь с проблемой прокрастинации, может осознавать причины иррациональных задержек в реализации актуальных целей, а может сквозь призму механизмов психологической защиты не критично воспринимать собственные иррациональные посылы свертывания этапов достижения планов.

К. Лэй считает, что прокрастинационная ситуация запускается первично как паллиативная мера для облегчения принятия решения и снижения общей базальной тревожности личности при столкновении с трудноразрешимой задачей. Прокрастинатор не готов принять все возможные последствия собственных действий и, в первую очередь, не готов принять вероятную неудачу. В связи с этим он искусственно возводит в ранг значимых второстепенные цели, чтобы заполнить деятельные пустоты и создать видимость активности.

Близкую точку зрения можно наблюдать у исследователя П. Стилла, который трактует прокрастинацию в контексте стратегии избегания дел, вызывающих негативные эмоции [39]. В данном случае, негативные эмоции, по мнению автора, распро-

страняются на оба этапа достижения желаемых целей: на этап принятия решения и на этап реализации решения.

Следует отметить, что оба эти этапа не равнозначны по времени прокрастинирования. Одна группа прокрастинаторов склонна осуществлять серьезные задержки именно с этапом принятия решения, так как имеет сложности с дифференциацией целей на первичные и на второстепенные. Другая группа прокрастинаторов, быстро принимая решение, задерживает процесс реализации по причинам перфекционизма, общей тревожности, мотивационной недостаточности и др. Еще одна группа прокрастинаторов склонна существенно затормаживать процесс достижения желаемых целей на обоих перечисленных этапах из-за общей базальной тревожности и невротического антиципирования неудачи.

Таким образом, процесс прокрастинации выступает как сложное функциональное состояние, отличающееся степенью выраженности возможной активности. В частности, всех прокрастинаторов можно условно разделить на две подгруппы: активные прокрастинаторы и пассивные прокрастинаторы. К активным можно отнести прокрастинаторов – перфекционистов, то есть личностей склонных к достижению оптимума в поле результата.

Активные прокрастинаторы не переживают диффузной тревоги при разрешении сложных задач, им свойственно нежелание/неготовность получить неполноценный результат, который ими субъективно оценивается как слабый. Отличительной чертой активных прокрастинаторов также можно назвать потребность испытать удовольствие, острые ощущения, реализовав планы к предельным срокам (У. Симпсон, Т. Пичил, Дж. Феррари).

Пассивные прокрастинаторы (с общей высокой личностной и ситуативной тревожностью и мотивационной недостаточностью), в свою очередь, подразделяются условно еще на две подгруппы: испытывающие трудности принятия возможной неудачи (общая тревожность) и испытывающие трудности выбора и фиксации желаемых целей, потребностей (мотивационная недостаточность). Синдром «мотивационной недостаточности» рассматривался также в контексте перцептивно-семантической организации времени (Ф. Зимбардо) и, как это ни парадоксально звучит, теории перфекционизма (Э.Бернс, П.Хьюитт, Г. Флитт, Р. Слэни, Дж. Эшби, А.Б. Холмогорова, Т. Ю. Юдеева).

Поднимая вопрос о классификации видов прокрастинации, можно упомянуть исследования Н. Милграма, который подразделял данный феномен на следующие виды: прокрастинация ежедневная (бытовая), прокрастинация принятия решений, невротическая, компульсивная, академическая и совместно с Р. Тенне впоследствии объединил перечисленные виды в два основных: откладывание выполнения заданий и откладывание принятия решений [37;38].

Прокрастинация бытовая предполагает ситуативное откладывание желаемых целей на неопределенный срок и не несет по своей сути системного невротического действия. Данный вид прокрастинации функционально регулирует распределение имеющихся ресурсов личности и позволяет гармонично воспринимать актуальные и второстепенные цели, а также избирать наиболее эффективные стратегии достижения планов.

Прокрастинация принятия решений является индикатором дефицитарной способности выделять актуальные цели и соответственно выстраивать нужный вектор действий.

Невротическая прокрастинация определяет степень критичности желаемых целей и осознания личностной ответственности за возможный исход авторского маршрута достижений.

Компульсивная прокрастинация выявляет способность и склонность к риску, который по сути своей является неоправданным, но субъективно воспринимается как необходимый акт в канве достижений желаемых целей.

Академическая прокрастинация связана с иррациональной задержкой реализации планов и определяет степень несформированности учебных/образовательных навыков у личности.

Отечественные исследователи, чаще всего, рассматривали феномен прокрастинации в связи с личностными характеристиками (Н.Г. Гаранян, А.А. Горбунова, С.Б. Мохова, А.Н. Невзоров). Основной контур личностных характеристик, актуализирующих функционирование прокрастинации, включает в себя: общую базальную тревожность личности, нереалистично низкую или нереалистично высокую самооценку, недостаточную сформированность волевой саморегуляции, дефицитарную способность к антиципации и регуляции времени, мотивационную недостаточность, перфекционизм, высокую эмоциональную истощаемость и др.

Общая базальная тревожность включает личность в ситуацию прокрастинации в связи с тем, что страх возможной неудачи субъективно воспринимается значительно сильнее, чем ориентация на успех и процесс временной задержки, искусственно снижает стресс, связанный с необходимостью реализовывать трудно-разрешимые задачи. Кроме того, тревожная личность, как правило, при столкновении с трудностями, субъективно воспринимаемыми как мощные, существенно снижает уровень притязаний и контур желаемых целей не является полным и отрефлексированным.

Следует отметить, что общая тревожность личности часто выявляет нереалистичную самооценку [9]. Нереалистично низкая самооценка актуализирует переживание стресса на обоих этапах достижения желаемых целей: на этапе принятия решения и на этапе его реализации. Основным эффектом стрессовой ситуации и выступает прокрастинация. В свою очередь, нереалистично высокая самооценка при значительном уровне притязаний стимулирует выбор неэффективных стратегий достижения желаемых целей, активизирует стресс и также включает личность в ситуацию прокрастинации.

Недостаточная сформированность волевой саморегуляции деструктивно влияет на процесс реализации актуальных целей. Личность с дефицитарной волевой саморегуляцией блокирует активность, когда возникает первое ощущение трудностей при достижении целей. Данное обстоятельство связано с тем, что внутренние ресурсы личности субъективно воспринимаются как высоко истощаемые, недостаточные для полноценной реализации запланированных задач. Кроме того, подобное блокирование активности связано с тем, что вероятная возможность предпринять волевые усилия для достижения планов снижает реальную ценность желаемых целей. Характерным примером данного обстоятельства служат академическая и общая прокрастинация студентов, когда неготовность использовать волевое усилие обесценивает цель и негативно влияет на результат [23].

Дефицитарная способность к антиципации и регуляции времени запускает ситуацию прокрастинации в связи с тем, что личность имеет значительные просчеты с конструированием маршрута достижений желаемой цели. Предвосхищение возможных эффектов процесса реализации целей позволяет личности в

полной мере использовать все имеющиеся ресурсы и использовать своевременно. В свою очередь, личность, имеющая проблемы с регуляцией временного пространства, проходит путь достижения целей негармонично, переживая стрессовые моменты и затрачивая значительные усилия при объективно воспринимаемой легкости достижений [33].

Мотивационная недостаточность личности, как характерная особенность, стимулирующая запуск прокрастинации, основана, как правило, на диффузном представлении о степени значимости желаемых целей. Личность, не готовая четко проранжировать собственные цели на первостепенные и вторичные, бессознательно или осознанно блокирует активность, ограничивая себя в свободе выбора, и включается в ситуацию временной задержки [11].

Еще одним сильнейшим стимулом включения в ситуацию прокрастинации выступает перфекционизм личности. Перфекционизм как стремление достигнуть абсолютного, максимального результата провоцирует личность на использовании всей полноты внутренних и внешних ресурсов, но активность допускает в момент полной готовности и субъективно воспринимаемой безопасности, успешности маршрута продвижения.

Личность перфекциониста не готова к легко достижимым целям или неполному результату. Именно с этим связана временная иррациональная задержка в реализации желаемых планов. Перфекционист не испытывает страха перед трудностями, он избирает трудноразрешимую задачу, возводя ее в ранг достойной, значимой. Данная личность склонна испытывать стресс, когда достигнутый результат субъективно воспринимается как неполный, не максимальный. Как следствие данного обстоятельства, перфекционист скорее склоняется к прокрастинации, чем действенной активности, чтобы в достаточной мере отрефлексировать все максимально возможные пути, способы, эффективные стратегии достижения желаемого результата [9].

Таким образом, анализ научной литературы, касающейся проблемы прокрастинации личности, позволил нам разработать теоретическую структурную модель прокрастинации. Несмотря на различные трактовки самого феномена «прокрастинация» и его структурных составляющих, нам удалось выявить наиболее

фиксировано встречающиеся предикторы прокрастинации: общая тревожность, мотивационная недостаточность, перфекционизм.

Перечисленные три базовых предиктора структуры прокрастинации включают в себя широкий пласт смежных акцентов, которые, на наш взгляд, являются своеобразными эффектами функционирования базовых предикторов. Например, на наш взгляд, нереалистично низкая или нереалистично высокая самооценка личности взаимосвязана, чаще всего, с общей тревожностью и перфекционизмом. Низкий уровень волевой саморегуляции связан с общей тревожностью и мотивационной недостаточной. Причем, последняя выступает именно доминантой запуска процесса прокрастинации. Если рассматривать дефицитарность антиципации и низкой организации времени, в данном случае, доминирующими звеньями, активизирующими процесс прокрастинации, выступают вновь общая тревожность и мотивационная недостаточность личности.

В связи с этим, необходимо отметить, что характер процесса прокрастинации существенным образом зависит от доминирующих предикторов, которые поддерживают функционирование ситуации временной иррациональной задержки в реализации актуальных планов. На наш взгляд, активные и пассивные прокрастинаторы различаются по степени субъективного контроля за ситуацией.

Активные прокрастинаторы (как уже упоминалось выше), то есть перфекционисты, склонные к временным иррациональным задержкам реализации запланированных целей, как правило, не имеют страха перед неудачей. Для них фактом неудачи выступает результат, выполненный не на максимуме. Поэтому мотивационный контроль за ситуацией прокрастинации у них достаточно сильный.

Пассивные прокрастинаторы с общей тревожностью очень много ресурсов отдают на рефлекссию стрессовой ситуации, так как любой результат их достижений имеет вектор ожидания неудачи. В связи с этим, контроль за ситуацией прокрастинации у данной типа прокрастинаторов слабый.

У пассивных прокрастинаторов с мотивационной недостаточностью, диффузно представляющих аргументированную значимость своего маршрута достижений, контроль за ситуацией прокрастинации отсутствует.

Таблица 1. Структурная модель прокрастинации

Предикторы	Виды	Субъективный контроль
перфекционизм	активная	сильный
мотивационная недостаточность	пассивная	отсутствует
общая тревожность	пассивная	слабый

В заключение хотелось бы сформулировать авторскую трактовку феномена «прокрастинация». Данный феномен может быть использован в двух неравнозначных значениях.

Прокрастинация как процесс предполагает неаргументированную задержку в реализации актуальных целей, которая первично выступает как паллиативная мера, облегчающая процесс принятия и реализации решений, а затем сужает потенциал возможностей и деструктивно влияет на результат достижений.

Прокрастинация как состояние предполагает склонность к блокированию активности, различный субъективный контроль за ситуацией временного бездействия; актуализирует функционирование одной из трех мотивационных доминант прокрастинации: перфекционизм, мотивационная недостаточность, общая тревожность.

1.2. Прокрастинация как деструктивный элемент жизненной пути личности

Ритм жизни современного человека достаточно стремительный и связан с выполнением множества запланированных, необходимых дел, принятием жизненно важных решений, касающихся перспективных планов. Однако процесс выдвижения цели, принятия решения и процесс реализации запланированного иногда имеет временную отсрочку. Это связано с переживанием личности состояния прокрастинации - иррационального, осознанного откладывания значимых дел на неопределенный период.

Состояние прокрастинации вызывается, как правило, переживаемым личностью противоречием между ценностью поставленной цели и осознанием её труднодостижимости. При наличии развитой волевой саморегуляции и достаточной мотивации человек проявляет alertность и реализует желаемые планы. Готовность к действию, связанному с преодолением трудностей, основывается на отсутствии ярко выраженного интрапсихического конфликта. В свою очередь, некритичное восприятие собственных ресурсов, как недостаточных для выполнения желаемых целей, может способствовать развитию тревоги и актуализировать состояние прокрастинации.

Прокрастинация как деструктивный элемент пути личности оказывает мощное негативное влияние на жизненный сценарий, редактируя экспектации и значимые цели. Вне сомнения, первично основные деструкции касаются эмоционального поля восприятия собственных перспектив. Рассогласование между потребностями, экспектациями, возможностями и получаемым результатом вызывают эмоциональный дискомфорт, переживаемый как ситуативная или базальная, устойчивая тревога.

В данном контексте, на наш, взгляд, уместно условное разделение процесса протекания прокрастинации на нормативную и невротическую. Нормативная прокрастинация обусловлена незначительной задержкой в реализации актуальных планов и несет в себе ситуативное переживание тревоги.

В свою очередь, невротическая прокрастинация, по сути своей, представляет собой единый стрессогенный конструкт, влияющий на эмоциональное поле восприятия окружающего мира, когнитивные установки и избираемые стратегии поведения личности.

Наличие личностной тревожности в структуре прокрастинации указывали многие ученые (К. Лэй, Н. Милграм, С. Шер, Я.И. Варваричева, О.О. Шемякина, Т.В. Понарядова и др.). Интересна в данном случае сопутствующая связь личностной тревоги и иных доминант, вызывающих прокрастинацию (перфекционизм, мотивационная недостаточность, низкий уровень волевой саморегуляции и др.). Внимание к сопутствующим детерминантам обусловлено тем, что вопрос понимания сути прокрастинации может оставаться открытым, если не вскрыется причина личностной тревожности. Так, например, как уже указывалось ранее,

перфекционисты-прокрастинаторы переживают тревогу недостаточности результата, а прокрастинаторы с мотивационной недостаточностью переживают, чаще всего, стресс, связанный с отсутствием четкой дифференциации значимых и второстепенных целей.

Исследовательница К.Лэй указывала, что прокрастинация - это своего рода отложенная жизнь, разрушенные планы, не пережитые победы. И основанием подобной деструкции является личностная тревожность и низкий уровень волеи саморегуляции [36].

На наш взгляд, прокрастинация является остановкой в развитии личности, ее движении вперед. Особенно данный тезис характеризует невротическую прокрастинацию. Желаемые планы личности в ситуации кризисного сознания подвергаются мощной переоценке и те цели, что субъективно переживаются как труднодостижимые, чаще всего, обесцениваются и отвергаются. Тем самым, личность принимает вынужденное решение не реализовывать их, что существенно сужает перспективы личности и поле возможных жизненных достижений.

Сходную точку зрения можно проследить в исследовании Я.И. Варваричевой, которая указывала, что страх неудачи провоцирует желание избежать неприятного действия, связанного с большой потерей энергии и затратой усилий [6]. Безусловно, подобный стратегический маршрут упрощает сценарные акты достижений и личность, подверженная фиксированной тревоге, обедняет собственную жизнь, насильственно внося коррективы блокированной активности.

В данном контексте любопытен факт, подмеченный в исследованиях Е.Л. Михайловой, которая изучала гендерные различия в проявлении прокрастинации [15;16]. Исследовательница указывала на то, что юноши менее склонны к проявлениям прокрастинации из-за личностной тревожности, чем девушки. Вероятно, данное обстоятельство связано с особенностями принятия и проживания социальных ролей и функций юношей и девушек. Так, юноши, включаясь в социальное пространство взаимодействий, более склонны к упорству и риску, а девушки, чаще всего, ориентированы на уступчивость и безопасные акты достижения желаемых целей.

Следует отметить также, что юноши изначально устремлены, как правило, на достижение успеха, девушки, в свою очередь, более вариативны в предвосхищении результата. При этом, можно отметить смещение возможной тревоги у юношей - на результат, в связи с недостаточной готовностью стать аутсайдером, у девушек - на этап принятия решения и выбора эффективной стратегии достижения.

Прокрастинация, на наш взгляд, является универсальным механизмом деструкции, так как затрагивает все сферы жизни личности. В психологической практике вопрос влияния прокрастинации, как правило, рассматривается в контексте ее проявления в образовательной деятельности. Однако, нельзя не отметить, что прокрастинация как состояние, качество личности накладывает отпечаток на все нересурсные зоны жизненного сценария.

Например, если существуют неотрефлексированные ситуации в профессиональной и личной сферах и личность способна прокрастинировать по единому образцу, так как опыт проживания прокрастинации всегда эмоционально дискомфортный и легко фиксируется в сознании.

В свою очередь, опыт принятия неудачи/успеха вызывает полярные, но всегда сильные эмоции и также выступает фиксатором схемы действий. Личность, имеющая в анамнезе длительный опыт прокрастинации, усваивает шаблон ее проживания и использует при подобной ситуации вновь.

Это обстоятельство объясняется тем, что знакомый, нетеоретизированный, а использованный на практике опыт, даже имеющий негативный контекст, уже принят и его использование в ситуации неопределенности более приемлемо для личности, чем любые инновации, субъективно воспринимаемые как возможно успешные.

Прокрастинация не только вносит хаос в жизненное пространство личности, но и существенным образом блокирует реализацию потенциала. Фактически осуществляется подмена прогрессивного развития на регрессивное.

Однако, следует учесть, что все вышесказанное в большей мере относится именно к проявлению невротической прокрастинации, как течение хронического стрессогенного состояния. Личность в данном случае ориентирована не столько на достижение желаемых целей, сколько на нивелирование интрапсихиче-

ского конфликта между желаемым и возможным. Чем меньше опыт личности и моложе возраст индивида, тем меньше вариативность конструктивного выхода из ситуации прокрастинации.

Человек, как субъект социально-психологических взаимодействий индивидуален в переживании тех или иных явлений, отражающих его жизнь. Мы полагаем, вслед за Г.И. Челпановым, что внутренний психический мир человека обладает автономностью и специфичностью и что «психическое объясняется только из психического» [31, с. 279]. Субъективность восприятия явлений окрашена опытом личности, в частности, фиксации в сознании успеха/неуспеха реализованных планов. Прокрастинатор откладывает значимые, но труднодостижимые цели на неопределенный временной период, так как анализ интроспектируемого поля необходимых действий для реализации планов имеет неблагоприятный прогноз.

Личность, находящаяся в состоянии прокрастинации, не обесценивает желаемые цели, она их ранжирует, выделяя перво-степенные и долгосрочные. Причем, данные группы довольно условны, так как к «первостепенным», чаще всего, относят более легкие в достижении цели, создавая фантомную необходимость действий и «загруженность» времени (П.Стил, Дж. Перри, Р. Бенчли и др.).

Прокрастинация, таким образом, приводит к непродуктивной реализации желаемых планов и характеризуется некритичностью перцептивно-семантической оценки временного пространства. В данном контексте особое внимание заслуживает идея Г.И. Челпанова об «эмпирическом параллелизме», иными словами, о соприкосновении психического и материального в процессе жизненного выбора личности, своеобразном наличии собственной психической детерминации. Субъективность восприятия жизненнозначимых явлений обусловлена целостной системой влияния внешних, средовых факторов и внутренних, к которым, в первую очередь, можно отнести когнитивные установки и мотивационную готовность личности. Переживание процесса выбора и процесса достижения цели у прокрастинатора сопряжено с активизацией состояния стресса [31].

На наш взгляд, одним из факторов, запускающим процесс прокрастинации, является потребность в снижении общей тревоги и откладывание выполнения планов выступает специфическим

механизмом психологической защиты от заданий, вызывающих стресс. В то же время прокрастинация ослабляет ресурсы организма, так как прокрастинатор тратит много энергии на формирование квазизначимых дел и реорганизацию, в связи с этим, своего времени. При отражении длительности и последовательности явлений и событий прокрастинатор склонен преувеличивать отрезок времени, выделенный для реализации поставленных целей.

Возможно, что данное обстоятельство связано с нереалистичной оценкой собственных активно - преобразующих свойств личности и некритичным ощущением времени. Данное утверждение требует дальнейшего уточнения, так как нам близка идея Г.И Челпанова, что оценить те или иные явления во всей полноте можно лишь, когда человек ретроспективно включается в пережитый самостоятельно опыт, и именно тогда возможна адекватная «настройка» на подобные переживания у другого человека [31]. Подобный опыт, как правило, формируется под воздействием переживания антагонистической взаимосвязи «удовольствия» и «страдания», что, по мнению Г.И Челпанова, равнозначно соответственно свободному выбору и «воспрепятствующим действиям» [31].

Если точку зрения Г.И. Челпанова можно условно назвать расширенной, то исследования О.О. Шемякиной прямо указывают на взаимосвязь прокрастинации и стресса. Автор указывала на то, что чем выше выраженность иррациональной отсрочки реализации желаемых целей, тем выше уровень переживаемого личностью стресса [32].

Вероятно, данное обстоятельство связано с тем, что гармоничное восприятие себя и собственных ресурсов для достижения актуальных целей позволяет выстраивать личности эффективный маршрут для своевременных актов реализации задуманных планов. В противном случае, личность тратит усилия не только для достижения планов, но и ориентирована на нивелирование своими ресурсами состояния фиксированной личностной тревоги.

Фактически речь идет о вычитании собственных потенциалов для борьбы с искусственно созданным стрессом. Искусственность в данном контексте включает в себя факт проживания ситуации неопределенности в мобилизационном режиме. Личность создает своего рода трудности, функционирующие в ее сознании,

и тратит усилия, внутренние ресурсы на преодоление созданной стрессовой ситуации.

Безусловно, в данный момент процесс конструктивного достижения желаемых целей сопряжен с процессом корректирующих и превентивных мер, направленных на создание территории комфорта. Подобные эмоциональные затраты существенно снижают степень полноты достижений, так как ресурсы личности в этот момент близки к нулевым показателям. Личность сталкивается с бинарной проблемой: позитив принятия желаемого результата и негатив сверхусилий.

Исход данной ситуации не вариативен. Личность либо нормативно усваивает позитивный и негативный опыт и выстраивает новые цели, двигаясь по маршруту жизненных перспектив. В ином варианте—личность, травмированная сверхусилиями для достижения запланированных целей, некритично соотносит затраты и результат, и достигнутая цель не фиксируется в сознании как гармонично достигнутая. Именно гармонично достигнутые цели способны создать перманентно требуемое поле комфорта, которое инициирует дальнейшие достижения. Личность, имеющая в анамнезе негармоничный опыт достижения или опыт фиксированной неудачи рефлексивует собственные ресурсы и контур самооценки.

Данный тезис совпадает с научными изысканиями Д.А. Богдановой, которая в своих исследованиях указывала на то, что степень погруженности в процесс прокрастинации соотносится с мерой выраженности переживания интрапсихического конфликта, то есть субъективное соотношение личностью требований ситуации и степени готовности реализовывать поставленные задачи [4].

Требования насущной ситуации могут восприниматься личностью как чрезмерные и требующие значительных ресурсных затрат. Это существенно снижает эмоциональный настрой на логичное продвижение вперед, своевременное и эффективное. Любые негативные обстоятельства, трудности инициируют блокирование естественной активности, то есть вызывают активизацию процесса прокрастинации.

Перед личностью, столкнувшейся с трудноразрешимой ситуацией, встает не менее трудный выбор - актуализировать трудноразрешимый маршрут достижения желаемых целей или обес-

ценить цель и выдвинуть новую, менее затратно достижимую. В этот временной зазор вступает в свои права прокрастинация.

Первично личность испытывает облегчение. Однако это временный эффект, и вслед за искусственно созданной зоной легкости выступает зона актуальной трудности. Личность, даже при сильной эмоциональной стабильности и мощных ресурсах, подходит к черте осознания не теоретизированных трудностей, а практических ситуаций, требующих срочного и конструктивного разрешения.

Если процесс прокрастинации длителен и личность столкнулась впервые с трудностями, касающимися разрешениями проблем в знаковой сфере жизни, то стратегии проживания процесса прокрастинации и стратегии выхода из данной ситуации избираются интуитивно, на основе ценностных установок, сопряженных со степенью желательности запланированной для реализации цели.

Прокрастинация не просто ставит личность перед выбором, она активизирует ситуацию внутриличностной дисгармонии. В этот временной период личность, не готовая к принятию и нивелированию трудностей, находится в своеобразном зависании. В сознании человека уже отрефлексированные победы соотнесены с прошлым, но вектор будущих достижений еще не корректно сформулирован.

Это своего рода «межсезонье», нейтральная зона, отправная точка к успеху или поражению. Прокрастинатор с мотивационной недостаточностью и прокрастинатор с общей тревожностью не готовы, в достаточной мере, осуществлять субъективный контроль за ситуацией.

Кроме того, данные группы прокрастинаторов не готовы к значительным усилиям, со своей стороны, для достижения желаемых целей. Личность вступает в когнитивный диссонанс и блокирует лоббирование своих интересов. Реализация жизненного сценария претерпевает временную остановку. Если ресурсы личности дефицитарны, данная иррациональная остановка в реализации актуальных планов тотально деструктивна, так как человек может аннулировать имеющиеся возможности, шансы на успешное продвижение вперед по маршруту жизненных достижений. Любые трудности, воспринимаемые личностью как трудно раз-

решимые, в этот момент деструктивны по своей природе и влекут серьезные негативные изменения в сценарном плане жизни.

Именно поэтому пассивные прокрастинаторы (с мотивационной недостаточностью и общей тревожностью), как правило, вступают в стадию невротической прокрастинации. Эксквизитная ситуация в данный момент формируется, как правило, только для прокрастинаторов – перфекционистов, то есть для активных прокрастинаторов.

Сам факт возникновения эксквизитной ситуации, то есть ситуации трудностей, способной инициировать развитие для личности, снижает возникновение возможных негативных эффектов. Однако, как было уже выше сказано, многое зависит от осознания личностью собственных ресурсов, как достаточной системы противодействия наличествующим трудностям.

Следует отметить, что в период прокрастинации личность не ощущает себя как тотально бездействующую. Как правило, в этот временной отрезок человек искусственно подтягивает статус значимости для второстепенных целей. Это необходимо для создания зоны активности и задействованности. Личность испытывает полноту деятельности и определенную (необходимую для организма) усталость от выполнения второстепенных (на данный момент имеющих статус значимых) дел.

Причем, выполнять эти незначимые задачи прокрастинатор может достаточно эффективно, стремясь к идеализированному образу цели. Мы полагаем, что перфекционизм личности способен стимулировать устойчивую прокрастинацию. Возможность возникновения стресса (дистресса) определяется ситуативными и личностными качествами. На наш взгляд, к личностным качествам, провоцирующим прокрастинацию и, как следствие, стрессовое переживание, можно отнести низкий уровень локуса контроля и неадекватно заниженную самооценку личности.

Нельзя не отметить, что искусственное заполнение своего жизненного пространства реализацией второстепенных дел не является панацеей от трудностей. Личность пытается создать для себя привычную динамику жизни. Ее суть отличается только тем, что форма «зависания» изменяется, но не меняется его суть. Человек создает иллюзию активной жизни, выполняя неактуально значимые задачи.

Следствием подобной игры выступает стресс принятия реальности, во всем объеме проигнорированных трудностей. Причем, чем слабее в ресурсном состоянии личность и чем длительнее «игровые комбинации», тем глубже личность погружается в ситуацию стресса. Вне сомнения, подчас преодоление последствий прокрастинации в сознании личности фиксируется как знаковое событие, так как при любом итоге - удаче/неудаче - ситуация вызывает яркие эмоции (негативные и позитивные).

На наш взгляд, перспективы жизненного пути личности напрямую зависят от степени выраженности прокрастинации, от типа прократинатора, готового к преодолению трудностей. Пассивные прокрастинаторы не склонны к своевременному и, в полной мере, эффективному преодолению трудностей. Данный тип прокрастинаторов ориентирован на облегченный маршрут достижения целей, в связи с ресурсной слабостью и низкой мобилизационной активностью в ситуации неопределенности.

Прокрастинационный процесс запускает некритичное восприятие собственных ресурсов личности и, сталкиваясь с трудностями, личность не может стимулировать себя позитивными ожиданиями, связанными с непременным достижением целей. Эмоциональное поле прокрастинатора, в данном случае, характеризуется негативно-нейтральным посылом, который не стимулирует активность, а вынуждает личность к временной остановке.

В зависимости от степени погруженности в ситуацию прокрастинации и силы интрапсихического конфликта между желаемым и возможным, личность переживает прокрастинацию либо в активно-стрессовом режиме (дистресс-стресс-тревога), либо пассивно-нейтральном режиме (скука-апатия).

Сходную точку зрения можно обнаружить в монографии Э.Тардые, который изучал специфику проявления и механизмы инициации феномена «скука». Одним из смежных понятий феномена «скука» исследователь назвал «бездействие» [27].

На наш взгляд, общая содержательная трактовка дефиниции «бездействие» соотносится с феноменом «прокрастинация». Личность, склонная к бездействию, как правило, характеризуется прокрастинационными характеристиками, то есть реагирует на процесс достижения желаемых целей в векторе перфекционистских установок, в векторе мотивационной недостаточности или в векторе общей тревожности.

Бездействие как состояние личности всегда имеет мотивационную основу, объективно осознаваемую или неосознаваемую личностью. Не безызвестен факт, что одним из показателей прогрессивного развития личности выступает ее готовность к активному взаимодействию с окружающим миром, активное продвижение собственных интересов и полноценная реализации запланированных задач.

В связи с этим состояние бездействия, блокирования актуально потребностной активности и сопровождающие данное состояние негативно-нейтральные переживания (стресс, тревога, скука, апатия) не являются стимулирующей к развитию нормой.

Личность, избирая цели, выстраивая планы достижений, ранжирует их: на значимые и второстепенные, на ярко потребностные и утилитарно необходимые. В любом случае, избранная цель в той или иной степени осознанно отрефлексирована личностью и вынужденная задержка в ее реализации является элементом деструктивного развития сценария жизненных перспектив личности.

Жизненный путь личности имеет многовариантные потенции движения. Используя неконструктивный вектор движения, личность попадает в ловушку видимой активности, которая не дает ощутимых результатов, а лишь сжигает усилия, энергию и ресурсы человека.

Динамика проживания жизненного маршрута современного человека стремительна и требует быстроты и точности от актов соприкосновения с действительностью. Именно характер своевременности достижений человека определяет, насколько полноценно использован его потенциал и каков будет полюс (позитивный/негативный, успешный/неуспешный) его жизненных перспектив.

Прокрастинация, в данном контексте, выступает деструктивным элементом жизненного пути личности. На наш взгляд, наиболее мощное деструктивное воздействие прокрастинация оказывает на жизненный сценарий взрослеющей личности. Период юности связан с построением концепции собственной жизненной траектории, выдвижения знаковых планов и целей.

Личность в период юности еще не завершила самоопределение: в жизненной, социальной, профессиональной и личностной сферах. Деструктивные задержки иррационального ряда влекут за

собой задержку в развитии самоопределения и достижения зрелого оптимума жизни. Взрослеющая личность еще не достаточно отрефлексовала собственные устремления и имеет своего рода дефицит понимания своей социальной позиции. Включаясь в ситуацию прокрастинации, молодые люди принимают осознанное решение об удлинении сроков реализации актуально потребностных задач, тем самым удлиняя сроки проживания всей полноты жизненных бонусов.

Принимая подобное решение, личность обретает опыт понимания задержанного действия, опыт понимания возможного поражения. Личность взрослеет. Однако, данный опыт приобретается не посредством вдохновения при достижении нового, а посредством «страдательной терапии», иными словами, через опыт травмы. На наш взгляд, чем длительнее и выраженнее травматизация прокрастинацией, тем фиксированнее в сознании личности отнюдь не организмическое восприятие мира, а пессимистическое ощущение необходимости жить искусственно созданным долженствованием.

Полноценная, гармоничная личность стремится к счастью и успеху. Это закон жизни, который вечен. Прокрастинация выступает, в данном случае, как сила, способная подставить под сомнение вечные истины устремления к лучшему, заставить личность погрузиться в пространство вынужденной остановки естественного движения вперед.

Поэтому одним из показателей зрелости личности и ее успешной адаптации в социуме выступает ее осознанная ответственность за характер активности и за мотивы бездействия. Именно принятие ответственности за собственную жизнь и ее дальнейшие перспективы позволяет осознать критично и объективно возможные трудности на пути достижения желаемых целей, избрать наиболее эффективные и приемлемые способы и стратегии реализации поставленных задач и, признавая возможность проявления прокрастинации, не проживать ее эффекты в невротическом ключе.

На основании вышеизложенного, можно сделать следующие выводы. Наиболее часто **негативными аспектами проявления прокрастинации** ученые считают:

- стресс/дистресс;
- высокую личностную и ситуативную тревожность;

- заниженную самооценку;
- перфекционизм;
- недостаточность волевой саморегуляции;
- низкую самоэффективность и результативность деятельности;
- реакцию сопротивления, как ответ на внешнее психологическое давление.

В завершение нам хотелось бы отметить, что феномен прокрастинации может выступать элементом жизненного пространства личности, но его проживание (нормативное или невротическое) есть выбор самой личности.

Жизнь всегда больше, чем прокрастинация. А желаемые цели стоят того, чтобы быть реализованными. Надо идти вперед.

1.3. Прокрастинация как паллиативная мера в процессе реализации желаемых целей

Прокрастинацию как сложный многомерный феномен позволительно рассматривать, на наш взгляд, с позиции бинарной природы, то есть, признавая неоднородность воздействующих эффектов и нелинейное функционирование.

В психологической практике изучения феномена «прокрастинация» можно обнаружить исследования, в которых иррациональное откладывание на неопределенный временной срок желаемых целей соотносится не только с деструктивным, но и с позитивным влиянием на жизнедеятельность человека. Вне всяких сомнений, подобное разделение на два направления достаточно условно. Однако нам видится уместным рассмотрение данного понятия в контексте всех нюансов его влияния на жизненный сценарий личности.

Факт позитивного воздействия прокрастинации на жизненные планы человека корректнее можно обозначить как паллиативную меру, которая создает временное облечение принятия ситуации неопределенности. Паллиативная мера или «полумера» прокрастинационной ситуации запускает функцию психологического сопровождения личности в период готовности принять трудности.

В этом ракурсе прокрастинация рассматривается как временная задержка, способная создать фантомное поле комфорта, своеобразной временной передышки. Личность, включенная в ситуацию прокрастинации, не всегда готова к своевременной мобилизации ресурсов и критичному и ответственному принятию возможных трудностей. Именно в этот момент неопределенности человеку требуется остановка в активности для консолидации ресурсов и анализа последующих действий.

Сходную точку зрения можно проследить в работах В.М. Латушкиной и С.Н. Костроминой [13], которые указывают, что прокрастинация является временным решением проблем, связанных с выполнением трудноразрешимых задач, вызывающих тревогу. Вероятно, паллиативная мера, связанная с задержанной активностью, выполняет функцию облегчения принятия самой ситуации и выбора приемлемых стратегий для достижения желаемых целей. Блокирование активности на некоторый временной срок искусственно снижает выраженную тревогу и позволяет личности принять поэтапно и в нужном для нее темпе возможный сценарий развития событий.

На наш взгляд, в данный момент активно запускается действие механизмов психологической защиты личности и прокрастинация выступает в форме копинг-стратегии, осознанно или неосознанно избираемой человеком. Замещающие действия, используемые прокрастинатором, в этом случае становятся своеобразной временной преградой для нарастания стресса и тревоги. Временная задержка реализации актуальных задач, субъективно воспринимаемых личностью как трудноразрешимые, способствует некоторому восстановлению усилий, затраченных на принятие ситуации.

Следует отметить, что прокрастинация, как паллиативная мера, никоим образом не способствует ускоренному и эффективному достижению желаемых целей. Сам факт наличия прокрастинации в жизненном контексте личности уже выявляет дискретность процесса достижения актуальных целей и затруднения в поступательном развитии человека.

Однако, несмотря на то, что некоторые ученые называют прокрастинацию антиподом саморегуляции, можно констатировать, что прокрастинационный компонент может использоваться личностью произвольно для попытки субъективного контроля за

ситуацией. Например, прокрастинатор - перфекционист ориентирован на достижение максимально полного результата, и именно этот аспект может вызвать у него наибольшую тревогу. Как следствие этого, его активная прокрастинация аргументировано вынуждена для того, чтобы в этот временной период отдыха, бездействия четче сформулировать поэтапный маршрут эффективных действий.

Близкую точку зрения можно обнаружить в исследовании психолога К.К. Платонова, который отмечал наличие в переживании прокрастинации некоего позитивного момента, связанного с получением удовольствия от вынужденного безделья. Ученый указывал, что личность, сама искусственно создавая ситуацию безделья, тем самым инициирует возможность пережить фантомное состояние свободы и своеобразного контроля за ситуацией.

К.К. Платонов предлагал рассматривать прокрастинацию как возможность личности жить в своем комфортном для себя ритме[21]. Исследователь отмечал, что прокрастинацию следует рассматривать в широком ракурсе полярных воздействий и временная отсрочка в реализации желаемых целей может быть полезна для того, чтобы не активизировалось функционирование кризисного сознания личности. Полезность, в данном случае, на наш взгляд, синонимична понятию паллиативная мера, то есть мера облегчения имеющейся ситуации трудностей.

На наш взгляд, данный тезис требует углубленного внимания, так как динамика современной жизни не просто мощная, она иногда выступает как разрушающая. В данном контексте временная блокировка активности представляет плацебо, пусть алогичного, но действенного стимулирования имеющихся ресурсов человека для последующего рывка в достижении поставленных целей.

Характер полезности прокрастинации был отмечен и в исследовании М.С. Берендеевой. Исследовательница отмечала, что чем выраженнее недостаточность экзистенциальной мотивации, тем сильнее у личности стремление освободить себя от дел, вызывающих тревогу и воспринимаемых, как трудноразрешимые. М.С. Берендеева считала, что стремление управлять временем является позитивной характеристикой личности. Разделяя временные отрезки на составляющие, личность планирует более четко реализацию актуально значимых планов.

По мнению ученой, чем четче человек представляет собственные промежуточные и веховые цели своей жизненной перспективы, тем успешнее его жизненный маршрут и весомее достижения. М.С. Берендеева указывала на то, что ранжирование на «срочные дела» и «менее срочные дела» не достаточно для достижения полноценного результата. Очень важно в данном ракурсе сущностное понимание понятия «срочность»[2] .

Нам очень близка идея М.С. Берендеевой о том, что планирование времени не должно становиться сверхцелью, иначе жизнь человека превратится в клетку обязательств. Именно поэтому прокрастинация, выступая своеобразным «разрывом» в цепочке поэтапных достижений, может выступать полезной для личности.

Однако, мы вслед за М.С. Берендеевой считаем, что позитивное свойство прокрастинации может быть разрушено, если выдвигать нереалистичные, завышенные цели, так как временная отсрочка, необходимая для избегания эмоционального выгорания как превентивная мера не будет снимать стресс невозможности достичь недостижимое.

Вопрос о прокрастинации как о совладающем поведении рассматривался в разное время отечественными и зарубежными учеными (Л.Шуберт – Уолкер, Д.Сюрт, К. Лэй, Д.А. Богданова, Я.И. Варваричева и др.). В частности, Я.И. Варваричева отмечала бинарность воздействия прокрастинации (деструктивный и совладающий компоненты), указывала на то, что временная блокировка активности в реализации желаемых целей может выступать как копинг – стратегия, облегчающая принятие ситуации трудностей[6].

Психолог отмечала, что переживание тревоги, стресса в процессе принятия решения и реализации желаемых планов инициирует функционирование защитных механизмов личности. Сам факт применения когнитивных и поведенческих усилий для того, чтобы совладать с субъективно воспринимаемыми чрезмерными требованиями ситуации достижения желаемых целей, объединенный в конструкт «копинг-стратегия», позитивен для личности. Данное обстоятельство символизирует, что человек готов к поиску приемлемого решения для выхода из трудной ситуации.

В представленных обстоятельствах, на наш взгляд, важен факт не только попытки личности к мобилизации ресурсов, но и

выбор эффективного пути для нивелирования возможной тревоги/стресса. Неэффективные копинг-стратегии могут хронизировать общую тревогу и выступить не облегчающим фактором, а деструктивным основанием для проживания ситуации вынужденной прокрастинации.

Интересную точку зрения, касающуюся феномена «прокрастинация», можно отметить в исследованиях Д.А. Богдановой. Исследовательница также отмечала бинарную природу процесса иррационального откладывания актуальных дел на неопределенный срок и указывала на то, что прокрастинация может выступать индикатором психологической безопасности личности[4].

Ученый рассматривала проблему вынужденной блокировки активности у школьников в процессе их столкновения с трудно разрешимыми задачами. Д.А. Богданова отметила связь прокрастинации с потребностью взрослеющей личности в безопасности[4]. Потребность в безопасности, то есть мобилизация ресурсов для создания зоны эмоционального комфорта, выступающая в форме прокрастинации, позволяет личности заблокировать нарастание тревоги и заблокировать актуализацию стрессового компонента (процесса достижения цели).

Сходную точку зрения отмечает исследовательница Ю.О. Ошемкова, которая связывала прокрастинацию с отсутствием/недостаточностью экзистенциальной мотивации у личности [19]. Особый интерес вызывает предположение ученого о том, что личности для облегчения проживания ситуации прокрастинации требуется фантомная необходимость тотальной загруженности времени. Для этого человек погружается в поле деятельной нагрузки, выполняя множество однотипных и не значимых задач, в ущерб актуальным и желаемым. Личность, таким образом, искусственно создает привычное пространство деятельности и потребляет иллюзию поступательной занятости, якобы ориентированной на разрешение значимых задач.

Недостаточность экзистенциальной мотивации сопряжено, как правило, с определенными когнитивными искажениями в восприятии окружающего мира и собственного Я, индивидуальных ресурсов. Подобное некритичное восприятие, в свою очередь, временно защищает человека от объективной реальности.

Возможно, дефицит экзистенциальной мотивации личности связан с опытом психологического давления, усвоенного в си-

стеме детско-родительских отношений, и закреплен впоследствии эффектом неудач при достижении трудноразрешимых задач. Личность, имеющая в анамнезе данный опыт, вероятнее всего, использует состояние прокрастинации как психологическую защиту в контексте совладающего поведения. Таким образом, факт, что прокрастинация может выступать как форма совладающего поведения, остается фактом.

Прокрастинация, как уже указывалось выше - явление многомерное, и его функционирование способно не только выступить как форма совладающего поведения, но и как новый эмоциональный ресурс, приносящий позитивное настроение личности, удовольствие. Отсутствие деятельностной активности, по мнению С.С. Степанова, позволяет личности получить удовольствие [26]. Исследователь считает, что прокрастинация создает своеобразный зазор в напряженной повседневной занятости человека и активизирует состояние покоя. Личность на время освобождает сознание от непрерывной мыслительной работы по оптимизации процесса достижения желаемых целей, что, в свою очередь, не только снижает уровень повседневного стресса/тревоги, но и позволяет пополнить внутренние ресурсы человека, за счет снижения энергозатратного поведения.

Переживание удовольствия от вынужденного бездействия запускает механизм привлечения позитива в жизнь. Это обстоятельство гармонизирует контакты в системе «человек - среда», и личность начинает получать ответные бонусы радости от окружающих людей.

Умение в самый напряженный момент расслабляться и отпустить напряженную ситуацию – залог психологической стабильности, стрессоустойчивости личности. Так как общая тревога, как уже упоминалось, в процессе прокрастинации вызывается интрапсихическим конфликтом между ожиданиями и реальностью, то в этом случае ожидания и реальность становятся временно сопоставимы. Личность на некоторый временной период снимает с себя груз ответственности и даже транслирует своего рода социальную инфантильность.

Вне всякого сомнения, подобный период должен быть кратким. Как только по субъективным ощущениям ресурсное поле наполнено и эмоционально человек восстановился, временное бездействие должно смениться обычной активностью.

Процесс достижения желаемых целей, как правило, сопряжен с концентрацией внимания на нужном векторе достижений. Временное блокирование активности, в этом случае, расширяет пространство внимания, и картина мира человека наполняется новыми событиями, которые он мог тщательно игнорировать ранее. Временное бездействие позволяет человеку получить эмоциональные бонусы от проживания событий вне своей проблемной зоны, зоны необходимых достижений. Личность, свободная от напряжения, может по-новому оценить избранные локальные и перспективные цели, критичнее взглянуть на используемые стратегии достижения и четче представить желаемый результат.

Период временного бездействия характеризуется также отсутствием обязательности, долженствования и всегда доброволен по своей сути. Личность в этот период не ориентирована на эмоционально-оценочное отношение к затраченным усилиям, которые вызывают тревогу.

Можно предположить, что в ситуации добровольного блокирования активности человек демотивирован и не испытывает внутреннего побуждения двигаться дальше по маршруту реализации запланированных задач. Наличие демотивации в сознании прокрастинатора, вне сомнения, имеет амбивалентную суть. С одной стороны, человек наказывает себя, не реализовывая своевременно желаемые цели, с другой стороны, личность получает удовольствие от проживания периода «недолженствования» и отсутствия ответственности.

Здесь, на наш взгляд, важную роль играют субъективно воспринимаемые меры соотнесения «наказания» и «удовольствия». Если ресурсное состояние человека дефицитарно, то потребность в получении удовольствия выраженнее, чем наказание временной задержкой в реализации целей.

Ряд зарубежных исследователей (Н. Милгрэм, С. Шер, Дж. Феррари и др.) рассматривали прокрастинацию в контексте реализации заданий и принятия решений. Особое внимание вызывает идея о провоцировании прокрастинации посредством отсутствия должного контроля за выполнением поставленных целей со стороны контролирующих лиц [37; 38; 40].

На наш взгляд, данное обстоятельство можно отнести к потребности получить временную передышку, освобождающую от ответственности за выполнение поставленных задач, и использо-

вать ее для восстановления эмоционального состояния. Личность, избавляясь от чрезмерного, по ее мнению, контроля, при дефиците ресурсов готова к откладыванию на некоторый срок необходимых решений.

Следует отметить, что проживание праздности, добровольного бездействия несомненно имеет бинарную природу. Нормативный аспект представлен ситуативной прокрастинацией для получения временного облегчения, восстановления эмоциональных затрат. Невротическое блокирование активности может осознаваться манифестно, как добровольное, а латентно будет представлено как вынужденное и переживаться как симптом «горькой конфеты», то есть получаемое удовольствие будет еще более затратно.

На наш взгляд, одним из позитивных моментов проживания добровольного бездействия выступает возможность личности обрести символическую свободу, которая освобождает сознание от напряженности и дает ощущение психологической безопасности. Человек, проживая символическую свободу, обретает ощущение контроля за ситуацией, что в данном случае является потребностным для личности, так как чем выраженнее стресс, тем рельефнее для личности ситуация выступает как неопределенная, с множеством неотрефлексированных исходов.

Интересна в данном контексте идея К.Лэй, которая противопоставляет понятию «прокрастинация» понятие «добросовестность» [36]. Иными словами, совесть, как регулятор морально-этических норм, долженствование и волевая саморегуляция, в контексте временного бездействия в достаточной мере снижают свою значимость в сознании личности, готовой получить бонус облегчения, удовольствия.

Данный тезис, на наш взгляд, требует дальнейших теоретических изысканий, так как имеет спорные моменты. Одним из таких спорных моментов выступает факт того, что процесс достижения желаемых целей всегда добровольен и инициируется личностной мотивацией, а процесс прокрастинации имеет сходную характеристику (добровольен и поддерживается личностной мотивацией).

Кроме того, способность человека, критически оценивая свои поступки, мысли, желания, осознавать и переживать свое несоответствие должному как собственное несовершенство, то

есть совесть включается как компонент переживания и процесса прокрастинации и процесса достижения поставленных целей. Видимые различия (по данным критериям) в выше названных полярных понятиях достаточны условны. Можно также упомянуть такой факт, как получение удовольствия, возможно, как от процесса достижения желаемого результата, так и от процесса добровольного временного бездействия личности.

Хотелось бы упомянуть еще одну, на первый взгляд, парадоксальную идею, которую выдвинул в своем исследовании И. Хофман. Ученый считает, что прокрастинация способствует долголетию человека [30]. И. Хофман отмечает в своей монографии, что умение переключаться с напряженной активной деятельности для восстановления ресурсов существенно сохраняет психологическое и физическое здоровье человека.

Временное блокирование активности выступает как паллиативная, но необходимая мера для гармонизации общего состояния организма. Потребность совершать активность в приемлемом для личности темпе освобождает человека от чрезмерного напряжения и выступает индикатором контроля за ситуацией.

Человек, способный распределять степень своей активности и своевременно и в полной мере восстанавливать силы, самоэффективен, следовательно, полноценно использует все возможные ресурсы (внешние и внутренние) разумно и продуктивно. Личность, имеющая такие навыки как правило имеет успешный жизненный сценарий и реализует собственные потенции в необходимый для нее срок.

В некотором смысле, подобное управление ситуацией является здоровьесберегающей стратегией поведения, вне всякого сомнения, поддерживающая на должном уровне гармоничную, полноценную и долгую жизнь. Однако нельзя утрированно отмечать лишь факт наличия прокрастинации, как залог долголетия. Волевая саморегуляция, мобильность, развитая антиципация, критичное восприятие окружающего мира и собственного Я, индивидуальных ресурсов, умение фиксировать внимание и проживать позитивные моменты жизни в полном объеме, - вот не полный перечень сопряженных с понятием «прокрастинация» умений и навыков, стимулирующих поддержание организма в ресурсном состоянии долгие годы.

Следует отметить, что все выше сказанное относится именно к нормативной прокрастинации, то есть не имеющей невротической фиксации. В противном случае, невротическое проживание ситуации временного блокирования активности будет сопряжено с психологической травматизацией, мощными эмоциональными и в целом ресурсными затратами и не может выступать как здоровьесберегающая стратегия личности.

Завершая теоретический анализ, хотелось бы упомянуть исследование М.С. Берендеевой, автора работы «Лень - это полезно. Курс выживания для «ленивцев» [2]. По мнению автора, прокрастинация не является негативным качеством личности, если она не осознается как аддитивная привычка.

Мы полагаем, что в контексте данной гипотезы уместен будет акцент личности на реалистичное самопринятие, развитие навыка собственного контроля времени и принятие ответственности за свои решения. Чем более у человека будут сформированы вышеперечисленные умения, тем большую степень свободы он будет испытывать. Именно достаточная выраженность внутренней свободы позволяет личности воспринимать свое жизненное пространство максимально объемным, способным принять инновации и коррективы в перспективных планах.

Таким образом, к часто встречаемым утверждениям, характеризующим иной, *паллиативно-позитивный аспект прокрастинации личности*, исследователи относят:

- психологическую безопасность;
- получение удовольствия от бездействия;
- символическое переживание собственной свободы;
- отдых;
- переключение с задач, требующих серьезной подготовки и волевых усилий;
- принятие ответственности за свои решения в процессе контроля времени;
- совладающее поведение, копинг-стратегии;
- здоровьесберегающая стратегия, стимулирующая долголетие.

Подводя итоги, можно констатировать, что прокрастинация как многомерное явление имеет бинарную природу и ее проявления связаны с личностными особенностями человека, его навы-

ками и умениями. Характер протекания прокрастинации вариативен, равно как и степень выраженности того или иного предиктора структуры данного процесса (перфекционизм, мотивационная недостаточность, общая тревожность).

Прокрастинация не является самоцелью. Но всегда выступает как нажитое личностью состояние, эффект ее конструктивных/неконструктивных взаимодействий с социумом.

РАЗДЕЛ II. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИНГ – ПРОГРАММЫ

Работа тренера-психолога предъявляет к нему высокие требования. Именно психолог «проводит» участников по эффективному маршруту отреагирования проблем, обучает навыкам успешного внедрения нового опыта, свободного от прежних переживаний.

Во многих случаях опыт травмирующих ситуаций может быть безопасно проработан и нейтрализован только в процессе специально организованного проигрывания в режиме «здесь и сейчас» при поддержке и участии со стороны тех, кто имел или имеет схожие переживания.

Как правило, человек освобождается от негативных, разрушающих его чувств и воспоминаний, привлекая на помощь своё творческое спонтанное Я, которое находит наиболее полноценное применение в процессе работы в Т – группе.

Живой, спонтанный и предельно аутентичный опыт, получаемый в ходе участия в тренинге, позволяет человеку осознать всю тайную мудрость жизни, многомерность и доступность скрытых в его психике ресурсов – ресурсов личностного и духовного роста.

Методические основы тренинг - программы включают в себя много аспектов, нацеливающих личность на осознание собственной динамической скульптуры недостающих ресурсов и на опыт обретения ресурсного дефицита.

Зададим наивный вопрос: почему нам не всегда удается гармонично выстраивать значимые для нас цели, осуществлять своевременно и успешно жизненный выбор? Что нам мешает (может быть, что-то в прошлом) или чего нам не хватает для этого? Почему мы так часто цепляемся за свои прошлые страхи, обиды, прошлый опыт, когда необходимо найти силы для нового рывка?

И попытаемся ответить на заданный вопрос: для этого нам необходимо осознать и восполнить некий набор недостающих ресурсов. Это личные качества, состояния, способности, убеждения и т.д., делающие нас сильными, а значит способными изменять свою жизнь к лучшему.

2.1. Условия эффективного проведения тренинговых занятий

Тренинг понимается нами как специально организованный процесс, ориентированный на достижение цели и осуществляемый под руководством профессионального специалиста – психолога. Цель тренинга должна исходить из запроса (темы проблемы) участников Т-группы. Универсальной целью, на наш взгляд, является обучение участников программы эффективно использовать новый опыт и ощущать себя уверенным в жизненном маршруте.

Таким образом, запрос (тема проблемы) группы, цель и задачи определяют основной макет программы тренинговых мероприятий.

Методически верно поставленная цель тренинговой программы позволяет устойчиво удерживать вектор обучающих и развивающих воздействий. В противном случае, мотивационная потребность участников будет представлена дискретно. Это обстоятельство ориентирует участников на неглубокое прохождение/«проживание» заданных тренером упражнений, что, в свою очередь, определяет низкий итоговый результат.

Для исключения «подмены» цели тренеру-психологу необходимо отрефлексировать с участниками Т-группы следующие аспекты дальнейшей работы:

- Осознание взаимосвязи темы, цели и задач тренинга.
- Понимание логики продвижения по обучающему и развивающему маршруту занятий.
- Соотнесение запроса и происходящих событий в Т-группе.
- Отработка возможных изменений в плане тренинговых занятий с учетом обратной связи.

Успешность реализации тренинговой программы зависит также, от индивидуально-психологических особенностей модели взаимодействия участников Т-группы на конкретном этапе занятия, на которую ориентирует тренер-психолог. Наиболее эффективные, на наш взгляд, *модели взаимодействия* следующие:

- Совместно-индивидуальная деятельность. Данная модель предполагает работу в команде, но при наличии некоторого индивидуального вклада (индивидуальное выполнение задания).

- Совместно-последовательная деятельность. Участники Т-группы поочередно выполняют общую задачу.

- Совместно-взаимодействующая деятельность. Синхронное выполнение заданий тренера-психолога, подразумевающая равнозначную помощь друг другу, погружение в процесс занятия.

Необходимые *профессиональные умения* тренера-психолога, повышающие продуктивность работы в Т-группах:

- Профессиональная ориентировка в проблеме проводимого тренинга. Данное обстоятельство позволяет поддержать мотивацию участников Т-группы на высоком уровне и разъяснить реалистичные возможности психологической помощи в рамках реализации программы.

- Владение методическими приемами и методами, позволяющими участникам испытать опыт эмоционального отреагирования, отработки и символического удовлетворения фрустрированных потребностей.

- Способность к созданию условий для глубокой личностной проработки, заявленной участниками проблемы, и принятия свободного, осознанного выбора, а также использование приобретенного опыта.

- Обладание навыками перцептивной диагностики, позволяющей технично поддерживать в нужном векторе движение по обучающему и развивающему маршруту.

- Владение развитыми навыками эмоциональной и экзистенциальной поддержки для подкрепления потребности участников к личностным трансформациям.

- Активное использование действенного оптимизма и реалистичной критической оценки собственных действий.

Хотелось бы особое внимание заострить на характеристиках участников Т-группы, в связи с тем, что данное обстоятельство масштабно влияет на успешность проведения тренинга.

Количественный состав участников тренинга. Оптимальный численный состав Т-группы – 8-12 человек. Данное количество участников эффективнее проходит тренинг-программу, так как доля внимания тренера-психолога и частота взаимодействий с другими участниками присутствует в максимальном объеме.

Причем необходимо отметить, что верхний предел численности группы должен не превышать 12 человек. Обоснованность

подобной численности группы основана на том, что у тренера-психолога есть возможность моделировать работу в подгруппах (в двойках, тройках и четверках). В то же время совместно-последовательная деятельность всей группы будет представлена слаженно и каждый из участников получит в полном объеме информацию для проживания нового опыта.

Увеличение количества участников тренинга снижает возможность контролировать динамику внутренней работы в подгруппах. Кроме того, основной моделью взаимодействия может стать только совместно-индивидуальная деятельность, что влечет за собой ограничение включенности участников в общий план работы группы.

Вне сомнений, тренер-психолог должен быть готов к возможным «движениям» в численности группы, так как программа тренинга предполагает несколько дней работы и участники, по вполне обоснованным причинам, могут покинуть группу (снижение мотивации; перенасыщение информацией; не готовность к дальнейшей проработке травмирующей темы и др.) или же пригласить заинтересованных лиц для участия в тренинге.

В данном случае тренер-психолог должен ориентировать группу на сотрудничество не только в подгруппах, но и на взаимодействия «внешней» группы, так называемых «наблюдателей», с группой «внутренней» - протагонистов. Важно, чтобы активные публичные выступления «протагонистов» были равнозначны аналитической работе «наблюдателей».

Нижний порог численности группы должен быть не ниже 8 человек. Это объясняется тем, что в группах с более низким числом участников присутствует меньше возможностей использовать разнообразные методы и техники, а это ограничивает психологическое пространство возникновения инсайтов и катарсиса участников.

Несомненным фактом является также то, что малое количество участников несет ограниченный пласт информации для проработки запроса группы. Кроме того, использование этюдных упражнений существенно затруднено. Плюсом групп с малым количеством участников является масштабная индивидуальная работа тренера-психолога, возможность неоднократно каждому участнику побыть в роли протагониста. Таким образом, условия для глубокой личностной рефлексии ситуации проблемы высоки.

Возрастной состав Т-группы. Наиболее успешной работа в группе будет проходить, если возрастной состав однороден или разница в возрасте между участниками не превышает 2 лет. Данная тренинговая программа ориентирована на работу со студентами, поэтому необходимо отметить, что итоговый результат проведенного тренинга будет выше, если группа формируется согласно правилу - работа с младшими курсами и работа со студентами старших курсов. Это обстоятельство объясняется объективными причинами:

- Первокурсники менее адаптированы, в отличие от студентов старших курсов.
- Личностный опыт студентов младших курсов ниже, равно как и ресурсные основания его преодолеть конструктивно и в кратчайший срок. Они меньше имеют возможности использовать внешние ресурсы, в отличие от старшекурсников, которые уже имеют в студенческой среде устойчивые эмоциональные отношения.
- Тематика запросов студентов младших курсов и студентов старших курсов разнятся.

Гендерный состав Т-группы. Необходимость смешанного состава группы (юноши и девушки) обусловлена тем, что при наличии равного соотношения участников юношей и участников девушек более позитивен эмоциональный фон группы, а также динамика групповых процессов более активна. Кроме того, отработка запроса группы может включать в себя анализ материнского и отцовского сценариев, отверженность/ укорененность в интимно-личностных отношениях и др. При использовании «дублеров» в этюдных упражнениях мужская и женская позиции расширяют опыт проживания ситуации, отрабатываемой проблемы.

Однако тренер- психолог должен быть готов работать с группой гендерно-однородной, обращая внимание, что в данном случае участники могут транслировать меньшую степень сопротивления при отработке личностного материала. Это связано с так называемым женским или мужским созвучием в социально-культурных установках.

Статусный состав Т-группы. Особое внимание тренеру-психологу надо обратить на данный параметр. В первую очередь, необходимо дифференцировать при формировании группы участников, которые имеют горизонтальные взаимодействия, то

есть опыт близкого дружеского общения. В ходе проведения тренинга дружеские отношения рельефно тормозят процесс обретения участниками новых смыслов. Знакомые участники тренинга, имеющие личностную информацию друг о друге, как правило, сразу создают мини-подгруппы, интуитивно ища поддержку у близкого человека.

С одной стороны, данное обстоятельство, действительно, снижает степень напряжения, сопротивления при раскрытии личностного материала.

С другой стороны, наличествующие стереотипы (устойчивый интериоризированный образ знакомого) существенно снижает критичность анализируемой информации, участник оперирует стандартными моделями восприятия своего знакомого. Это, в свою очередь, уменьшает пространство свободного выбора, так как оно ограничено шаблонами укорененности в эмоционально-тесных взаимодействиях.

Еще одним фактором нарушения условий, обретения нового опыта является наличие в группе разностатусных участников (студенты, вступившие в брак и имеющие детей, и студенты, не имеющие опыт брачных и родительских отношений). Социальные роли мужа или жены, а также матери или отца участников Т-группы зримо влияют на формы отреагирования проблемной ситуации. Наличествующая реальная или имитируемая «взрослость» у данной категории участников спонтанно объединяет их в условную подгруппу. Тренеру-психологу необходимо особо деликатно комбинировать групповое взаимодействие, чтобы не отвлекаться от заданного курса программы.

В процессе работы с разностатусной группой, различающейся по этнокультурному или религиозному критериям, тренеру-психологу следует обратить внимание на возможные этнические предубеждения, латентную или манифестируемую интолерантность. Поэтому, если существует возможность контролировать формирование группы, необходимо, чтобы численное соотношение по данному параметру было гармоничным.

При отсутствии таковой возможности тренер-психолог должен тщательно отрефлексировать применяемые методы и техники для работы в группе, чтобы не инициировать конфликтное взаимодействие среди участников. Наиболее эффективной техникой «настройки» на интонационно-нужный тон взаимодействий

являются вводные притчевые вступления психолога перед проведением упражнений. Притчевые вступления инициируют дискуссию, характер которой может рельефно показать тренеру – психологу наличие/отсутствие предубеждений у группы и своевременно смоделировать ход дальнейших тренинговых мероприятий.

Участие в тренинге сокурсников является также немаловажным моментом для обращения внимания тренера-психолога на сформированные статусные позиции (особенно полярные: «лидер» и «отвергаемый»). В процессе тренинговых действий возможен конфронтационный исход - агрессия (и как форма защиты и как форма нападения). При отработке личностного материала участники раскрывают не только заявленную проблему, но и обнажают смежные, неотрефлексированные (возможно, неосознаваемые или осознаваемые как непрезентабельные для обсуждения проблемы).

Кроме того, тренеру – психологу следует активизировать работу участников, имеющих в своем студенческом коллективе статус «нейтральные». Данная категория участников в ситуации работы в группе знакомых чаще всего использует проверенный способ реагирования - избегание активности. Для активизации их деятельности необходимо использовать методы психологического воздействия для актуализации в сознании участников принципа «здесь и сейчас», нивелирующего на данное время статус отношений вне Т-группы.

Нам бы хотелось также обратить внимание на ролевые различия (при формировании группы из знакомых участников), в первую очередь, такие, как: «шут», «рубаха-парень», «демагог» и др. Участники, использующие стереотипную, укорененную маску эмоциональных, вербальных и поведенческих реакций, ограничивают не только собственные шансы, в полной мере, отреагировать заявленную проблему. Они создают психологические блоки для свободной рефлексии другим участникам. Поведенческие шаблоны провоцируют определенный тип реагирования, который далек от объективно переживаемого участниками состоянием.

Все перечисленные факторы в своей совокупности, несомненно, являются индикаторами психологического состояния участников. Игнорировать данные проявления нельзя. Учет личностно-характерологических особенностей участников Т-группы,

характер их статусных различий позволяет легче тренеру-психологу удерживать в подконтрольном поле динамику проявлений участников.

Завершая анализ возможного комплектования Т-группы с учетом статуса участников, нельзя не отметить, что включение в работу тренинга лиц с ограниченными возможностями должно быть обоснованным и подразумевать реалистичные возможности данных участников в совместной работе. В рамках инклюзивного обучения студенты, имеющие ограничение возможностей, проходят образовательную программу вуза, используя дополнительные ресурсы, предоставленные учебной организацией. Тренеру-психологу следует разработать специальную программу тренинговых занятий для облегчения прохождения программы данной категорией участников.

Для успешного планирования макета тренинговых занятий психологу рекомендуется провести первичный диагностический срез с участниками сформированной группы. Анализ материалов диагностического среза позволит определить наиболее эффективный маршрут достижения цели тренинга.

Временной регламент тренинга. Важен в процедурном и поведенческом аспектах вопрос разъяснения участникам временного регламента работы тренинга. Участники Т-группы должны четко осознавать сроки проведения каждого занятия и, в целом, ориентироваться в сроках длительности тренинга. Это позволяет тренеру-психологу чувствовать себя свободным, регулируя процедуру шеринга и завершая каждую тренинговую встречу.

В процессе реализации программы часто встречается ситуация, когда сильное сопротивление тревожных участников выражается в неравномерной динамике раскрытия личностной информации. Например, весь отведенный регламент времени на тренинговое занятие участник был неактивен, а в процессе завершающих процедур мотивационно готов к продолжению эмоционального отреагирования. Создается ситуация «перетягивания» внимания на себя, в ущерб остальным участникам.

В основе данной реакции находится бессознательное желание участника, чтобы тренер-психолог сам остановил его. Таким образом, он снимает с себя ответственность за полноценную рефлексию проблемы. Базовая неготовность к глубокому осознанию запроса в этот момент представлена рельефно. Тренер-

психолог, в этом случае, должен отрефлексировать нереалистичную психологическую защиту и стимулировать участника к ответственному обнажению противоречий, вызвавших данную реакцию.

Помимо этого, регулирование времени, отведенного на то или иное упражнение, позволяет участникам глубже проработать задачи тренинговой программы. Упражнения вводного характера, как правило, не превышают по времени 10 – 15 минут, тем самым определяя необходимый ритм дальнейшей работы.

Упражнения, связанные с активным движением и несущие в себе и развивающую и разгрузочную функции, не должны превышать время, отведенное на базовые упражнения тренинга, ориентированные на развитие навыков обретения нового смыслового опыта. Тренер-психолог должен избегать «затянутости» в проведении упражнений и, в то же время, не превращать применяемые техники в увеселительную процедуру. И то и другое обстоятельство снижает шансы личностных трансформаций и шансы общения к новому позитивному опыту.

Наиболее оптимальный срок проведения одного занятия 5 часов, с обязательным перерывом на брейк-кофе. Всю «батарею» занятий тренинговой программы лучше проводить единым потоком, в течение нескольких дней. Это позволит участникам в полной мере погрузиться в рабочий процесс и в то же время восстановить силы, не снижая мотивации к работе.

Программа представленного тренинга ориентирована на работу с участниками, находящимися в юношеском периоде (от 17 до 22 лет). В этом периоде волевая регуляция и навыки организации времени имеются в той или иной степени полноты.

Однако тренер-психолог должен быть готов к работе с участниками с так называемой «выученной инфантильностью», которые будут требовать к себе большего внимания, чем другие. Наиболее эффективной техникой, в данном случае, является техника «прояснения», которая направлена на раскрытие смысла (мотивационного, целевого, операционального) участникам Т-группы их собственных действий и неконструктивных психологических защит.

Время суток, день недели и даже время года, когда проводится тренинг, также влияет на качество итогового результата. Не рекомендуется начинать тренинговое занятие раньше 9 часов

утра или завершать позднее 18 часов. В утреннее время активность включения в процесс работы будет значительно ниже, чем в период после 9 часов. В вечернее время качество участия в работе снижается за счет переключения внимания на дорогу домой и бытовые акты.

Что касается дня недели, бесспорно, начало тренинга в последние дни недели достаточно энергозатратно для участников, так как степень эмоционального выгорания выше, чем в начале недели.

Помещение для работы Т-группы. Помещение тренингового зала должно быть просторным (не менее 60 кв. м), хорошо освещенным и оборудованным именно для проведения занятий в Т-группе.

Необходимое оснащение:

- Ковровое покрытие и индивидуальные коврики для проведения этюдных и медитационных упражнений.
- Объемное зеркало для эффективной рефлексии эмоционального состояния.
- Интерактивная доска для использования стимульного материала.
- Техническая оснащенность компьютерной и музыкальной аппаратурой, проектором для презентаций.
- Легкие стулья, компактный стол для ролевых психологических игр и удобства усвоения информации.
- Жалюзи на окнах.
- Цветовая гамма зала теплая, приглушенных тонов для создания комфортных условий участникам Т-группы.

Тренер-психолог должен ознакомиться с тренинговым залом до проведения занятий (особенно в ситуации, когда зал предоставляется на выездных психологических сессиях в другом городе). Оценив степень и характер оснащения тренингового зала, психолог определяет технические и процедурные моменты работы.

Отсутствие полной информации об оснащении зала может способствовать созданию авральных ситуаций в процессе проведения занятия и травмировать участников Т-группы. Если ситуация аврала произошла, тренер-психолог должен не только

принести свои извинения за задержку в процессе работы, но тщательно проработать собственное, вероятное сопротивление.

При разработке психологической программы тренинга следует особое внимание уделить подбору раздаточного, стимульного материала. Для того, чтобы внимание участников было в полной мере сконцентрировано на работе, необходимо четко определить логику подачи стимульного материала, его форму и объем. В частности, категорически не рекомендуется подавать раздаточный материал единым блоком. Внимание участников будет переключено на раздаточный материал, его анализ.

Оптимально для работы с Т-группой, если тренер-психолог непосредственно перед выполнением упражнения раздает необходимый (только для этого упражнения) материал, в несброшюрованном виде.

Раздаточный материал может содержать:

- Заготовки для выполнения заданий. Это могут быть таблицы, иллюстрации, текст или чистые листы А 4.
- Анкетные вопросы или тестовые задания для пилотажной диагностики.

Участники группы должны быть осведомлены, куда они могут отложить (утилизировать) индивидуально использованный раздаточный материал. Это необходимо, чтобы работу в последующих упражнениях не ограничивало внимание к отрефлексированной информации.

Кроме того, использованный материал может содержать очень личную информацию (при работе с индивидуальными заданиями в рамках самодиагностики) и участники должны быть уверены, что информация не будет обнародована. Подобная ситуация возникает, когда, отрабатывая запрос группы, тренеру – психологу необходимо затронуть смежные, не заявленные для отработки вопросы. В этом случае наиболее удобно использовать индивидуальные непрозрачные пакеты, функции которых психолог объясняет заранее.

Ведение записей в процессе работы с Т-группой. Вне сомнений, видео и аудиозаписи расширяют возможности подачи и обработки материала участниками тренинга. Однако тренер-психолог должен учитывать некоторые нюансы. Съемка (запись) должна осуществляться профессионально, следовательно, необходимо присутствие оператора на процедуре тренинга. Кроме то-

го, сам тренер-психолог не может отвлекаться от контроля за ситуацией и выполнения техник. Оператор, как лицо, не включенное в процесс тренинга как участник действия, может восприниматься как искусственная помеха, ограничивающая свободу рефлексии.

Есть еще один немаловажный момент, который нельзя проигнорировать. Любой способ фиксации информации (так как она является личным достоянием участников) должен обсуждаться с группой. В случае даже единичного сопротивления - отвергаться. В противном случае, участники не согласные с видео или аудио-записью, будут травмированы и, психологу потребуется дополнительное время для работы с их сопротивлением и возвращением гармоничного эмоционального состояния.

Несомненно, тренер – психолог может делать небольшие наброски - записи в процессе выполнения тренинговых процедур. Особенно, если данное действие логично прописано в задачах того или иного упражнения. Однако прежде чем начать осуществлять записи, психолог должен сообщить, с какой целью (возможные пути интерпретации, полученной от участников информации; дифференциация этого материала; мониторинг динамики работы и др.) будет осуществлена запись.

Уместно заметить, что критерии оценки получаемого личностного материала тренер-психолог не обязан озвучивать участникам Т-группы. Это обосновано тем, что в данном случае дополнительная информация может стать сдерживающим фактором для самораскрытия участников. Их внутренний самоконтроль будет ориентировать их на использование дополнительных ресурсов, а также на мониторинг (и даже цензурирование) подаваемой тренеру-психологу информации.

Для психолога необходимость подобных записей достаточно высока, так как фиксирование существенных моментов работы увеличивает возможности осмысления психологического портрета каждого конкретного участника и позволяет основательнее осуществить подготовку к тренинговым процедурам на текущем и последующих занятиях.

2.2. Методы работы с Т-группой

Основными методами работы с участниками тренинга являются упражнения, дискуссии – беседы, игры и ритуальные действия. В психологической практике существуют многовариантные классификации видов упражнений, используемых в тренинговой программе.

К самым основным видам *упражнений* можно отнести:

- Разминочные (развлекательные).
- Этюдные (психодраматические проигрывания; телесно-ориентированные эскизы и др.).
- Интеллектуально – креативные (когнитивное моделирование и др.).
- Медитативные (релаксационные, комплиментарные).

Термин «тренинговое упражнение» понимается нами как система групповых, индивидуальных и индивидуально-групповых действий, осуществляемых по определенной инструкции тренера-психолога и направленных на достижение поставленной цели тренинга. Тренер-психолог, как правило, использует и «батарейку» известных упражнений, адаптируя их к целям, задачам и техническим условиям тренинга, и авторские разработки.

Разминочные упражнения («вводные») используются в первой части занятия, а также между упражнениями, ориентированными на глубокую личностную рефлексю. На наш взгляд, синонимичное понятие «вводные упражнения» менее соответствует сути и функциям «разминочных» упражнений. Вне сомнения, данный вид упражнений выполняет функцию эмоциональной и смысловой «настройки» Т-группы, предваряя блок упражнений, ориентированных на глубокую личностную рефлексю. Разминочные упражнения не подменяются понятием «развлечение». Помимо функции настройки на работу в рамках программы тренинга, они ориентированы на оптимизацию эмоционально позитивного фона групповых взаимодействий.

Типы разминочных упражнений могут варьироваться. Для оптимизации групповой динамики эффективно использовать разминочные упражнения с двигательным акцентом. Для гармонизации эмоционального фона - упражнения с музыкальным акцентом. Все типы разминочных упражнений должны соответствовать целям и задачам программы, и их гибкое использование

в процессе работы способствует повышению качества итогового результата тренинга.

Тренер-психолог, реализующий разминочные упражнения, может отслеживать индивидуально-личностные реакции участников в «незащищенном» виде. Дело в том, что участники Т-группы, выполняя разминочные упражнения, еще находятся на стадии включения в работу и менее склонны использовать механизмы психологической защиты, чем в ситуации отработки упражнений, относящихся к основному блоку программы. В связи с этим, их реакции более открыты, естественны и являются индикатором истинного эмоционального состояния участников.

Несомненным плюсом разминочных упражнений является возможность их применения (с небольшими вариациями) неоднократно. Например, первичный этап работы всегда связан с адаптационными моментами. Наиболее часто встречаемая реакция - это так называемый «синдром привязанности к стулу», то есть участники выбирают место, где им наиболее комфортно находиться и «укореняются», возвращаясь туда вновь и вновь. Данная реакция участников Т-группы зримо уменьшает поле используемой территории, ограничивая свободу выбора и открытость проявления себя. Тренер-психолог может эффективно использовать разминочные упражнения (с двигательным акцентом) для снижения тревожности участников и расширения/осваивания территории контактирования участников.

Этюдные упражнения включают в себя психодраматические проигрывания реальных ситуаций, телесно-ориентированные этюды и др. Данная категория упражнений относится, как правило, к основному блоку тренинг-программы, так как они несут серьезную смысловую нагрузку и способствуют ответственному обнажению травмирующих личность противоречий. Нам хотелось акцентировать внимание именно на особенностях применения тренером – психологом психодраматических этюдов, в связи с тем, что данный вид воздействия на сознание личности архиэффективен.

Как указывал создатель метода психодрамы Якоб Морено, склонность человека к психодраматическому проигрыванию жизненных событий абсолютно органично вписана в его природные свойства, глубоко укоренена в культурных традициях западной и восточной цивилизации [17]. Поэтому, на наш взгляд, для

того чтобы получить *максимальный* терапевтический эффект от психодраматического проигрывания реальных ситуаций, не нужно долго и настойчиво осваивать какие-либо специфические знания и умения. Все необходимые для этого знания и умения уже заложены в человеке природой и культурным кодом.

Не следует также забывать, что психодраматический этюд одновременно может выступать как достаточно эффективный психодиагностический инструмент. Иными словами, этюдные упражнения, включающие элементы психодраммы, позволяют достаточно быстро определять, а затем эффективно преобразовывать у участников Т-группы глубоко скрытые чувства, страхи, эмоциональные блоки. Работа в рамках психодраматического этюда постепенно удаляет все то, что препятствует освобождению от груза прошлых ошибок или тяжести разрушающих отношений, длящихся в настоящем.

Нам бы хотелось уточнить, что этюдные упражнения ни в коем случае не сводятся к механическому воспроизведению каких-либо ситуаций и событий. Сила данного метода заключается в том, что появляется возможность творчески использовать самые различные сценарии для проигрывания эпизодов прошлого, настоящего или будущего. В процессе работы участники Т-группы под руководством опытного тренера-психолога получают возможность не только выбирать и апробировать более позитивные сценарии, но и переживать/переписывать заново отдельные страницы своей биографии.

Для бессознательного, в котором содержатся записи обо всех произошедших негативных событиях, травмирующих переживаниях, не имеет абсолютно никакого значения, когда, где и при каких обстоятельствах произошла «перезапись», точнее - корректировка, того или иного жизненного эпизода. Бессознательное, как известно, не оперирует критериями истинности/ложности, реальности/нереальности. Вместе с тем, именно в бессознательном остается все то, что мешает преобразовывать в золото жизненной мудрости пепел прошлых потерь, обретая свободу самореализации и личностную целостность.

Хотелось бы особо отметить еще один элемент данной категории упражнений – телесно – ориентированные этюды. При использовании данного типа психологического метода участники Т-группы обучаются реалистично оценивать потребности своего

организма, ощущать гармоничное «телесное Я». Тренер-психолог получает возможность выявлять интериоризированные конфликты, некритично осознаваемые участниками тренинга или не осознаваемые в целом.

Интеллектуально-креативные упражнения входят в основной блок программы тренинга. Тренер-психолог работает с личностным материалом участников: переживаниями, отношениями, чувствами, ценностными смыслами. Задача психолога в контексте работы с данным методом создать для участников комфортное пространство отреагирования травмирующих ситуаций и способствовать появлению инсайтов и катарсиса.

Особое внимание, на наш взгляд, необходимо обратить тренеру-психологу на динамику проявления реакций участников. Участники Т-группы, работая в рамках этого метода, испытывают напряженные и насыщенные переживания. Поэтому тренер-психолог должен контролировать спонтанно возникающие реакции участников, используя техники эмпатического слушания, прояснения/раскрытия когнитивных искажений.

Медитативные упражнения используются в программе тренинга достаточно широко: работа с образами, суггестия и др. Использование данного метода в практике психологического тренинга, несомненно, должно иметь дозированный характер. Наиболее эффективен прием групповой медитативной работы, имеющей целью расслабление, снятие напряжения у участников Т-группы. На наш взгляд, элементы суггестии и аутотренинговые этюды носят характер глубинной проработки проблемы и от того наибольшую эффективность они имеют в индивидуальной консультативной работе психолога.

Вместе с тем, нельзя умалять значимость данной категории упражнений в тренинговой работе, так как они выполняют также функцию закрепления гармоничного настроения группы и используются как комплиментарные (дополнительно стимулирующие) приемы. Оптимальным использованием медитативных упражнений является включение их как релаксационного аспекта в завершающую часть тренингового занятия. Внимание тренера-психолога должно быть центрировано на невербальных реакциях участников в процессе прохождения данных упражнений.

Кроме того, психолог должен технически грамотно использовать музыкальное сопровождение данной категории упражне-

ний. Релаксационная музыка, интонационно верная подача содержания упражнения (паузы, высота голоса и др.) способствуют получению эффективного итогового результата при завершении упражнения. Критериями успешного проживания релаксационного упражнения являются спонтанно возникающие чувства облегчения и, в целом, гармонизация эмоционального состояния участников.

В структуре тренинговой программы одним из важных методов является *метод дискуссии - беседы*. Мы понимаем под данным термином процесс обмена информацией в контексте свободного обсуждения вопросов в Т- группе. Несмотря на важность метода дискуссии, его использование в психологической практике проведения тренинговых занятий не достаточно велико. Наиболее часто данный метод реализуется в основном блоке тренинговой программы, где необходимо получение нового опыта восприятия реальности. Элементы данного метода используются в ролевых, деловых играх, в процессе шеринга. Задача психолога заключается в том, чтобы при получении информации от участников нацеливать их на новое мировосприятие, свободное от прежних ошибок и трудностей.

В данном контексте следует упомянуть, что тренер-психолог может использовать с осторожностью (в основном блоке программы, когда участники адаптированы) приемы конфронтации или обсуждения и опровержение иррациональных взглядов. При этом, без сомнения, избегая категоричности, технично используя психотехнику Альберта Эллиса, автора рационально-эмоциональной поведенческой концепции [34].

Использование дискуссионного элемента в процессе проведения тренинга позволяет тренеру – психологу оценивать степень включенности участников группы в совместную работу, выявлять психологические блоки, частоту использования нереалистичных защит и, в целом, мотивационную готовность к самораскрытию.

Тренеру-психологу рекомендуется обратить внимание в процессе дискуссии на следующие показатели:

- Актуальное содержание информации.
- Последовательность или блокировка в высказываниях.
- Повторяющиеся темы, фразы.
- Динамику эмоционального состояния.

- Особенности поведенческих реакций (суетливость, заторможенность, спокойствие и др.)
- Виды психологических защит (если наличествуют).
- Особенности невербальных реакций (симптомы: лжи, стыда, злости, смущения, радости и др.)
- Особенности паралингвистических реакций (смешки, покашливания, быстрота/замедленность речи и др.)

Мониторинг собранного материала позволяет тренеру-психологу объективнее оценивать характер личностных трансформаций участников и гибко учитывать данные изменения в ходе дальнейших тренинговых мероприятий.

Одним из ведущих методов в работе с Т-группой является *метод игры*. Этот метод популярен из – за многовариативных возможностей самораскрытия участников, ответственной рефлексии травмирующей проблемы, стимуляции оптимальных условий для получения инсайтов и обретения нового опыта проживания жизненных ситуаций.

Мы, вслед за отечественным психологом Д.Б. Элькониным [35], считаем, что именно игровые действия способствуют эффективному отреагированию проблемной ситуации, символическому удовлетворению фрустрированной потребности и развитию навыков нового поведения. Метод игры, как мы уже указывали, многовариативен. На наш взгляд, наиболее эффективны для использования в работе тренера – психолога элементы ролевой и деловой игр. Ролевая игра, применимая в контексте тренинговой работы, рельефно отражает схемы эмоционального, вербального и поведенческого реагирования личности. Этот метод интересен тем, что тренер – психолог легко фиксирует базовые экспектации участников, когнитивные установки, типичные стратегии поведения. Игровые предписания, в данном случае, приобретают особую смысловую нагрузку, так как обнажают когнитивные искажения в модели восприятия трудноразрешимой для личности ситуации.

Элементы деловой игры позволяют тренеру – психологу составить персонифицированный портрет каждого участника тренинговой программы, определить фиксированность позиций (Взрослый – Родитель – Ребенок) в процессе выполнения игровых предписаний [3]. Психолог должен обратить внимание на ресурсные и дефицитарные зоны участников, полно-

ту/ограниченность использования внутренних и внешних потенциалов для достижения цели.

В завершение нашего обзора основных методов, применяемых в работе с Т-группой, необходимо упомянуть *метод ритуалов*. Понятие «ритуал» понимается нами как система повторяющихся действий. Используется данный метод, как правило, на начальном и завершающем этапах занятия. Как психологический метод, ритуал способствует адаптации участников в Т-группе, снятию напряжения, активизации сплоченности в процессе взаимодействия.

Для осознанной мотивации выполнения данной категории упражнений тренер-психолог должен разъяснить участникам смысловую нагрузку ритуала в тренинговом занятии. Как правило, ритуальные действия отличаются традиционностью и быстро усваиваются участниками без психологического сопротивления.

Однако тренер-психолог должен быть готов к тому, что смысловую нагрузку упражнения (а за ним и выполнение самого упражнения) могут не сразу принять отдельные участники группы. Подобная реакция характерна для демонстративных личностей, с негармоничной самооценкой. Их отвержение предлагаемого упражнения, чаще всего, связано с попыткой обратить на себя внимание тренера-психолога и участников группы. Наиболее оптимальный выход из данной ситуации, после разъяснения значения ритуальных действий (в случае отвержения данного упражнения каким-либо участником), тренер-психолог должен предложить использовать для этого упражнения участнику правило «Стоп». Данный случай требует от психолога дальнейшего анализа и проработки возможных причин сопротивления участника.

К задачам тренера – психолога также относится контроль за возможными инцидентами проявления элементов зависимого поведения участников от ритуальных действий. Небезызвестен факт, что в концепции психоанализа З.Фрейд определил ритуал, как защитный механизм личности, направленный на попытку справиться со страхом или другими негативными переживаниями [28]. Причем, действия в ритуале носят избыточный, иррациональный характер и направлены на отмену того, что признано личностью нежелательным.

Вполне вероятно, что личность, имеющая в анамнезе элементы зависимого поведения, может воспринимать метод ритуал как новый конструкт потребления его энергии и отвергаться. Тренеру – психологу необходимо, в этом случае, внести в работу тренинга реконструктивные изменения для облегчения проживания программы данному участнику.

Ритуальные действия в работе тренинга носят дозированный и оттого не избыточный характер, но техника их выполнения должна быть отлажена тренером-психологом достаточно четко.

Основные *методические критерии* проведения данной категории упражнений:

- Участники Т-группы должны образовать круг (как символ гармонии и традиционный элемент тренинговых занятий).
- Действия должны выполняться участниками как можно синхроннее.
- Приветствуется использование музыкального сопровождения проговаривания ритуальных слов.
- Приветствуется пропевание ритуальных слов.
- Эффективным является использование дополнительных, стимулирующих средств. Например, упражнение, завершающее тренинговое занятие «Свеча», где зажженная в центре круга свеча символизирует и релаксационный момент, и момент, мощно концентрирующий внимание.
- Тренер – психолог должен участвовать в данном упражнении наравне с участниками Т - группы. Это обстоятельство не только сплачивает группу и определяет традиции групповых взаимодействий, но и активизирует работу в системе «психолог – участники».
- Рекомендательными являются телесно-ориентированные контакты в процессе выполнения упражнения: объятия, рукопожатия, прикосновения. Тренеру-психологу необходимо объяснить возможные границы нарушения личностной территории другого участника. Если кто-то из участников Т-группы не готов к нарушению данных границ, ему психолог может предложить выполнить естественный для него вариант выражения приветствия/расположения. Возможные варианты: кивок, взмах рукой и др.

Перечисленные выше основные методы, используемые в работе с Т- группой, сопряжены со смежными вопросами, требующими технически выверенных действий и подготовки тренера-психолога. К одним из самых первостепенных вопросов, относится техника формирования и подачи *инструкции* для проведения занятия. Термин «инструкция» понимается нами, как свод определенных правил и нормативных действий, рекомендованных к выполнению участниками Т-группы. Основная функция инструкции - нацелить на выполнение определенной задачи в заданном векторе работы. Инструкция не только является нормативным направлением для выполнения комплекса действий, но и носит разъяснительный характер, облегчающий данную процедуру.

Основные *методические критерии* формулирования и разъяснения инструкции:

- Инструкция должна соответствовать цели упражнения и учитывать контекст ведущей цели тренинга.
- Формулировать рекомендательное задание необходимо открытым развернутым текстом, четко определяя каждый шаг маршрута действий.
- При разъяснении инструкции тренер-психолог должен находиться в периметре круга, лицом к участникам.
- Необходимо убедиться, что все участники Т-группы поняли ход выполнения заданных рекомендаций.
- Допустимо использование дополнительных уточняющих вопросов, например: «Что должен делать участник на первом этапе?» и др.
- Инструкция не должна содержать образных оборотов, излишней терминологии, подача информации производится доступным для участников языком.
- Тренер-психолог должен избегать авторитарного стиля и повелительных оборотов речи.
- Уместно подчеркнуть единение тренера-психолога и участников Т-группы как целостной системы, нацеленной на достижение цели тренинга.
- Если кто-то из участников не понял некоторые аспекты задания, следует повторно (с учетом запроса) разъяснить ход выполнения заданного.

- Допустимо привлекать (в случае повторных вопросов) участников группы к возможной корректировке инструкции. Например, на вопрос: «Можно, я не буду записывать ответы, я их знаю и отвечу без записи?», следует согласиться и зафиксировать его принятие ответственного решения за выполнение задания.
- Раздаточный материал необходимо демонстрировать и раздавать сразу после объявления инструкции участникам.
- Рекомендовано тренеру-психологу отслеживать эмоциональные, вербальные и поведенческие реакции в ходе разъяснения инструкции для оценки динамики работы группы.
- Необходимо указать (при необходимости) на все средства, которые могут быть использованы участниками в ходе выполнения инструкции (интерактивная доска, коврики, объем территории и др.).
- Тренеру-психологу рекомендовано использовать комплиментарные (дополнительные) техники, облегчающие разъяснение инструкции и успешность выполнения задания.
- Психолог должен акцентировать внимание участников Т-группы на временном регламенте выполнения рекомендованного задания.

Еще одним смежным (но не мало важным вопросом) для успешного проведения тренинга является *комплектация подгрупп*. Структура программы тренинговых занятий предусматривает работу в малых группах, то есть комплектование (на период выполнения упражнения) мини-сообществ. Тренер – психолог должен четко осознавать, что наибольший результат тренинга будет зависеть от нивелирования ограничений для реализации свободного, ответственного выбора участников.

Оптимальным будет являться, если доминирующая инициатива комплектации мини-групп будет исходить от тренера-психолога. Это обстоятельство объясняется тем, что психолог должен отводить участников от «зависимого пространства» и актуализировать новый опыт рефлексии.

Тренер-психолог должен обратить внимание на *технику проведения первого и заключительного занятий*. В задачи первичного знакомства тренера - психолога с группой входят:

- Установление доверительных отношений, контакта с участниками Т - группы.
- Снятие напряжения и возможного сопротивления участников.
- Предоставление информации о временных сроках прохождения тренинговой программы.
- Активизация активности участников.
- Поощрение самопонимания и самораскрытия в ходе реализации тренинговой программы.
- Постепенное и аргументированное снятие психологических защит участников Т- группы.
- Формирование реалистичных экспетаций, относительно работы в рамках психологической программы тренинга.
- Актуализация субъективных барьеров и ловушек презентации личностной информации участниками.

Тренер психолог должен быть ориентирован на то, что выступает для участников Т-группы своеобразным катализатором «освобождения» от травмирующей информации и тренером обретения нового опыта проживания реальности.

Наиболее эффективные техники, оптимизирующие начало работы в рамках первого тренингового занятия, являются:

- Эмпатическое слушание.
- Рефлексивная вербализация.
- Прояснение.

Хотелось обратить внимание на техники завершения первого тренингового занятия. Тренер-психолог должен получить и проанализировать материалы первичного диагностического среза участников Т-группы. Данный материал позволит психологу четче выстроить маршрут продвижения к заявленной цели тренинга. Диагностический материал позволит выявить манифестируемые проблемы, особенности личности, вектор базовых установок личности. Это позволит психологу доступнее предать научно - практическую информацию, представляющую основу программы тренинга.

Тренер-психолог может дать рекомендательное домашнее задание участникам после завершения первого тренингового занятия. Обычно, наиболее эффективным для обратной связи является задание записать сон, который приснился в день после про-

ведения первого тренингового занятия, и записать ценностные смыслы (инсайты), которые были обретыены в ходе или как эффект прохождения занятия. Данный материал, как правило, рефлексруется на втором занятии в начальной фазе, в контексте шеринга.

Психолог должен обратить внимание на техники, завершающие первое тренинговое занятие. Он должен быть готов к тому, что у некоторых участников Т-группы могут возникнуть в итоговой стадии занятия состояние незавершенности, которое стимулирует и растерянность участника, и множество вопросов, касающихся дальнейшего прохождения обучающего и развивающего маршрута тренинга. Данные обстоятельства требуют от тренера-психолога дополнительной проработки тренинговых действий.

Техника проведения последнего (завершающего) тренингового занятия требует от тренера – психолога дополнительных усилий и анализа ситуации. *Основные методические рекомендации проведения данного занятия:*

- Выражение благодарности участникам Т-группы за мужество самораскрытия и активность в процессе проживания психологической программы тренинга.
- Подчеркивание временных границ как травмировавшей проблематики, так и процесса проживания данной программы тренинга.
- Анализ элементов зависимости, выраженной в эмоциональных, вербальных и поведенческих реакциях отдельных участников Т-группы.
- Помощь в достижении максимально возможной самостоятельности участников тренинга при намерении использовать обретенный новый опыт восприятия реальности.
- Ориентация участников Т-группы на понимание психологической помощи в рамках программы тренинга, как возможность стимулировать собственные ресурсы и глубже понять индивидуальные ценностные смыслы.
- Понимание тренером-психологом эмоционального состояния участников тренинга, связанного с прекращением взаимодействия с психологом.
- Основная задача тренера-психолога на данном этапе - освобождение жизненного пространства участников от себя.

- Экзистенциальная и эмоциональная поддержка участников Т-группы.
- Закрепление полученного участниками в ходе работы тренинга нового позитивного опыта, свободного от прошлых трудностей.
- Стимуляция участников Т-группы к внедрению нового опыта в повседневную жизнь.

Тренер-психолог должен осознавать ответственность за компетентность завершения последнего занятия психологической программы тренинга.

2.3. Структурные компоненты тренинга

Проблема прокрастинации в контексте жизненного выбора во все времена выступала как первостепенная задача для молодых людей. От избрания успешной стратегии продвижения по маршруту к желаемым целям зависит удовлетворенность жизнью. Молодежь как социальная категория лиц, вступающих в активное контактирование с социумом, экспериментирует с выбором моделей построения собственного будущего [24]. И это будущее определяется степенью вложения усилий со стороны молодых людей в их реальном настоящем. Чем четче личность осознает мотивы и цели будущих продвижений по жизненному маршруту, чем целостней их миропонимание, тем выше шансы обрести желаемое пространство реальности, и ниже возможность фрустрационных моментов, основанных на фиксации неуспеха [8; 10].

В случае нереализованности значимых планов создается ситуация задержки/переоценки перспектив, переживаемых молодыми людьми как состояние фрустрации.

Нам видится три основные формы реакции на фрустрацию стремления к обретению желаемых целей:

- Увеличение степени толерантности к неопределенности (не обрел, но не тревожусь).
- Увеличение и хронизация тревожности, страхов, выступающих эффектом прокрастинации, и как следствие - склонность к построению упрощенной (в отдельных случаях, деструктивной) модели желаемых перспектив, посред-

ством искажения и некритичной фильтрации наличествующих ресурсов.

- Увеличение поисковой активности, экспериментирование с возможностями и стратегиями достижения целей, расширение опыта в целях преодоления неопределенности и, в то же время, избегания упрощенного миропонимания.

Необходимо уточнить, что в период юношеского возраста, при высокой потребности в кратчайшие сроки достичь желаемой цели, наблюдается недостаточно отрефлексированное понимание эталонов успешности, основанное на избыточном потреблении полярной информации о жизненных перспективах [18; 20]. Данное обстоятельство препятствует совершению осознанных жизненных выборов личности. Возникает эффект некритичного следования навязанным представлениям и выборам, которые могут рассматриваться как собственные, но при этом будут вызывать внутренние конфликты.

Резюмируя вышесказанное, можно констатировать, что молодые люди, стоящие перед жизненным выбором, нуждаются в комплексной психологической поддержке со стороны специально организованных служб учебно – образовательных учреждений. Работа психологической службы образовательных учреждений позволяет компенсировать те известные издержки и риски, которые сопутствуют развитию молодого человека в современном социуме.

Разработанный тренинг является вкладом в разработку психолого-методического инструментария, ориентированного на своевременную и квалифицированную психологическую помощь молодым людям. *Реализация психологической программы тренинга «От прокрастинации к реализации жизненных целей» способствует:*

- Усвоению и расширению полезной информации о индивидуальных перспективах участников Т- группы.
- Упорядочению представлений о внешних и внутренних ресурсах личности.
- Расширению стратегий социального поведения и успешного социально - психологического взаимодействия молодежи.
- Расширению возможностей самореализации личности.

- Осознанному пониманию мотивов построения личностных перспектив.
- Развивает умения и навыки выстраивать реалистичные цели, избирать эффективные стратегии достижения.
- Способствует своевременному и успешному жизненному выбору.

На наш взгляд, в целях усиления эффективного итогового результата проживания данной психологической программы тренинга, психологу-тренеру *необходимо осуществить первичный этап работы с участниками Т-группы, направленной на:*

- Определение идеализированных представлений молодых людей о возможных видах помощи со стороны психолога.
- Определение эмоциональной готовности молодых людей к принятию помощи по вопросам жизненного выбора от профессиональных психологов;
- Определение степени мотивационной готовности и когнитивной зрелости молодых людей к получению новых взглядов на практику построения успешных жизненных перспектив.

Без получения достоверных данных по указанным параметрам, эффективность мер психологической поддержки будет во многом определяться не мерой соответствия взаимных ожиданий специалистов и участников Т- группы, а случайными реакциями сторон. Если при реализации психологической программы тренинга недостаточно учитываются индивидуальные и возрастные факторы познавательной активности личности, то, как правило, это приводит к формализации коммуникаций в диаде «участник-психолог», к подмене их подлинного взаимодействия взаимно дистанцированным исполнением соответствующих социальных ролей.

Таким образом, первым из важнейших методологических принципов, положенных нами в основу разработки психологической программы тренинга «От прокрастинации к реализации жизненных целей», явился принцип, который мы обозначили как *принцип соответствия ожиданий и предложений*.

Следующим принципом работы в рамках заявленной программы является принцип *коэволюционной включенности* участников Т-группы и тренера-психолога в развивающее простран-

ство. Важным аспектом работы, в данном случае, выступает взаимоотношающее взаимодействие в системе «участники-психолог», позволяющее, с одной стороны, участникам ощущать свободу рефлексии, а с другой стороны, тренер-психолог может четче оценивать степень психологического воздействия на субъектов, гибче комбинировать (с учетом результатов мониторинга обратной связи) движение по обучающему маршруту.

Немаловажным принципом является *принцип самоактивизации*. Данный принцип предполагает активный и перманентный поиск внутренних источников развития и саморазвития участников Т-группы и психолога. Это обусловлено тем, что тренер – психолог должен выступать для участников тренинга не только как «средство» психологической помощи, но в равной степени он должен быть направляющим субъектом данного процесса. В то же время, тренеру-психологу необходим действенный оптимизм для своевременной отработки возможных контр-переносов.

И завершая обзор, хотелось бы отметить *принцип многообразия форм и методов работы*. Не безызвестен факт, что задачи психологической помощи не имеют однозначности, однолинейности. В связи с этим обстоятельством тренер-психолог, используя в работе с Т-группой многообразие форм и методов, облегчает развертывание этапов обучающего развития, расширяет возможности участников для ответственной и свободной рефлексии, вызывающей трудности проблемы. Требование к тренеру-психологу, в данном случае, заключается в том, чтобы он придерживался общей идеи, объединяющей различные направления, концептуальные позиции, подходы для системного продвижения к поставленной цели психологической программы.

Целью разработанной программы тренинга является обретение участниками Т-группы опыта развития навыков постановки реалистичных жизненных целей и построение эффективных стратегий достижения желаемых планов.

Основными задачами тренинга, которые будут способствовать успешной реализации психологической программы, выступают:

- Осуществление перехода от субъективного, некритичного понимания мотивов и целей жизненного выбора к осознанному пониманию скрытых (конечных) смыслов личностных

притязаний и реалистичному восприятию собственной жизненной перспективы.

- Осознание участниками Т-группы собственной динамической скульптуры недостающих ресурсов.
- Осуществление перехода от доминирующего использования внешних стимулов (социально-дружеские взаимодействия, родительский вектор помощи и др.) к балансу реализации внешних и внутренних стимулов/источников знаний.
- Переориентация внимания личности от фокусировки на внешних эталонах значимости желаемых целей к фокусировке внимания на обстоятельствах их происхождения и качественному самоанализу экспектаций жизненных перспектив.
- Развитие способности к различению стимулирующей и дестимулирующей информации, касающейся жизненных перспектив.
- Развитие умений и навыков постановки промежуточных и основных целей.
- Развитие умений и навыков выбора эффективных стратегий достижения желаемых планов и их своевременной реализации.

Разработанный автором психологический тренинг подразумевает возможность вариативности рабочего плана программы, в частности, наличие дополнительного места для дополнений/изменений материалов. Эта необходимость может возникнуть в процессе анализа предварительного этапа работы и в ходе анализа результатов проведенных занятий.

Программа психологического тренинга «От прокрастинации к реализации жизненных целей» построена на многоуровневом подходе к освоению личностных ресурсов для преодоления состояния прокрастинации молодым людям. В процессе ее проведения будут использованы наиболее эффективные техники и приемы из целого ряда направлений практической психологии, включая телесно-ориентированную психотерапию, психодраматическое проигрывание и когнитивно-поведенческое моделирование.

Структура психологической программы тренинга состоит из трех содержательных блоков, каждый из которых направлен на успешное достижение основной цели тренинга:

- *Первый блок* включает в себя анализ ключевых смыслов процесса осознанного и ответственного жизненного выбора, анализа факторов, стимулирующих прокрастинацию.
- *Второй блок* ориентирует участников Т-группы на получение опыта развития навыков и умений постановки реалистичных жизненных целей и построения эффективных стратегий достижения желаемых планов.
- *Третий блок* нацеливает участников тренинга на закрепление умений и навыков успешного жизненного выбора. На данном этапе участники Т-группы переводят свое понимание новой событийности в пространство действий и используют возможности иного способа (действий, отношений, смыслополагания) на пространство жизненной реальности, свободной от состояния прокрастинации.

Концепция освоения данной психологической программы тренинга предполагает логику прохождения/проживания участниками Т-группы каждого структурного блока. Смысловое содержание каждого блока программы *содержит когнитивный, эмоциональный и телесный аспекты психологического воздействия* на сознание участников Т- группы.

Данное обстоятельство обусловлено тем, что процесс построения жизненных перспектив, вне зависимости от внешних условий и внутриличностных факторов (позитивных или негативных), всегда имеет некие результирующие смыслы. Эти смыслы рождаются в сознании молодых людей в процессе взаимодействия когнитивных (убеждения, установки, экспектации и др.), эмоциональных (чувства, эмоциональные реакции как эффект тех или иных выборов личности) и телесных (боль, слабость, бодрость, скованность, расслабленность и др., следствие ответа организма на социальные воздействия) составляющих накапливаемого багажа личного опыта.

Поскольку состояние прокрастинации и субъективное переживание ситуации жизненного выбора актуализирует у молодых людей противоречивые эмоции и мысли, как эффект неопределенности перспектив, возникает необходимость избрать зону эмоционально – когнитивно – телесного взаимодействия, опти-

мальной для успешной психологической коррекции. Вероятно, по этой причине главенствующие в современной психологии подходы, в большинстве случаев, если не постулируют, то так или иначе подразумевают идею однонаправленной линейной связи между когнитивными, эмоциональными и телесными проявлениями, выступающими как эффект процесса выбора жизненнозначимых перспектив.

Особенно это становится заметно при анализе научных трудов по психотерапии: в рамках некоторых психодинамических концепций эмоционально-аффективная сфера личности рассматривается как детерминирующая когнитивные процессы, а в рамках РЭПТ или НЛП когнитивные операции рассматриваются как инструмент воздействия на эмоциональные проявления личности. Однако экспериментальные данные и построенные на их основе доводы в пользу тех или иных моделей однонаправленной линейной связи эмоций, когниций и физических реакций организма при всей их внешней убедительности далеко не всегда получают подтверждение на практике. Модель линейной связности психических функций, как известно, предполагает однозначность воздействия и высокий уровень прогнозируемости происходящих процессов.

Следует заметить, что современная психология не располагает достаточной базой данных, свидетельствующих, что независимые специалисты в ходе реализации коррекционно-развивающих или формирующих психотехнологий, построенных на линейной парадигме, добиваются четко заданных результатов, целенаправленно воздействуя на эмоции и физические реакции организма с помощью когнитивных операций или наоборот. Значительно большее количество фактов свидетельствует о том, что позитивные сдвиги, возникающие в сознании личности, привлеченной к участию в формирующих или развивающих программах, происходят в результате *нелинейного взаимодействия* эмоциональных, телесных и когнитивных компонентов в процессе осознанного, свободного выбора личности.

Бесспорно, что такого рода результаты переживаются личностью как обретение смысла. Следует отметить, что под словосочетанием «обретение смысла» следует понимать не только и не столько обобщение всего ранее полученного опыта, сколько субъективное переживание гармонии эмоциональных, телесных и

интеллектуальных составляющих ответственного выбора личности. Если же процесс социального познания не приводит к субъективному переживанию подобного рода гармонии, то в большинстве случаев имеет место внутренний конфликт, порожденный столкновением неотрефлексированных интроектов и требует своевременной психологической отработки.

Данные основания позволили нам в психологической программе тренинга «От прокрастинации к реализации жизненных целей» ориентировать участников Т-группы на обучение приемам и техникам, стимулирующим раскрытие и интеграцию личностных ресурсов *на трех уровнях целостного функционирования человека.*

Психотехники первого ресурсного уровня (телесно-организмический уровень)

1. Техники, направленные на развитие умений и навыков полного организмического осознания. При освоении данного вида техник участники группы учатся самостоятельно входить в полный контакт со своим «телесным Я», оценивать текущие потребности своего организма и обнаруживать:

а) локальные сферы сверхконцентрации организмической энергии;

б) локальные сферы/точки дефицита организмической энергии и осознавать причины их возникновения.

2. Техники, направленные на освоение универсальных и индивидуальных стратегий восстановления организмических ресурсов. При освоении данных техник участники группы осваивают умения оперативно повышать организмический тонус и целенаправленно распределять энергию тела, осознают и отрабатывают индивидуальные, комплиментарные их телесной конституции способы сохранения, приумножения и распределения организмической энергии.

Психотехники второго ресурсного уровня (эмоционально-мотивационный уровень)

1. Техники, направленные на развитие эмоционально-чувственного осознания. При освоении данных техник участ-

ники Т-группы учатся устанавливать полный контакт со своим «эмоционально–чувственным Я», проникать в сферу подсознательных эмоциональных отложений, накапливаемых на протяжении достаточно продолжительного времени. Участники тренинга осваивают целительный эффект отреагирования вытесненных чувств и эмоций, вызванных событиями более ранних жизненных периодов.

2. Техники, направленные на трансформацию эмоциональных состояний и управление эмоционально-чувственными ресурсами. Знакомство с данными техниками позволяет участникам осознать реальные возможности «форматирования» эмоциональной энергии по образцу ее преобразования в требуемый уровень положительной мотивации. Участники также осваивают способы нейтрализации последствий состояния прокрастинации.

*Психотехники третьего ресурсного уровня
(интеллектуально- креативный уровень)*

1. Техники, направленные на концентрацию и активизацию интеллектуальной энергии. Данные техники направлены на развитие и закрепление умений и навыков сфокусированного решения проблем путем использования межполушарной функциональной асимметрии, направленного воображения, приемов эвристического мышления и оценки альтернатив, а также посредством развития индивидуальных умений построения реалистичных способов достижения желаемых планов.

2. Техники, направленные на осознание и преодоление невидимых границ мышления и барьеров в восприятии реальности. Ознакомление с данными техниками предполагает осознание участниками тех подсознательных моделей мира, которые задают внутреннюю (скрытую) логику движения их мысли и формируют стереотипы их мышления, а следовательно, и поведения в кризисных ситуациях, в ситуациях предконфликтного и конфликтного взаимодействия. Освоение данных техник предполагает изменение привычных моделей реальности, приводящее к обнаружению ранее не мыслимых и более продуктивных способов выхода из кризисных и конфликтных ситуаций, возникающих в процессе жизненного выбора.

Итоговым результатом прохождения психологической программы тренинга «От прокрастинации к реализации жизненных целей» выступит обретение нового опыта смыслополагания и умения и навыки построения успешных жизненных перспектив, снизится/нивелируется уровень прокрастинации личности.

РАЗДЕЛ III. ПРОГРАММА ТРЕНИНГА «ОТ ПРОКРАСТИНАЦИИ К РЕАЛИЗАЦИИ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕЛЕЙ»

3.1. Актуализация ключевых смыслов тренинговой программы, психотехники телесно-организмического ресурсного уровня

Содержание занятий первого блока программы

1. Вводная притча «Как лень искажает жизнь» (адаптированный вариант)

Однажды утром молодой человек, проснувшись, подумал: «У меня так много дел, но как же не хочется вставать!». Вдруг он увидел рядом с собой крошечное существо с ладошку и услышал: «Давай поспим еще минутку, так мягко и тепло в кровати!» Молодой человек удивленно спросил: «Кто ты?». Но существо зевнуло, и он закрыл глаза, чтобы погрузиться в сон.

Прошло более часа. Молодой человек, проснувшись, понял, что он фатально опоздал на работу и важная запланированная встреча не состоится. Рядом с собой он опять увидел прежнее существо, только уже размером с подушку и услышал: «Ты все равно опоздал, так давай досмотрим сны, а дела сделаем когда-нибудь попозже». Молодой человек вновь спросил: «Так кто же ты?». Существо не ответило, оно уже тихо спало.

Прошло еще несколько часов. За это время молодому человеку звонили коллеги с работы, любимая девушка, друзья. Но ему так не хотелось тревожиться за не сделанное, слышать справедливые упреки, что сон был для него как побег из стрессовой реальности. Вдруг он проснулся оттого, что ему стало трудно дышать, его тело было сковано тяжестью, мысли от тревоги путались. Открыв глаза, молодой человек увидел, что незнакомое существо заполнило собой всё пространство его комнаты, как едкий дым. «Кто ты, скажи?» - закричал он. И услышал в ответ: «Я - твоя Лень. Сначала была совсем крошечной, а теперь я весь твой мир. Ты сам дал мне жизнь. Свою жизнь. Дай еще!»...

Вопросы для обсуждения:

- Как вы считаете, может ли лень исказить жизнь человека? Обоснуйте ответ.

- Как вы понимаете заключительные строки притчи?
- Бывали ли у вас в жизни ситуации, похожие на сюжет данной притчи?

Рекомендации тренеру-психологу:

- При разъяснении контекста ресурсного поля притчи необходимо убедиться, что все участники четко определились с манифестным и латентным посылами текста.
- Рекомендуется осуществлять адресную помощь участникам в процессе осознания ключевых смыслов притчи.
- Фиксировать динамику эмоционального состояния участников Т- группы на протяжении всего процесса работы.
- Инициировать двустороннюю аргументацию способов достижения целей (анализ позитивных и возможных негативных аспектов) в процессе самораскрытия участников.

2.Упражнение «Знакомство проектировщиков Будущего»

***Цель:** знакомство участников посредством самопрезентации индивидуальных векторов жизненных перспектив; установление позитивного контактирования в системе «участники – психолог».*

***Материалы:** интерактивная доска, маркеры.*

Инструкция проведения занятия:

Участники, садятся на стулья, образуя большой круг. Тренер-психолог предлагает каждому участнику назвать свое имя и в свободной форме представить группе индивидуальный проект жизненных перспектив, акцентируя внимание на ведущую цель и промежуточные цели.

Желательно выбрать название для своего проекта. Название может быть выражено в метафорической форме, но обязательно отражать сферу притязаний участника, его жизненный выбор. Участникам рекомендовано аргументировать целевой маршрут жизненных перспектив.

Участники Т-группы (при желании) могут задавать уточняющие вопросы презентующим свой проект жизненных перспектив.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вы испытывали в процессе самопрезентации?
- Возникали сложности в постановке промежуточных целей?
- Возникали ли инсайты в процессе обсуждения вашей/других презентаций?
- При определении промежуточных целей какие сферы (инициация которых приводила к достижению главной цели) выявились?
- Какие изменения, на ваш взгляд, произойдут при достижении желаемой цели?
- Как вы считаете, каковы ваши шансы в данный момент достижения поставленной цели?
- Приведите примеры (из опыта знакомых личностей, литературы, жизни известных людей), которые достигли поставленные цели. Охарактеризуйте, какие средства, способы они использовали.

Рекомендации тренеру - психологу:

- Так как занятие является первичным, тренер-психолог может для инициации активности и снижения сопротивления участников Т- группы первым представить собственную презентацию жизненных целей (рекомендательно, как образец для участников формы, особенностей подачи материала).
- Фиксировать наиболее востребованную сферу притязаний участников Т- группы.
- Обращать внимание на значимость умения дифференцировать цели: на главные и второстепенные.
- Стимулировать аргументацию построения логичного маршрута жизненных перспектив.

3. Упражнение «Прокрастинация – это...»

Цель: анализ феномена прокрастинации.

Материалы: мяч.

Инструкция проведения занятия:

1 этап. Тренер-психолог разъясняет участникам, что представляет собой феномен прокрастинации, а также уточняет, в чем отличие лени и прокрастинации. Психолог приводит примеры прокрастинации, опираясь на литературные примеры и опыт социально-культурной жизни общества.

2 этап. Участники образуют большой круг, в центр которого выходит протагонист. Каждый из участников бросает по очереди мяч протагонисту и предлагает своё понимание сущности прокрастинации. Если протагонист не соглашается с утверждением участника, то ему необходимо предложить собственную точку зрения. Мяч возвращается участнику, который, в свою очередь, уточняет своё высказывание. Тренер предлагает обращать внимание на динамику телесных ощущений в процессе формулирования ответов и бросания мяча.

Вопросы для обсуждения:

- Какое из высказываний для вас наиболее точно отражает сущность феномена прокрастинации?
- Какова была динамика телесных ощущений (скованность – свобода реагирования)?
- В какой позиции вам было наиболее комфортно формулировать высказывания и гармонично ощущать внутреннюю телесную свободу (протагонист или участник большого круга)?

Рекомендации тренеру-психологу:

- Четко дифференцировать сходства и различия в понятиях «прокрастинация» и «лень».
- Фиксировать основной вектор понимания феномена прокрастинации у участников Т-группы.
- Обращать внимание участников на телесные ощущения в ходе выполнения задания.

4. Структурированная дискуссия на тему «Мой жизненный выбор»

Цель: активизация понимания ключевых смыслов проблемы жизненного выбора; поиск лично-значимой информации; фикса-

ция позитивных аспектов достигнутого и потенций планируемых действий.

Инструкция проведения занятия:

Первый этап занятия посвящается информированию участников Т-группы о реальных ситуациях достижения поставленных жизненно значимых целей известными людьми (учитывая тематику запроса группы, основанную на результатах предыдущего занятия). Тренер-психолог должен инициировать дискуссию в контексте следующего *направления*:

- Обсуждение способов преодоления трудноразрешимых ситуаций.
- Оценка одобряемых стратегий поведения в ситуации жизненного выбора.
- Фиксации успеха личности, использующей внешние и внутренние ресурсы для достижения цели.

На втором этапе занятия тренер-психолог ориентирует участников на импровизированный диалог, транслирующий личностные экспектации жизненной перспективы и одобряемые стратегии достижения целей. Особое внимание психолог уделяет мотивационной основе желаемых целей, стимулируя понимание скрытых смыслов и мотивов.

Вопросы для обсуждения:

- Какие инсайты появились в процессе дискуссии?
- Были ли обнаружены латентные мотивы достижения желаемой цели?
- Как вы понимаете (разница/сходство) полезные и желаемые цели? Обоснуйте ответ.
- Как вы понимаете различия между экспектациями и результатом? Приведите примеры.
- Каким образом ситуация жизненного выбора повлияла на вашу жизнь?
- При достижении желаемой цели что вы используете чаще: внешние или внутренние ресурсы?
- Находились ли вы в ситуации конфликтного выбора, когда желания и реальность находились в конфронтационной связи? Приведите примеры.

- Охарактеризуйте ваш актуальный вклад в разрешение проблемы выбора (что уже сделано вами).
- Как вы считаете, насколько вы самостоятельны в формировании жизненных целей. Обоснуйте ответ.

Рекомендации тренеру-психологу:

- Инициация активности каждого участника Т-группы.
- Фиксация стереотипов оценивания жизненного выбора.
- Особое внимание уделять возможным когнитивным искажениям в аргументации участников во время дискуссии.
- Выявлять возможное доминирующее влияние материнского/отцовского сценария при построении жизненных перспектив.
- Провести мониторинг мотивационной значимости желаемых целей.

5. Упражнение «Дерево жизни»

Цель: отобразить символически мечту, цели и планы; развить способность к дифференциации.

Материал: листы бумаги А 4, цветные карандаши, фломастеры.

Инструкция проведения занятия:

Тренер-психолог предлагает участникам нарисовать «дерево жизни», где ствол (его длина, толщина или, наоборот, тонкость, гибкость и др.) будет символизировать мечту. Ветви (их количество, величина или схематичность) будут символизировать цели (нижние - первостепенные для достижения, верхние – долгосрочные). Листья будут отображать планы участников. Психолог разъясняет участникам, что мечта - это эмоционально ярко желаемый образ, локализованный в будущем; цель – это реалистичный результат того, что может человек достичь усилиями настоящего; планы – это конкретные действия, основанные на осознаваемых ресурсах.

Участник может отметить один план, относящийся к одной цели, а может отобразить несколько планов, по своему усмотрению.

В заключение занятия участники обсуждают рисунки.

Вопросы для обсуждения:

- Возникали ли у вас трудности с предварительным анализом расположения на «дереве жизни» целей и планов?
- Что вы более четко представляете на «дереве жизни»: актуальные цели или перспективные?
- У вас к каждой цели (актуальной и перспективной) «подвязаны» планы?
- Есть ли у вас цели (актуальные или перспективные), к которым «подвязаны» несколько планов?
- Возникли ли у вас инсайты в ходе обсуждения рисунков?
- Какие чувства вы испытывали после завершения работы?

Рекомендации тренеру- психологу:

- Раздаточный материал необходимо предложить участникам сразу после задания.
- Возможны наводящие вопросы, касающиеся понятий «мечта», «цель», «план» для уточнения понимания и дифференциации.
- Инициировать активность обсуждения рисунков у всех участников.
- Обратить внимание участников на незавершенные зоны (цели без планов).
- Обратить внимание участников на заполненность рисунка (в верхней части – перспективные цели и планы или в нижней части - актуальные цели и планы), а также на гармоничное заполнение образа «дерево жизни».

6.Упражнение «Я ощущаю...»

Цель: ощутить динамику телесных ощущений в избранной позиции (прокрастинатора и непрокрастинатора).

Материалы: индивидуальные коврики.

Инструкция проведения занятия:

Участники занимают удобное положение, используя пространство Т- зала. Тренер-психолог просит закрыть на минуту глаза и прочувствовать состояние прокрастинатора и непрокрастинатора. Участники Т-группы могут передвигаться по территории зала и занять символическую позу, которая субъективно вос-

принимается как символическая суть прокрастинации или как суть ответственного жизненного выбора.

Вопросы для обсуждения:

- Какую позицию (прокрастинатора или непрокрастинатора) вам удалось наиболее гармонично ощутить?
- Какие телесные ощущения сопровождали ваше вхождение в данные состояния?
- Ощущали ли вы единение/разобщение с группой, когда пребывали в той или иной позиции?

Рекомендации тренеру-психологу:

- Освободить территорию тренингового зала для безопасного передвижения участников в ходе проведения занятия.
- Фиксировать внимание участников на смысловой характеристике представленных символов прокрастинации и ответственного жизненного выбора.
- Стимулировать полноту отреагирования участниками содержательного пласта задания.

7. Упражнение «Реставрация скульптуры»

Цель: анализ предикторов процесса прокрастинации; получить опыт проживания на телесном уровне состояния перехода от прокрастинации к ответственному жизненному выбору.

Материалы : индивидуальные коврики.

Инструкция проведения занятия:

1 этап. Тренер-психолог обращаясь к участникам, рассказывает о том, что свобода выбора – активность действий – это естественное состояние человека, который ощущает гармонию со своим внутренним Я, радость и уверенность на телесном, эмоциональном и когнитивном уровнях. В процессе жизни прокрастинация может разрушить данное гармоничное состояние, вернуться к которому - значит обрести согласие с собственным Я.

2 этап. Тренер - психолог предлагает участникам побыть в позиции «скульптуры» и позиции «реставратора». Среди участников Т-группы выбирается протагонист, который ощущает себя в ситуации прокрастинации в реальной жизни. Протагонист дол-

жен пережить на телесном уровне ощущения, сопровождающие прокрастинацию, и занять позу, которая наиболее точно, по его ощущениям, отражала бы данное состояние. Участники в позиции «реставраторов» должны предложить предикторы процесса осознанного и ответственного жизненного выбора, эффективной реализации планов (активность, волевая саморегуляция, организация времени и др.). Затем протагонисту «реставраторы» предлагают подвигаться и занять позу, символически воспринимаемую как процесс эффективного жизненного выбора и успешной и своевременной реализации планов.

Вопросы для обсуждения:

- В какой позиции - «скульптуры» или «реставратора» - вы ощущали себя наиболее комфортно?
- Какова динамика ощущений, пережитых вами на тесном уровне?
- Смогли ли вы достигнуть ощущение возвращения к гармоничному, внутреннему Я, свободе выбора и свободе активных действий?

Рекомендации тренеру-психологу:

- Фиксировать динамику эмоционального состояния участников (в первичной фазе занятия и при завещающей фазе).
- Желательно при настраивающей беседе (во второй части занятия) о скульптурных композициях представить участникам открытки/слайды известных скульптур.
- При построении участником скульптурной композиции тренер – психолог может стимулирующими вопросами помогать ориентироваться ему в работе.

8. Упражнение «Переход»

Цель: анализ готовности к активным своевременным действиям по реализации задуманных планов.

Материалы: листы А 4, авторучки.

Инструкция проведения занятия:

Тренер-психолог предлагает участникам вспомнить ощущения, сопровождающие процесс прокрастинации, и разделить лист

А 4 на квадраты – секции. В каждый квадрат – секцию необходимо вписать по одному ощущению-чувству (например, скованность, расслабленность, тревога, страх, неуверенность и др.). Затем оторвать (поочередно, ранжируя) те ощущения, которые вы способны преодолеть самостоятельно и за короткий срок.

Психолог предлагает посмотреть на оставшиеся квадраты – секции и вписать рядом с каждым непреодоленным ощущением качество доступное участникам и способное помочь сделать переход от состояния прокрастинации к активным своевременным действиям по реализации задуманных планов.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли вам было сформулировать ощущения, сопровождающие процесс прокрастинации?
- Что вы ощущали на телесном уровне, когда самостоятельно делали выбор, отрывая символические состояния, которые способны отрефлексировать?
- Какие ресурсные качества вы написали рядом с каждым квадратом – секцией, в котором остались субъективно воспринимаемые как трудно преодолимые на данный момент ощущения?

Рекомендации тренеру-психологу:

- Предложить раздаточный материал участникам сразу после разъяснения сути задания.
- Оказывать адресную помощь участникам в ходе выполнения задания.
- Стимулировать анализ дифференцированных рядов в сознании участников.

9. Упражнение «Разорви круг обстоятельств...»

Цель: предоставить участникам Т-группы возможность на эмоционально-телесном уровне пережить опыт символического достижения цели.

Инструкция проведения занятия:

Тренер-психолог предлагает участникам по очереди выступить протагонистами. Протагонист покидает тренинговый зал на

несколько минут. Оставшиеся участники должны за это время организовать круг, крепко держась за руки. В задачу протагониста входит проникнуть в центр круга, используя различные способы убеждения (вербально – аргументированный или силовой – физический).

После завершения работы психолог предлагает обсудить результаты.

Вопросы для обсуждения:

- Когда вы ощущали себя более комфортно: в позиции протагониста или в позиции «преграды»?
- Какие чувства вы испытывали, когда были символической «преградой» для достижения цели участника?
- Какие чувства вы испытывали, когда были в позиции протагониста, преодолевающего преграду?
- Какие способы достижения цели были использованы участниками наиболее часто?
- Какой способ достижения цели вами использовался? Обоснуйте его применение.
- Если вы использовали силовой способ достижения цели, как вы думаете, вы могли причинить боль другим участникам, символически изображающим «преграду»?
- Как вы считаете, в реальной жизни «преграда» для достижения вашей цели может быть не обстоятельством, а другими людьми?
- Как вы считаете, если ваша цель находится в конфронтации с целями других людей, вы будете: менять цель; согласовывать ее с другими, используя «третий» вариант; продолжать ее добиваться?

Рекомендации тренеру- психологу:

- Фиксировать внимание на вербально - аргументированной стратегии проникновения в круг.
- Учитывать гендерные предпочтения (юноши склонны чаще использовать силовые стратегии достижения цели), стимулировать способности использовать новый (не силовой) опыт.

- Необходимо после завершения упражнения использовать техники, направленные на снятие возможного напряжения (случаи неудачи и др.). Например, использовать элемент техники «Пустой стул», предложив участникам пережить опыт погружения в чувства оппонента.
- Обратит внимание при обсуждении результата работы на нравственный аспект выбранных стратегий.
- Выразить участникам благодарность за проявленное мужество быть открытым, находчивость, активность при достижении цели.

10. Упражнение «Ты можешь добиться цели, потому что...»

Цель: закрепление ресурсного состояния; конкретизация осознаваемых зон потенциала участников; снятие психологических барьеров свободной коммуникации.

Материалы: мяч.

Инструкция проведения занятия:

Тренер – психолог предлагает участникам образовать круг и каждому поочередно выступать протагонистом. Протагонист выходит в центр круга, каждый из участников (по очереди) бросает ему мяч со словами «Ты можешь добиться цели, потому что...» и называет качество, умение и др., способствующее реализации его цели.

Психолог уточняет, что названная причина должна быть мотивирующей. Если протагонист принимает полученную информацию, он бросает мяч следующему участнику. Если причина протагонистом отвергается, он должен вернуть мяч и назвать контрпричину.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вы испытывали в позиции протагониста?
- Какие чувства вы испытывали в позиции оценивающего?
- Как вы считаете, возможно ли достичь цели благодаря только внутренним резервам?
- Как вы считаете, достичь цели можно благодаря только внешним резервам?

- Какие ресурсы (внешние или внутренние) вы чаще используете для достижения целей?
- Испытывали ли вы трудности при оценивании качеств, умений, навыков других участников?
- Возникли ли инсайты в ходе выполнения данного упражнения?

Рекомендации тренеру-психологу:

- Фиксировать динамику эмоционального состояния участников Т – группы.
- Инициировать активную вовлеченность в процесс работы.
- Акцентировать внимание при обсуждении результатов на возможные различия в субъективной оценке себя и других.
- Обратит внимание участников на доминирующее восприятие причин достижения (внешних или внутренних).

11. Упражнение « Полет к звездам»

Цель: вызвать состояния релаксации; закрепить в сознании позитивный опыт ресурсности своей позиции жизненного выбора.

Материал: релаксационная музыка, индивидуальные коврики.

Инструкция проведения занятия:

Тренер-психолог предлагает удобно устроиться участникам Т-группы, занять наиболее комфортную позу. Глубоко вдохнуть и выдохнуть. Закрывать глаза.

«Представьте себе, что вы хозяин звездного неба и именно для вас светят звезды. Выберите себе самую яркую звезду. Она – ваша. Ее свет самый яркий, ее притяжение самое сильное. Сильное настолько, что вы, ощущая легкость во всем теле, можете лететь к ней, легко, свободно, чувствуя себя всемогущим. Она дает вам силу, уверенность, ощущение бесконечности ваших возможностей. Вдохните глубоко и взлетайте.

Ваше тело расслаблено, вы ощущаете радость возможности летать. С каждой секундой, приближаясь к цели, к своей звезде,

вы наполняетесь чувством покоя, уверенности и счастья. Ваша звезда уже близко. Она ждет вас. Вдохните глубоко и выдохните.

Вы долетели до звезды. Возьмите ее и, удерживая в руках, возвращайтесь на землю. Вы обрели то, что вы хотели. Звезда всегда будет с вами. В ваших руках, даруя вам новые возможности, уверенность и радость желаемых достижений. Вдохните глубоко и выдохните.

Откройте глаза».

В завершение занятия проводится обсуждение результатов работы и общий шеринг для рефлексии итогов занятия.

Вопросы для обсуждения:

1 этап обсуждения

- Получилось ли у вас принять релаксационный опыт?
- Какие образы вам наиболее легко было представить?
- Получилось ли у вас символически на эмоционально – телесном уровне достигнуть цели (достать свою звезду)?
- Какова была динамика вашего эмоционально-телесного состояния?

2 этап обсуждения

- Какие основные инсайты, полученные в ходе прохождения первого блока психологической программы тренинга, вы получили?
- Какой новый опыт (эмоциональный, когнитивный, телесный) вами принят к действию?
- Какие новые ресурсы, принадлежащие вам, вы осознали в ходе работы?

Рекомендации тренеру- психологу:

- Необходимо заранее обратить внимание на технические моменты осуществления упражнения (подготовка музыкального сопровождения, наличия индивидуальных ковриков у каждого участника).
- Речь при проговаривании релаксационного текста должна быть четкой, интонация доверительная, неторопливая.
- Необходимо осуществлять паузы в ключевых моментах текста.

- Отслеживать динамику эмоционального состояния участников Т- группы.
- Поблагодарить участников за активное включенное проживание первого блока психологической программы тренинга.

3.2. Опыт развития навыков постановки реалистичных жизненных целей и построение эффективных стратегий достижения. Психотехники эмоционально- мотивационного ресурсного уровня.

Содержание занятий второго блока программы

1.Вводная притча «Гвозди прокрастинации» (адаптированный вариант)

Однажды один молодой человек, проходя дом своих стареньких соседей, увидел удивительную картину: бабушка спокойно вязала платок, дедушка мирно дремал в кресле – качалке с газетой в руках, а между стариками лежал их пес и жалобно скулил. Молодому человеку было жалко пса, но он торопился по своим делам и не спросил пожилую пару ни о чем. На второй и третий день картина повторилась: между стариками, занятыми своими делами, жалобно скулил пес. Молодой человек удивленно спросил: «Скажите, пожалуйста, отчего ваш пес скулит так жалобно третий день?» Старушка ответила: «Ему больно, он лежит на гвозде». Еще более удивился молодой человек и пробормотал: «Почему тогда пес не встанет с этого гвоздя, раз ему так больно?» Пожилая женщина грустно улыбнулась: «Псу больно ровно настолько, чтобы скулить, но не настолько, чтобы сдвинуться с места»....

Вопросы для обсуждения:

- Какой смысл заложен в названии притчи?
- В чем основная идея заключительных строк притчи?
- Возникли ли инсайты в процессе прослушивания притчи?

Рекомендации тренеру-психологу:

- Стимулировать активное, аргументированное обсуждение выдвигаемых тезисов у участников Т- группы.
- Инициировать обсуждение понимания основной сути притчи.
- Фиксировать эмоциональное состояние участников Т-группы в ходе выполнения задания.

2. Упражнение «Мотивы прокрастинации»

Цель: анализ эмоционально-мотивационной сферы прокрастинации.

Материалы: листы А 4, карандаши.

Инструкция проведения занятия:

Тренер-психолог предлагает участникам определить основные мотивы, активизирующие процесс прокрастинации, и зарисовать их в виде камней на дороге. Объем каждого камня должен символически соответствовать значимости присутствия данного мотива в контексте активизации ситуации прокрастинации.

Затем тренер-психолог предлагает обсудить, какой из мотивов явился для участников наиболее доминирующим и какие чувства сопровождают переживание запуска этого мотива.

Вопросы для обсуждения:

- Какой камень – мотив оказался для вас наиболее объемным?
- Какие чувства синонимичны данному мотиву?
- Как вы считаете, ваш путь вперед, к реализации задуманных планов сильно заложен камнями?

Рекомендации тренеру – психологу:

- Предложить участникам раздаточный материал сразу после разъяснения сути задания.
- Акцентировать внимание участников на ценностном смысле доминирующего мотива.
- Фиксировать динамику эмоционального состояния участников Т-группы.

3. Упражнение «Иллюзии и эффекты несвоевременности»

Цель: осознание иллюзий и эффектов прокрастинации.

Материалы: листы А 4, авторучки.

Инструкция проведения занятия:

1 этап. Тренер – психолог предлагает участникам составить список возможных иллюзий, которые, на их взгляд, сопровождают прокрастинатора. Затем определить и написать чувства, которые активизируются у прокрастинатора, переживающего иллюзии.

2 этап. Тренер – психолог предлагает коллективное обсуждение индивидуальных списков иллюзий и динамики чувств в ситуации прокрастинации (в начальной, пиковой и завершающей стадии).

3 этап. Участникам предлагается написать (опираясь на субъективные смыслы и эмоциональный опыт) основные эффекты процесса прокрастинации.

Занятие завершается коллективным обсуждением результатов.

Вопросы для обсуждения:

- Какие иллюзии наиболее часто доступны прокрастинатору?
- Как меняется динамика чувств в ситуации прокрастинации?
- Какие эффекты прокрастинации наиболее сильно влияют на жизненные перспективы прокрастинатора?

Рекомендации тренеру-психологу:

- Предложить участникам раздаточный материал сразу после разъяснения сути задания.
- Осуществлять адресную помощь участникам в ходе анализа возможных иллюзий, касающихся процесса прокрастинации.
- Стимулировать активное и аргументированное обсуждение итогов занятия.

4. Упражнение «Перекресток»

Цель: используя технику психоанализа стимулировать осознание эмоционально-мотивационной сферы прокрастинатора и непрокрастинатора.

Материалы: индивидуальные коврики.

Инструкция проведения занятия:

Тренер – психолог предлагает участникам занять удобную позу, расслабиться, закрыть глаза и настроиться на самоанализ ощущений.

«Представьте себе, что вы находитесь на перекрестке дорог. Путь, что находится за вами, вам известен, сделав шаг назад, вы попадете в знакомую вам ситуацию, где нет тревог и помех, где не требуются усилия для преодоления себя. Но вы сделаете шаг назад от цели.

Путь, который находится слева и справа, вам менее знаком, однако вы наблюдали его и можете предвосхитить некоторые последствия, связанные с этим шагом. Но ваш шаг не приблизит вас к цели, вы можете взять тайм-аут и рассмотреть возможные варианты действий.

Путь, который находится прямо перед вами, вам не знаком, он требует усилий с вашей стороны и, возможно, эмоциональных затрат. Но сделав шаг вперед, вы сделаете шаг навстречу своей желаемой цели.

Ощутите, куда готовы вы пойти, и сделайте шаг».

Тренер-психолог предлагает коллективно обсудить каждый из избранных путей и мотивы сделанного шага.

Вопросы для обсуждения:

- Какой путь вы избрали? Обоснуйте.
- Как вы считаете - шаг назад, отказ от цели - чем может быть смотивирован?
- Как вы считаете, движение на месте, вправо или влево, чем может быть смотивировано?
- Какие доминирующие мотивы руководят человеком, который активно движется вперед к желанной цели?

Рекомендации тренеру-психологу:

- Осуществляя предварительную фазу работы с визуализацией образов участников, следует убедиться, что они находятся в состоянии достаточной включенности.
- Отслеживать динамику эмоционального состояния участников на протяжении всего процесса работы.
- Разъяснить участникам Т-группы, что работа проводится в индивидуальном режиме с протагонистом, остальные участники не должны обсуждать личностный материал протагониста.
- Разъяснить основные критерии построения возможной интерпретации участникам Т-группы (образы, символизирующие индивидуальный сценарий жизни, материнский, отцовский сценарии, психологический возраст фиксации данного сценария и др.).
- Подача интерпретации образов должна осуществляться в контексте запроса участника, находящегося в ситуации протагониста.
- Инициировать самораскрытие протагониста, анализ возможных инсайтов.
- Поблагодарить участников за мужество быть открытым.

5. Упражнение «Относительность сентенций»

Цель: обучить участников навыкам распознавания манифестируемых и латентных смыслов общеизвестных (следовательно, интериоризированных в массовое сознание) сентенций; обучение навыкам определения границ применимости социально одобряемых утверждений.

Материалы: листы А 4; авторучки; стимульные карточки.

Инструкция проведения занятия:

Тренер-психолог предлагает участникам произвольно разделиться на мини-группы по 3-4 человека. Каждая мини-группа получает стимульную карточку, содержащую общеизвестную сентенцию. Содержание назидательных утверждений может быть научно обоснованной, а может содержать сведения ненаучного характера. Главное требование к данным утверждениям - их общеизвестность, то есть они внедрены в массовое сознание.

Участникам предлагается проанализировать предложенные утверждения и представить примеры, подтверждающие их неоспоримость.

Затем участники должны определить условия, функционирование которых будет опровергать/ограничивать неоспоримость представленных сентенций.

После завершения работы в мини-группах, тренер-психолог организует обсуждение полученных результатов, инициируя включение в обсуждение личного опыта участников, касающегося реальных случаев из их жизни, определения истинности усвоенных сентенций.

Примеры стимульных карточек:

1. Главное поставить цель, а дорожка проб и ошибок приведет к значимому результату.
2. Жизнь – шахматная доска. Чтобы выиграть, надо избрать успешную стратегию.
3. Делай, что считаешь нужным, иди своей дорогой, а люди поговорят и перестанут.
4. Даже над бездной есть синее небо.
5. Человек вырастает вместе со своими целями.
6. В большие цели попадание четче.
7. Даже если вы на правильном пути, вас просто задавят, если вы будете бесхитростно сидеть на дороге.
8. Препятствия – это оправдание бездеятельности.
9. Самая легкая цель для достижения та, в которой не сомневаешься.

Вопросы для обсуждения:

- Какую позицию вы занимали при обсуждении предложенных сентенций, работая в мини-группе (инициатора идей, медиатора, пассивного слушателя)?
- Какие инсайты возникли у вас в процессе работы?
- Возникали ли у вас трудности при подборе аргументированных примеров для обоснования предложенных сентенций?
- Возникали ли у вас трудности при подборе аргументированных примеров для опровержения/ограничения истинности предложенных сентенций?

- Какой новый опыт вы получили в процессе коллективного обсуждения?

Рекомендации тренеру-психологу:

- Отслеживать характер групповой динамики участников.
- Стимулировать анализ приводимых аргументов при обосновании и опровержении обсуждаемых сентенций.
- Активизировать построение причинно-следственных связей, используемых при формулировке сентенций.
- Фиксировать, какие сентенции вызвали наиболее неоднозначные мнения участников.
- Стимулировать участников Т-группы к открытому самоанализу индивидуальных экспектаций, убеждений, касающихся жизненного выбора.

6. Упражнение «Согласованность действий»

Цель: предоставить участникам опыт переживания деятельности на эмоционально-телесном уровне в командной системе; осознание позиций в интеракциях (ведущего, медиатора, ведомого); развитие навыков согласованного поведения.

Инструкция проведения занятия:

Тренер-психолог предлагает участникам образовать мини-группы, в каждой из которых должно быть по три человека. Тройка участников выстраивается друг за другом, удерживая друг друга с помощью рук. Построение символизирует «движение паровоза к цели». Первый и второй участник мини-группы должна закрыть глаза, а оставшийся участник, выступая ведущим, осуществляет движение символического «паровозика».

Психолог разъясняет и суть каждой позиции: «ведущий» управляет процессом и доверившимися ему людьми; «медиатор» передает импульсы от одного участника процесса другому; «ведомый» принимает импульсы медиатора и подчиняется действиям ведущего.

Психолог также разъясняет участникам, что их задача, двигаясь в команде, преодолеть препятствия и достигнуть финиша. Препятствиями могут выступать другие участники Т-группы.

После того, как цель достигнута, участники меняются позициями и начинают движение вновь. Таким образом, каждая мини группа проходит испытание три раза.

После завершения работы тренер-психолог инициирует обсуждение результатов.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вы испытывали, находясь в позициях ведущего, медиатора, ведомого?
- Какая из позиций была для вас наиболее комфортной?
- Проанализируйте, какая позиция вам была более близка и в какой позиции вы были, когда цель была достигнута более слаженно и быстро? Данные позиции совпадали? Если нет, обоснуйте причины.
- Какой новый опыт вы получили, выполняя данное упражнение?
- Приведите примеры из вашей жизни, когда вам приходилось выступать в одной (или нескольких) позициях, то есть действовать как ведущий, медиатор или ведомый.
- Подумайте, исходя из самоанализа, какая из избранных вами в жизни позиций была более эффективной для достижения цели?
- Какая позиция, используемая вами в жизни, была для вас эмоционально предпочтительнее?
- Как вы считаете, успешность достижения желаемой цели больше зависит от согласованных совместных действий или больше именно от ваших усилий? Обоснуйте ответ.

Рекомендации тренеру-психологу:

- Четко следить за техникой безопасности участников в процессе проведения упражнения (убрать с территории тренингового зала лишние предметы: стулья, интерактивную доску и др.).
- Перед проведением упражнения разъяснить сущность каждой из позиций участникам.
- Рекомендовано движение в мини-команде производить поочередно (по одной тройке) во избежание хаоса или травматизации участников.

- Фиксировать динамику эмоционального состояния участников Т-группы.
- Активизировать аргументированное объяснение участниками выбора той или иной позиции.

7. Упражнение «Прокрастинация в цвете»

Цель: анализ эмоционального состояния прокрастинатора.

Материалы: листы А 4, цветные карандаши.

Инструкция проведения занятия:

Тренер-психолог предлагает участникам изобразить в свободной форме эмоции прокрастинатора, используя цветные карандаши. Выбор цвета участники определяют самостоятельно, опираясь на субъективные ощущения и личный эмоциональный опыт.

По итогам упражнения проводится коллективное обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- Что в вашем рисунке является для вас более значимым: символика или цветовая гамма? Обоснуйте ответ.
- Какой из цветов наиболее часто использовался участниками? Аргументируйте ответ.
- Какие чувства вы испытывали в процессе выполнения данного упражнения?

Рекомендации тренеру-психологу:

- Предложить участникам раздаточный материал сразу после разъяснения сути задания.
- Фиксировать динамику эмоционального состояния участников.
- Стимулировать активное и аргументированное обсуждение итогов занятия.

8. Упражнение «Привет из будущего»

Цель: развитие осознания влияния актуального выбора, реальных усилий в настоящем на жизненную перспективу; конкретизация «важного» и «главного» в построении значимых целей.

Материалы: листы А 4, авторучки.

Инструкция проведения занятия:

Тренер-психолог предлагает участникам написать письмо к себе настоящему из отдаленного будущего. В этом письме необходимо оценить цели, которые так важны участникам в нынешний период жизни. Кроме того, необходимо оценить стратегии, которые адресат избрал для реализации целей, эффекты достижения/недостижения желаемых планов. Указать, что, спустя большой период времени (участники могут сами установить временной отрезок), будет значимым для человека, того, кем они станут в будущем.

Психолог указывает, что письмо может быть написано в свободной форме, учитывая рекомендуемые требования.

Затем участники осуждают результаты работы.

Вопросы для обсуждения:

- Возникли сложности в оценивании себя настоящего, своих действий, планов и целей с позиции себя в будущем?
- Ваша оценка желаемых целей с позиции взгляда из будущего согласовывается с вашей нынешней позицией? Если нет, попытайтесь аргументировать изменения.
- Что для Вас «важное», а что является «главным» в ваших перспективных планах? Обоснуйте ответ.
- Какие чувства вы испытывали при написании письма «Привет из будущего»?
- Какие инсайты у вас возникли в ходе работы?

Рекомендации тренеру-психологу:

- Организовать участникам Т-группы комфортные условия для вдумчивого анализа в процессе работы над созданием письма.
- Разъяснить участникам рекомендацию придерживаться критериев оценки жизненного выбора в настоящем (значимость, эффективность/допустимость способов достижения, характер эффектов достижения /недостижения целей и др.).
- При работе с личностным материалом контролировать характер групповых процессов, в целях недопущения конфронтационных моментов среди участников.

- Отслеживать динамику эмоционального состояния участников на протяжении всего процесса выполнения работы.
- Поощрять самораскрытие участников.

9. Упражнение «Карты выбора»

Цель: развитие навыков структурирования процесса достижения значимых целей; создание индивидуального макета реалистичных целей.

Материал: листы А 4, авторучки.

Инструкция проведения занятия:

Тренер-психолог предлагает участникам Т-группы составить индивидуальный макет реалистичных целей. Построение макета осуществляется на основе пяти основных критериев: конкретность, измеримость, достижимость, согласованность и определенность во времени. Каждый из участников записывает на листе желаемые цели и оценивает их по предложенным критериям, указывая степень согласованности по 10-балльной системе. Это позволяет выстроить визуальный ряд степени достижимости значимой цели, определить дефицитарные зоны, которые требуют корректировки и уточнения.

Психолог разъясняет *содержание критериев оценки:*

- *Конкретность* цели предусматривает ясное понимание содержания, мотивов, эффектов достижения желаемого результата.
- *Измеримость* цели предусматривает параметры веховых продвижений к значимому результату. Необходимо осознавать индикаторы промежуточных целей и индикаторы итогового достижения.
- *Достижимость* цели оценивается с позиции внешних и внутренних ресурсов, осознаваемых как достаточные для реализации плана достижения нужного результата.
- *Согласованность* цели основывается на соотношении календарных и перспективных целей в общем векторе жизненных перспектив.
- *Временная определенность* цели предполагает конкретные (верхний и нижний) сроки достижения.

После построения индивидуального макета желаемых целей участники группы обсуждают результаты работы.

Вопросы для обсуждения:

- Возникали ли у вас трудности в процессе оценки желаемых целей по предложенным критериям?
- Какой из критериев в вашем макете был представлен наибольшим количеством баллов? Аргументируйте причину.
- Какой из критериев в вашем индивидуальном макете целей был представлен наименьшим количеством баллов? Аргументируйте причину.
- Какие чувства вы испытывали в процессе оценивания достижимости ваших целей?
- Какие инсайты возникли у вас в процессе работы?
- Какой ваш итоговый прогноз относительно перспектив достижения целей? На какие дефицитные зоны вам необходимо обратить внимание?

Рекомендации тренеру – психологу:

- Желательно критерии оценки целей представить наглядно на интерактивной доске, охарактеризовав содержание.
- Индивидуальная работа участников предполагает адресную помощь тренера – психолога для облегчения процесса формирования макета.
- Необходимо использовать комплиментарные (дополнительные) техники для снижения возможного напряжения, в случае снижения эмоционально – позитивного состояния участников в ходе оценивания жизненно значимых перспектив.
- При коллективном обсуждении результатов работы следует делать акцент на наличие ресурсных зон в макете целей участников.
- Инициировать анализ дефицитных зон достижения желаемых целей.

10. Упражнение «Разрушающий препятствия»

Цель: развитие навыка гармоничного приятия реальности; осознание значимости своего жизненного выбора и уверенности в преодолении возможных препятствий; установление контакта с «телесным Я».

Инструкция проведения занятия:

Тренер-психолог предлагает участникам Т-группы выразить в виде мини-этюда эмоционально-телесные реакции, как эффект воспринимаемой информации.

«Представьте себе, что окружающий мир – это часть вас. Вы гневаетесь, и небо плачет дождем, вы радуетесь, и лучи солнца согревают ваши ладошки. Почувствуйте себя единым целым с реальностью настоящего.

А теперь представьте себе, что вы находитесь в ситуации смешанных чувств. Вы проживаете ситуацию жизненного выбора. Мир, который окружает вас, не изменился. Изменились вы. Находясь в ситуации неопределенности, вы не ощущаете гармонии с миром. И он становится препятствием для ощущения свободы вашего движения вперед. Движения к желаемой цели.

Представьте, что вас окружает бушующее море, а вы находитесь на маленьком плотике, до берега, до вашей цели всего несколько трудных метров. Плывите! Ваша цель жизненно важна для вас! Плывите (1-ый этюд).

А теперь представьте холодный октябрьский вечер, вы на улице в двадцати метрах от дома, где тепло и уютно. Внезапно с неба обрушивается ледяной ливень и град. Вам холодно. Вам чудовищно холодно. Но вы знаете, что ваша цель рядом. Надо только пройти эти ледяные двадцать метров. Идите! Вам знаком этот маршрут! Идите (2-ой этюд).

И наконец, представьте, вы идете к чистой реке, по обожженному солнцем полю. Ваш путь был долог, и бессердечное солнце палит вам прямо в глаза. Вам жарко. Ваше тело жаждет прохлады. Вы уже видите речку. Она рядом. Стоит только из последних сил, наперекор зною пробежать это, кажущееся бесконечным, выжженное солнцем поле. Бегите! И вы обретете прохладу! Бегите. (3-ий этюд)».

После завершения работы участники обсуждают результаты.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вы испытывали, проигрывая этюды?
- Какой из этюдов вам было легче всего проиграть на эмоционально – телесном уровне?
- Какой из этюдов требовал дополнительной настройки? Опишите ваши чувства.
- Какие инсайты возникли в процессе выполнения работы?

Рекомендации тренеру-психологу:

- Необходимо фиксировать динамику эмоционального состояния участников на протяжении всего процесса работы.
- Стимулировать участников к новым формам реагирования на символические препятствия.
- При обсуждении результатов работы ориентироваться на субъективные смыслы, транслируемые участниками Т- группы.
- Акцентировать в сознании участников новый позитивный опыт.

11. Упражнение «Дар»

Цель: вызвать состояния релаксации; закрепить в сознании позитивный опыт ресурсности своей позиции жизненного выбора.

Материал: релаксационная музыка, индивидуальные коврики.

Инструкция проведения занятия:

Тренер-психолог предлагает удобно устроиться участникам Т-группы, занять наиболее комфортную позу. Глубоко вдохнуть и выдохнуть. Закрывать глаза.

«У вас есть Дар. Вам многое дано. Ваши качества характера, знания, умения и навыки ведут вас к обретению ваших целей. Желаемых целей. Ваше тело, ваши эмоции, ваши мысли синхронно настроены на Удачу. Распределите символически ваши ресурсы по телу. Примите их.

Ваши новые идеи достижения задуманного поместите в область висков на голове. Вы чувствуете, как пульсирует венка, движения новых идей? Вдохните глубоко. Выдохните.

Ваш позитивный настрой на успех, радость движения к желаемой цели поместите в область сердца. Оно бьется в такт вашим мечтам. Почувствуйте это. Вдохните глубоко и выдохните.

Ваши ресурсы личности, навыки и умения поместите в область рук, ладоней. Ощутите тепло ваших перспектив. Вдохните глубоко и выдохните.

Побудьте в этом состоянии минуту. Проживите ощущение могущества достижимости поставленных целей.

Вы их достигнете. У вас есть Дар».

Вопросы для обсуждения:

1 этап обсуждения

- Какие чувства вы испытывали при проживании данного упражнения?
- Удалось ли вам прочувствовать ваши ресурсы телесно?
- Какие образы вам наиболее легко было представить?
- Какие инсайты возникли в ходе выполнения упражнения?

2 этап обсуждения

- Какие основные инсайты, полученные в ходе прохождения второго блока психологической программы тренинга, вы получили?
- Какой новый опыт (эмоциональный, когнитивный, телесный) вами принят к действию?
- Какие новые ресурсы, принадлежащие вам, вы осознали в ходе работы?

Рекомендации тренеру- психологу:

- Необходимо заранее обратить внимание на технические моменты осуществления упражнения (подготовка музыкального сопровождения, наличие индивидуальных ковров у каждого участника).
- Речь при проговаривании релаксационного текста должна быть четкой, интонация доверительная, неторопливая.
- Необходимо осуществлять паузы в ключевых моментах текста.
- Отслеживать динамику эмоционального состояния участников Т- группы.

- Поблагодарить участников за активное включенное проживание второго блока психологической программы тренинга.

3.3. Закрепление умений и навыков эффективного жизненного выбора. Психотехники когнитивно – креативного ресурсного уровня.

Содержание занятий третьего блока программы

1. Вводная притча «Мне просто некогда ржаветь...» (адаптированный вариант)

В старом сарае у стены стояли два плуга и вели неспешный разговор. Один из них, весь покрытый ржавчиной, пенял соседу: «Я ржавый и некрасивый, а ты отражаешь свет, такой начищенный и блестящий. Мы должны быть одинаковыми, я хочу равноправия!». Второй плуг, замерев на долю секунды, ответил: «В мире нет равноправия. Каждый плуг отличается от другого тем, как он относится к окружающему миру и самому себе. Это реальность. И как только возникает вопрос о справедливости этой реальности, исчезает равноправие. Я верю в справедливость и поэтому тружусь день и ночь, не откладывая дела на потом. Именно поэтому я так выгляжу. Мне просто некогда ржаветь...»

Вопросы для обсуждения:

- В чем основная идея притчи, на ваш взгляд?
- Как вы думаете, под словом «ржаветь» что имел в виду второй плуг?
- Как активность в достижении цели позволяет не «ржаветь» вашим способностям, умениям и навыкам? Приведите примеры.

Рекомендации тренеру-психологу:

- Осуществлять адресную помощь участникам в рефлексии основных смыслов притчи.
- Необходимо активизировать двустороннюю аргументацию при анализе базовой идеи притчи.

- Фиксировать динамику эмоционального состояния участников Т- группы.

2.Упражнение «Ступени перспектив»

Цель: дифференциация и закрепление в сознании наиболее эффективно используемых ресурсов.

Материалы: листы А 4, цветные карандаши, фломастеры.

Инструкция проведения занятия:

Тренер-психолог предлагает участникам символически изобразить свою желаемую цель и нарисовать к ней лестницу, каждая ступенька которой будет являться вехой продвижения к цели. Психолог разъясняет, что «ступени лестницы» - это ресурсы (внешние и внутренние). К внешним ресурсам можно отнести не только поддержку семьи, друзей, но и особенности территории проживания, законодательную помощь государства и т.д. К внутренним ресурсам, помимо особенностей характера, способов реагирования на различные ситуации, относят навыки, умения, знания, позволяющие эффективно двигаться к желаемой цели. Психолог уточняет, что каждый участник при построении символической лестницы перспектив должен опираться на индивидуальные смыслы. Психолог также указывает на необходимость ранжирования сформулированных ресурсов по степени частоты их применения.

После окончания работы участники обсуждают результаты.

Вопросы для обсуждения:

- Возникали ли у вас сложности при формулировании внешних и внутренних ресурсов?
- Какие из внешних ресурсов вы используете наиболее часто?
- Какие внутренние ресурсы вы используете наиболее часто?
- Какие из внешних и внутренних ресурсов вы считаете самыми эффективными в процессе достижения целей? Обоснуйте ответ примерами из жизни.
- Как соотносятся ресурсы (внешние и внутренние), которые вы считаете наиболее эффективными и которые вы чаще всего используете?

Рекомендации тренеру-психологу:

- При разъяснении контекста ресурсного поля необходимо убедиться, что все участники четко дифференцировали внешний и внутренний потенциал.
- Рекомендуется осуществлять адресную помощь участникам в процессе построения символической «лестницы перспектив».
- Фиксировать динамику эмоционального состояния участников Т- группы на протяжении всего процесса работы.
- Инициировать двустороннюю аргументацию способов достижения целей (анализ позитивных и возможных негативных аспектов) в процессе самораскрытия участников.

3. Упражнение «Доверительный разговор»

Цель: развитие навыков осознанного, ответственного выбора; навыков критичного оценивания желаемых целей и мотивов их достижения.

Материалы: листы А 4, авторучки.

Инструкция проведения занятия:

Тренер-психолог предлагает участникам подумать, кто в их жизни может быть главным хранителем их тайн, самым значимым и совестливым советчиком. Возможно, это родители, близкий друг, ангел – хранитель, ваше чуткое сердце? Необходимо представить сейчас его как можно четче и рассказать ему о своих самых значимых целях в жизни, планах, способах достижения желаемых перспектив. Каждый участник в своем внутреннем диалоге должен поделиться со своим доверителем: собственной моральной оценкой избранных мотивов достижения целей, субъективным восприятием ресурсных и дефицитарных зон, используемых для обретения желаемых результатов, а также поделиться своим мнением о шансах достижения поставленных целей.

Психолог рекомендует в процессе проведения индивидуальной работы участников занять удобное место и, если возникает необходимость, использовать записи для конструктивного внутреннего диалога.

Поле завершения упражнения участники Т-группы обсуждают результаты работы.

Вопросы для обсуждения:

- Возникли ли у вас сложности с определением Доверителя?
- Какие инсайты возникли у вас в процессе индивидуальной работы?
- Как вы думаете, что могло вызвать сомнения/предостережения в вашем рассказе о целях с Доверителем?
- Изменилось ли ваше отношение к поставленным целям, мотивам, способам достижения желаемого результата?
- Какой новый опыт вы получили в ходе выполнения данного упражнения?
- Какие чувства вы испытали после разговора с Доверителем?

Рекомендации тренеру-психологу:

- Организовать условия для индивидуальной работы каждому участнику.
- Фиксировать динамику эмоционального состояния участников Т- группы на протяжении всего процесса работы.
- При обсуждении результатов работы делать акцент на анализе участниками группы субъективной моральной оценки избранных целей, мотивов, способов достижения желаемых результатов.
- Стимулировать выявление причин возможных «предостережений», полученных участниками от своих Доверителей.

4.Упражнение «Мотивация и Демотивация»

Цель: получение участниками опыта отреагирования возможных причин стимулирующих и сдерживающих факторов в процессе достижения целей на эмоционально – телесном уровне; развитие навыков визуализации стимулирующих и дестимулирующих факторов достижения жизненных перспектив.

Инструкция проведения занятия:

Тренер-психолог предлагает участникам составить композицию мотивирующих и демотивирующих факторов, задействованных в процессе достижения желаемых целей. Для этого необходимо сформулировать данные факторы и выбрать из числа участников дублеров, которые будут являться символическими составляющими композиции. Затем протагонист осуществляет расстановку и субъективно оценивает степень влияния каждой группы факторов на процесс достижения цели.

В процессе работы над расстановкой не задействованные для дублирования участники находятся в ситуации пассивного консультирования, наблюдая и анализируя опыт протагониста.

Поле завершения упражнения участники Т-группы обсуждают результаты работы.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вы испытывали, находясь в роли протагониста (дублера, наблюдателя)?
- В какой из позиций (протагонист, дублер, наблюдатель) вам было наиболее комфортно? Обоснуйте ответ.
- Возникали ли у вас сложности при работе с расстановкой?
- Какие инсайты возникли у вас в процессе работы?

Рекомендации тренеру- психологу:

- Фиксировать динамику эмоционального состояния участников Т- группы на протяжении всего процесса работы.
- Разъяснить участникам для снятия возможного сопротивления (протагониста, дублеров), что дублеры не являются объектом социальной стигматизации, их выбор ситуативен и обоснован необходимостью актуальной работы.
- Рекомендуется адресная помощь участникам в процессе работы над расстановкой.
- Особое внимание уделить при обсуждении анализу полученного визуального ряда мотивирующих и демотивирующих факторов процесса достижения целей.
- Рекомендовано стимулировать протагониста к осознанию причин рядорасположенных факторов. Активизировать обоснование каждого элемента расстановки.

5. Структурированная дискуссия «От прокрастинации к реализации жизненных целей»

Цель: осознание причин и эффектов прокрастинации; систематизация когнитивных установок, касающихся достижения задуманных целей; оценка эффективных стратегий поведения в ситуации жизненного выбора.

Материалы: листы А 4, авторучки.

Инструкция проведения занятия:

Тренер-психолог предлагает участникам разделить лист на две части. В первой части записать возможные причины и эффекты прокрастинации, в другой части листа - основные когнитивные установки, касающиеся достижения задуманных целей.

Затем психолог ориентирует участников на активную дискуссию, где каждый озвучивает стратегии поведения в ситуации жизненного выбора и оценивает степень их эффективности.

Вопросы для обсуждения:

- Какие наиболее успешные стратегии поведения в ситуации жизненного выбора, на ваш взгляд, позволяют нивелировать процесс прокрастинации?
- Охарактеризуйте ваш актуальный вклад в разрешение проблемы выбора (что уже сделано вами).
- Как вы считаете, насколько вы самостоятельны в реализации жизненных целей. Обоснуйте ответ.

Рекомендации тренеру-психологу:

- Осуществлять адресную помощь участникам Т-группы в формулировании доминантных установок, касающихся процесса прокрастинации.
- Активизировать аргументированную дискуссию участников.
- Фиксировать динамику эмоционального состояния участников.

6. Упражнение «Программа перезагрузки»

Цель: закрепление навыков дифференциации действенного вклада участников в реализацию желаемых целей; осознание эф-

фективности избранных способов достижения; принятие осознанного, ответственного выбора жизненных перспектив.

Материалы: листы А 4, авторучки.

Инструкция проведения занятия:

Тренер-психолог разъясняет участникам Т-группы возможности индивидуальной программы «перезагрузки» некритично воспринимаемых мотивов достижения целей, неэффективных способов реализации планов. Для составления данной программы психолог предлагает осуществить работу в несколько этапов:

1 этап. Записать, что конкретно мешает успешному и скорому достижению желаемых целей. Это энергозатратная зона.

2 этап. Разделить полученный список помех на две группы (1 группа «То, что мешает, но я согласен терпеть» и 2 группа «То, что мешает, но я не согласен терпеть»). Это актуальная дефицитарная зона.

3 этап. Затем результаты второй группы дифференцировать на подгруппу А «То, что мешает, и я не согласен терпеть, но не знаю, что сделать» и подгруппу Б «То, что мешает, и я не согласен терпеть, но знаю, что сделать». Подгруппа А будет являться неэффективной зоной проживаемого сценария выбора. Подгруппа Б будет представлять собой эффективную зону проживаемого сценария выбора.

4 этап. Необходимо обозначить в баллах (от 0 до 5) значимость каждого ответа.

5 этап. Произвести анализ и резюмировать самоэффективность процесса жизненного выбора.

После завершения упражнения участники Т-группы обсуждают результаты работы.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вы испытывали в процессе выполнения занятия?
- Возникали ли трудности у вас с дифференциацией групп и подгрупп?
- Какая из зон, в процессе проведенного вами самоанализа, оказалась доминирующей? Обоснуйте возможные причины.
- Какие способы достижения желаемых целей из эффективной зоны вы используете? Приведите примеры.

- Какова ваша субъективная оценка самооэффективности достижений значимых жизненных перспектив?

Рекомендации тренеру-психологу:

- Организовать условия для индивидуальной работы каждому участнику.
- Фиксировать динамику эмоционального состояния участников Т-группы на протяжении всего процесса работы.
- Осуществлять адресную помощь участникам в процессе работы.
- Стимулировать анализ причин, вызывающих функционирование дефицитарной зоны в процессе достижения целей.
- Особое внимание обращать на аргументированный анализ способов успешной реализации планов, представленных в эффективной зоне.

7. Упражнение «Экспертная оценка»

Цель: закрепление нового опыта, полученного в ходе проживания психологической программы тренинга; рефлексия умений и навыков самоанализа эффективных зон достижения поставленных целей; развитие ориентировочных действий в новом поле достижений.

Материалы: листы А 4, авторучки, интерактивная доска, маркеры.

Инструкция проведения занятия:

Тренер-психолог предлагает участникам разделиться на мини-группы. В каждой группе необходимо выбрать протагониста, который готов к рефлексивному диалогу относительно выбранной им цели. Остальные участники группы должны выступить экспертами, которые будут осуществлять ревизию способов достижения целей протагониста, а также формулировать рекомендации, направленные на оптимизацию достижения желаемых планов.

Работа в мини-группах осуществляется автономно. После завершения работы каждая мини-группа обсуждает полученные результаты, представляя свои экспертные проекты на интерактивной доске.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вы испытывали, находясь в роли протагониста (эксперта)?
- В какой из позиций (протагонист, эксперт) вам было наиболее комфортно? Обоснуйте ответ.
- Какие инсайты, касающиеся собственных стратегий достижения желаемых целей, возникли у вас в процессе работы?
- Какой новый опыт вы получили, находясь в позиции эксперта?

Рекомендации тренеру-психологу:

- Создать участникам условия для индивидуальной работы в мини- группах.
- Осуществлять контроль за избранными коммуникативными техниками и стилем взаимодействия участников в ходе экспертизы.
- Концентрировать внимание на сотруднических взаимодействиях, демократическом стиле контактирования.
- Осуществлять адресную помощь участникам в ходе работы в мини- группах.
- Фиксировать динамику эмоционального состояния участников в ходе выполнения работы.
- Поощрять самораскрытие и аргументацию приведенных рекомендаций.

8.Упражнение «Я хочу, чтобы ты...»

Цель: закрепление эмоционально – позитивного, ресурсного состояния участников Т- группы; развитие эмпатии.

Инструкция проведения занятия:

Тренер-психолог предлагает участникам образовать большой круг и поочередно, обращаясь к рядом стоящему участнику со словами «Я хочу, чтобы ты был...», невербально отобразить чувство, состояние, которое будет ресурсным. Например, можно отобразить невербально чувства: радости, счастья, упорства в достижениях, уверенности в себе, мужества, спокойствия, активности и др.

Выполнение производится по кругу, затем участник, на котором завершилось действие, начинает новый круг невербальных пожеланий.

После завершения упражнения участники обсуждают результаты работы.

Вопросы для обсуждения:

- В какой позиции (дарящего позитивные чувства или принимающего позитив) вам было комфортнее? Обоснуйте ответ.
- Возникали у вас сложности с невербальной трансляции чувств?
- Возникали ли у вас сложности с пониманием невербальных реакций участников?
- Как изменялась динамика вашего эмоционального состояния в процессе выполнения упражнения?

Рекомендации тренеру-психологу:

- Фиксировать динамику эмоционального состояния участников Т-группы в ходе выполнения упражнения.
- Стимулировать использование разнообразия невербальных посылов.
- Фиксировать внимание на наиболее понравившихся и удачно исполненных невербальных посылов позитива.

9. Упражнение «Пожелания»

Цель: закрепить в сознании участников позитивный опыт ресурсности позиции жизненного выбора и эффективности стратегий достижения целей.

Материалы: листы А 4, авторучки.

Инструкция проведения занятия:

Тренер-психолог предлагает участникам подписать свои листы и по очереди написать пожелания друг другу, перечислив внутренние и внешние ресурсы, которыми обладает адресат.

Вопросы для обсуждения:

- Ваше самооценивание личностных ресурсов и восприятие других участников имеют совпадения?
- Какова была динамика ваших эмоций в процессе выполнения /завершения упражнения?
- Какие инсайты вы получили?

Рекомендации тренеру-психологу:

- Осуществлять адресную помощь участникам при дифференциации внешних и внутренних ресурсов.
- Фиксировать динамику эмоционального состояния участников.
- Стимулировать полноценную рефлекссию занятия.

10. Упражнение «Своевременные действия»

Цель: закрепление эмоционально – позитивного, ресурсного состояния участников Т-группы.

Материалы: индивидуальные коврики.

Инструкция проведения занятия:

Тренер-психолог предлагает участникам занять удобную позу, расслабиться, закрыть глаза, глубоко вдохнуть и выдохнуть.

«Представьте себе ваши желаемые цели, жизненные перспективы. Они ожидают вас. Вашей активности, вашего уверенного поведения в ситуации выбора. Вы полны сил. Ваша судьба в ваших руках. Глубоко вдохните и выдохните.

Ваш путь вы избрали осознанно и умеете принимать ответственность за каждый шаг на этом пути. Глубоко вдохните и выдохните.

Вы ожидаете позитивных перемен. Они уже происходят. Вы на правильном пути. Вы шаг за шагом приближаетесь к заветным результатам. Вы умеете совершать своевременные действия. Вы их совершаете. Вы хозяин своей судьбы. Глубоко вдохните и выдохните. Откройте глаза».

Вопросы для обсуждения:

- Вы смогли получить релаксационный опыт?

- Какие чувства вы испытывали при проживании данного упражнения?
- Какие инсайты возникли в ходе выполнения упражнения?

Рекомендации тренеру-психологу:

- Подготовить тренинговый зал для безопасного выполнения релаксационного упражнения.
- Фиксировать динамику эмоционального состояния участников Т-группы.
- Обращать внимание на суть инсайтов, полученных участниками в ходе выполнения упражнения.

11. Упражнение « Спасибо, что ты есть! »

Цель: вызвать состояния релаксации; закрепить в сознании позитивный опыт ресурсности своей позиции жизненного выбора.

Материал: релаксационная музыка, индивидуальные коврики.

Инструкция проведения занятия:

Тренер-психолог предлагает удобно устроиться участникам Т-группы, занять наиболее комфортную позу. Глубоко вдохнуть и выдохнуть. Закрывать глаза.

«Представьте себе как можно четче, что вы уже достигли желаемой цели. Что вы чувствуете на эмоциональном и телесном уровне? Вдохните глубоко и выдохните. Зафиксируете в своем сознании эти чувства.

А теперь представьте себе как ретроспективу весь путь достижения цели. Как изменялось ваше эмоциональное состояние в ходе продвижения к цели? Вспомните ключевые эмоции. Вспомните, как они менялись, как заполнялось пространство ваших перспектив новым опытом. Зафиксируйте эти новые, позитивные ощущения. Вдохните глубоко и выдохните.

Вы у цели. Вы достигли ее. Вы стали опытнее, мудрее и увереннее в себе. Вы можете расширить свои возможности новыми планами. Потому, что знаете путь эффективного достиже-

ния желаемого результата, благодаря своим усилиям и Цели. Вашей Цели. Вдохните глубоко и выдохните.

Мысленно поблагодарите свою Цель за ее присутствие в вашей жизни. За то, что она, как маячок, заставляла вас двигаться вперед, за ваш опыт и навыки, которые вы получили в ходе ее достижения.

Можете открыть глаза».

После завершения упражнения участники обсуждают результаты работы. Делятся впечатлениями и инсайтами, полученными в ходе проживания всей программы тренинга.

Вопросы для обсуждения:

1 этап обсуждения

- Какие чувства вы испытывали при проживании данного упражнения?
- Удалась ли вам прочувствовать эмоционально – телесно состояние достижения желаемой цели?
- Какие образы, чувства вам наиболее легко было представить?
- Какие инсайты возникли в ходе выполнения упражнения?

2 этап обсуждения

- Какие основные инсайты, полученные в ходе прохождения психологической программы тренинга, вы получили?
- Какой новый опыт (эмоциональный, когнитивный, телесный) вами принят к действию?
- Какие новые ресурсы, принадлежащие вам, вы осознали в ходе работы?

Рекомендации тренеру-психологу:

- Необходимо заранее обратить внимание на технические моменты осуществления упражнения (подготовка музыкального сопровождения, наличие индивидуальных ковров у каждого участника).
- Речь при проговаривании релаксационного текста должна быть четкой, интонация доверительная, неторопливая.

- Необходимо осуществлять паузы в ключевых моментах текста.
- Отслеживать динамику эмоционального состояния участников Т-группы.
- Поблагодарить участников за активное включенное проживание завершительного блока психологической программы тренинга.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В последние десятилетия в современной психологической практике понимание проблемы прокрастинации в контексте жизненного выбора в значительной степени построено в рамках бихевиорально-когнитивной парадигмы, что предполагает соответствующее рассмотрение процесса построения жизненных перспектив и стратегий их достижения.

Вне сомнения, опираясь на методологию бихевиоральных и когнитивных теорий, можно весьма продуктивно рассмотреть все те случаи, когда рациональное действие стимулирует, а когниции информируют личность. Вместе с тем, современная психология должна быть готова к исследованию всех тех случаев, когда рациональные убеждения дезинформируют, а активная, но однолинейная деятельность дестимулирует. Поэтому данная проблема не может быть адекватно исследована и понята в рамках каких – либо ограниченных теорий, например, вышеупомянутых бихевиоральных и когнитивных.

На наш взгляд, проблема изучения прокрастинации и эффективного жизненного выбора личности выходит за рамки обычной схемы бихевиорально-когнитивного подхода, так как требует также исследовательских действий в рамках эмоционально – поведенческих и телесно – ориентированных аспектов проблемы.

Несмотря на обширное теоретическое и практическое значение проблемы снижения влияния прокрастинации и развития навыков эффективного жизненного выбора, теоретико-методологический аппарат затрагиваемой нами проблемы до сих пор недостаточно отрефлексирован.

Наш подход изучения проблемы жизненного выбора личности можно назвать социально-психологическим в том смысле, что в рамках социальной психологии в целом и психологии социального познания могут интегрироваться и конструктивно взаимодействовать теоретические положения и инструментарий психодинамического, бихевиорального, когнитивного, телесно-ориентированного и других подходов.

Таким образом, возникла необходимость разработки теоретической основы и специального инструментария, позволяющего диагностировать степень выраженности прокрастинации и сти-

мулировать эффективный жизненный выбор личности в рамках социально-психологического подхода, то есть с учетом как индивидуально-личностных характеристик, так и динамики процессов, изменений, происходящих в пространстве жизненных перспектив личности.

Представленная монография содержит теоретико-методологические разработки и психологическую программу тренинга «От прокрастинации к реализации жизненных целей» и предназначена для психологов, социологов, работников сферы образования и студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды: В 2-х т. Т. I. /Б.Г. Ананьев. – М.: Педагогика, 1980. – 232 с.
2. Берендеева, М. Лень – это полезно. Курс выживания для «ленивцев» /М. Берендеева. - М., Космос, 2004.-160 с.
3. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры /Э. Берн. –М.: Прогресс,1986. – 421 с.
4. Богданова, Д.А. Подростковая лень как индикатор психологической безопасности школьников /Д.А. Богданова // Ананьевские чтения – 2004: Тезисы научно-практической конференции. – СПб.: СПбУ, 2004. – С. 457-459.
5. Бочарова, М. Лень, как стиль жизни. Лень - путь к богатству, долголетию и спасению от стресса /М. Бочарова. – М. : Речь, 2007. –160 с.
6. Варваричева, Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования /Я.И. Варваричева // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 121–131.
7. Василюк, Ф.Е. Типология переживания различных критических ситуаций /Ф.Е. Василюк // Психологический журнал. – 1995. – № 5 – С. 104-114.
8. Воробьева, В.В. Психология лени: постановка проблемы. – [Электронный ресурс] /В.В. Воробьева, И.С. Якиманская. – Калуга, КГУ, 2014. – 110 с. - Режим доступа: http://www.psyvoren.narod.ru/ps_leni.htm (дата обращения: 10.11.2016).
9. Гаранян, Н.Г. Перфекционизм, депрессия и тревога / Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева //Московский психотерапевтический журнал. – 2001. –№ 4. – С. 18-49.
10. Гинсбург, М.Р. Личностное самоопределение как психологическая проблема /М.Р. Гинсбург // Вопросы психологии. – 1988. – № 2. – С.19-27.
11. Дьяченко, М. И., Кандыбович Л. А. Психологические проблемы готовности к деятельности /М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск, МГУ, 1976. – С. 8–29.
12. Ильин, Е.П. Психология воли /Е.П. Ильин. - СПб, Питер, 2000. - С. 55-63.
13. Латушкина, В.М., Костромина С.Н., Прокрастинация и результативность в учебной и научной деятельности аспи-

- ранта /В.М. Латушкина, С.Н. Костромина //Ананьевские чтения - 2010. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2010. – С.110.
14. Левин, М. Лень - это миф. Развейте его! /М. Левин. – Москва, Транзиткнига. – 2006. - 352 с.
 15. Михайлова, Е.Л. Лень в учебной деятельности студентов /Е.Л. Михайлова // Психология XXI века: Тезисы Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых специалистов. –.СПб., издательство СПбУ, 2005. - С. 312-314.
 16. Михайлова, Е.Л. Ситуационные и личностные факторы лени /Е.Л. Михайлова //Автореф. дис.... канд. наук. – СПб., 2007.- 22 с.
 17. Морено, Я.Л. Психодрама / Пер. с англ. Г. Пимочкиной, Е. Рачковой. – Москва: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 228 с.
 18. Мохова, С.Б. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов/ С.Б. Мохова, А.Н. Неврюев // Вопросы психологии. – 2013. - № 1. - С. 24-35.
 19. Надирашвили, Ш.А. Особенности закономерности действия установки на различных уровнях психической активности человека /Ш.А. Надирашвили // Проблемы социальной психологии. – Тбилиси, 1976. – С.237-249.
 20. Ошемкова, Ю.С. Лень у молодых людей как следствие отсутствия экзистенциальной мотивации /Ю.С. Ошемкова // Ананьевские чтения. – 2004. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004. – С.591-592.
 21. Петровский, В.А. Модель рефлексивного выбора: трансактная версия /В.А. Петровский, Т.А. Таран // Рефлексивные процессы и управление. – 2003. –№1.Том 3. – С.74-92.
 22. Платонов, К.К. Краткий словарь системы психологических понятий /К.К. Платонов. – М.: Высшая школа, 1984. – 174 с.
 23. Понарядова, Т.В. Лень: причины, признаки, преодоление : Учеб. пособие/ Т. В. Понарядова. - СПб. : Образование, 1996.– 95 с.
 24. Ромм, М.В. Адаптация личности в социуме: Теоретико-методологический аспект /М.В. Ромм. – Новосибирск: Наука. Сиб. издательская фирма РАН, 2002. – 624 с.

25. Селигман, М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь /М. Селигман. - М.: Альпина Паблишер, 2015. – 240 с.
26. Степанов, С.С. Популярная психологическая энциклопедия. 2-е изд., испр. и доп./ С.С. Степанов. – М.: Эксмо, 2005. – 672 с.
27. Тардые, Э. Скука: Психологическое исследование / Э. Тардые. – М.: Издательство ЛКИ. 2007. – 256 с.
28. Фрейд, З. психология масс и анализ человеческого Я / Психоаналитические этюды //З. Фрейд. – М.: Изд – во МГУ, 1997. – С. 422-480.
29. Хорни, К. Наши внутренние конфликты /К. Хорни. – СПб.: Речь, 1997. –160 с.
30. Хофман, И. Лень - залог долгой жизни /И. Хофман.- М.: Издательство: ИГ «Весь», 2002.- 160 с.
31. Челпанов, Г.И. Мозг и душа. Критика материализма и очерк современных учений о душе /Г.И. Челпанов. – СПб.: издательство СПбУ, 1900. – 366 с.
32. Шемякина, О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов / Психология и право [Электронный ресурс] /О.О. Шемякина //Психологический журнал. – 2013. - № 4. – С. 32-38. – Режим доступа: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66242.shtml> (дата обращения: 28.02.2016)ю
33. Шухова, Н. Организация времени старшеклассника (из опыта проведения занятий) /Н. Шухова. -Новосибирск: Научно-учебный центр психологии Новосибирского государственного университета, 1996. – 110 с.
34. Эллис, А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии /А. Эллис, У. Драйден. – СПб.: Речь, 2002. – 352 с.
35. Эльконин, Д.Б. Психология игры. – 2-е изд. /Д.Б. Эльконин. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 360 с.
36. Lay, C Kovacs, A., Danto, D. The relation of trait procrastination to the big-five factor conscientiousness: an assessment with primary-junior school children based on self-report scales Personality and Individual Differences. 1998. V.25. P. 187-193.

37. Milgram, N., Dangour W., & Raviv A. Situational and personal determinants of academic procrastination // Journal of General Psychology. 1992. № 119. P. 123-133.
38. Milgram, N., Tenne, R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination //European Journal of Personality. 2000. V.14. P.141-156.
39. Steel, P. The nature of procrastination: A metaanalytic and theoretical review of quintessential self – regulatory failure // Psychol. Bul. 2007. V. 133. №1. P. 65–94.
40. Ferrari, J.R. Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures // J. of Psychopathology and Behavioural Assessment. 1992. V.14. №2. P. 97–110.

Научное издание

М.А. Лученкова

**От прокрастинации
к реализации жизненных целей**

Монография

Подписано в печать 22.12.2016. Формат 60×84/16.

Усл.-печ. л. 8,0. Тираж 100 экз. Заказ № 161

Издательство «Саратовский источник»

г. Саратов, ул. Кутякова 138б, 3 этаж.

Тел. 52-05-93

Отпечатано в типографии ЦВП «Саратовский источник»