привлекать психологов и, при необходимости, психиатров для работы с такими пациентами.

Целесообразно искать новые методы лечения и лекарственные средства, так как вакцина может не решить данной проблемы. Все противоэпидемические мероприятия (ношение масок, перчаток, обработка рук и т.д.) на открытом воздухе малоэффективны и, порой, вредны.

1. Учебное пособие для профессионального образования. Диагностика и лечение острых нарушений мозгового кровообращения. . И. Е. Повереннова, С. А. Ананьева. Самара 2016г
2. Общая микробиология, Шлегель Г.
3. Основы микробиологии, вирусологии и иммунологии - Прозоркина Н.В., Рубашкина П.А. - 2002
4. Неврология (руководство для врачей) - Карлов В.А., 2002 г
5. Амбулаторные карты и карты стационарных больных 2019-2020 гг.
6. Бойко О.М., Медведева Т.И., Ениколопов С.Н., Воронцова О.Ю. Психологическое состояние людей в период пандемии COVID-19 и мишени психологической работы// Психологические исследования, 2020. 13(70) .
7. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб: Питер, 2001
8. Friedman M., Rosenman R.H. (1959). Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings. Journal Of The American Medical Association, 169, 1286-1296.

Маркова Е.Д., Лобанова Ю.И.

О роли социально-демографических и социально-профессиональных факторов в проявлении определенных типов лени

*Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет
(Россия, Санкт-Петербург)*

doi: 10.18411/lj-02-2021-189

idsp: ljjournal-02-2021-189

Аннотация

Решение проблем обеспечения надежности и эффективности деятельности (профессиональной и учебной) всегда актуальны, именно поэтому факторы, их предопределяющие широко изучаются в психологии труда. При этом способность субъекта к саморесурсированию явно недооценена и недостаточно изучена.

В работе изучается феномен лени, которым чаще всего субъекты деятельности объясняют проблемы снижения работоспособности, эффективности деятельности. В психологии понятие «лень» пока не операционализировано, поэтому в работе предлагается рабочее определение лени, перечисляются выявленные в результате теоретического и эмпирического анализа типы лени. Исследуются особенности проявления лени у лиц разного пола и возраста, направленности профессиональной подготовки.

Ключевые слова: субъект труда, саморесурсирование, лень, психологические факторы, возраст, пол, направленность подготовки

Abstract

Solving the problems of ensuring the reliability and efficiency of activities (professional and educational) is always relevant, which is why the factors that determine them are widely studied in labor psychology. At the same time, the subject's ability to self-resource is clearly underestimated and insufficiently studied.

The paper studies the phenomenon of laziness, which is most often the subjects of activity explain the problems of reducing efficiency, efficiency of activity. In psychology, the concept of "laziness" is not yet operationalized, so the paper offers a working definition of

laziness, lists the types of laziness identified as a result of theoretical and empirical analysis. The features of the manifestation of laziness in people of different genders and ages, the orientation of training are studied.

Keywords: subject of labor, self-resourcing, laziness, psychological factors, age, gender (sex), orientation of training

Введение

Человек как субъект труда совсем не идеален: люди склонны делать по разным причинам ошибки при выполнении работы, отвлекаться от основной деятельности, терять интерес и мотивацию к работе, при этом не всегда способны заставить себя качественно выполнять неинтересные задания и склонны откладывать их даже важные дела до наступления дедлайна. Причины снижения надежности и эффективности деятельности традиционно исследуются в рамках психологии труда, разработаны и совершенствуются системы психологического сопровождения и обеспечения профессиональной деятельности, существуют классические методы и способы преодоления психологических проблем, возникающих в трудовой деятельности, разрабатываются и внедряются новые [7, 11].

Однако собственные возможности субъекта деятельности в плане повышения эффективности и надежности деятельности, в том числе в аспекте саморесурсирования [1], остаются недостаточно изученными и соответственно используются в неполной мере, что вызвано, с одной стороны, некоторым недооцениванием роли самого субъекта в регуляции и управлении деятельностью, с другой, с некоторым отстранением в системе капиталистических отношений субъекта от решения вопросов организации собственного труда, с третьей, снижением психологической подготовки субъектов труда на качественно-количественном уровне (например, исходя из требований введенных профессиональных стандартов для бакалавриата) (стандарты) [16].

Расширение возможностей саморесурсирования в данной работе рассматривается через призму изучения широко распространенного, но слабо изученного в психологической науке феномена – лени. Как показывает практика, именно пресловутая «лень» обозначается как одна из самых частых причин, по которой люди отказываются от выполнения той или иной деятельности или занимаются ею «спустя рукава».

На бытовом и общекультурном уровне лень чаще трактуется как психологическое явление со знаком «минус», требующее обязательной внешней и внутренней борьбы и преодоления. Однако собственно в науке (в психологии) понятие «лень» не операционализировано, и исследователи связывают проявления лени с разными сферами психического [4, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15].

Цель работы

Цель заключается в изучении особенностей проявления разных типов лени у представителей групп с различающимися социально-демографическими и социально-профессиональными характеристиками (изучение особенностей «возрастной», «половой» и «профессиональной» лени).

Задачи

1. Работа над классификацией типов лени в рамках теоретического анализа исследований разных авторов.
2. Применение авторских анкет, направленных на самооценивание респондентами выраженности у них разных типов лени (в соответствии с предложенной типологией) для получения эмпирических данных.
3. Проведение сравнительного выражения разных типов лени в группах с разными социально-демографическими характеристиками.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ психологических работ, посвященных изучению феномена лени.

2. Авторская анкета (10 подтипов лени).

3. Авторская анкета (4 основных типа лени).

Описание выборки исследования

Эмпирическое исследование проводилось в два этапа, на разных этапах в обследовании принимали участие разные группы респондентов.

На первом этапе в исследовании участвовали 61 респондент: 31 студент строительного факультета технического вуза, средний возраст 18,6 лет, мужчин - 7, женщин 24; студенты-магистры – 30 человек, средний возраст 21,5 лет.

На втором этапе в исследовании участвовали только студенты первого курса двух разных факультетов – 55 человек: архитектурного (26 человек) и строительного (29 человек): мужчин - 23, женщин - 40, средний возраст выборки 18, 2 лет.

Обработка данных

Использовались такие методы математической статистики как частотный и сравнительный анализ (с помощью t- критерия Стьюдента).

Результаты теоретического исследования

Как уже было показано в ранее опубликованной авторами статье [5], на основе проведенного теоретического анализа работ целого ряда исследователей, обращавшихся к размышлению над феноменом лени и опосредующих его факторов, удалось:

1. Предложить рабочее определение понятия «лень»: лень — особый психологический феномен, основным внешним проявлением которого является снижение активности или бездействие (прежде всего в ситуациях ожидания социумом от субъекта активности при решении определенных задач), объективно имеющий в основе разные психологические причины, которые не всегда полностью осознаются субъектом и не всегда могут быть вербализованы и представлены обществу в качестве аргументов в пользу временного бездействия.

2. Выделить несколько подтипов лени, предложив авторскую классификацию. Данную классификацию, логически переосмыслив на основе результатов эмпирического исследования, можно представить в следующем виде (4 типа и 9 подтипов лени соответственно):

1. *Лень, связанная с особенностями мотивационно - волевой сферы личности:*

— лень как следствие недостаточно уровня развития волевой сферы личности;

— лень как отсутствие/недостаток мотивации.

2. *Лень как особое психофизиологическое и психоэмоциональное состояние:*

1) циклотимная лень [4] – выраженность у субъекта труда акцентуации по циклотимному типу [2, 3];

2) тревожный тип личности – выраженность у субъекта труда акцентуации тревожного (сензитивного) типа.

3. *Лень как следствие проявление, формирования или динамических изменений индивидуального стиля деятельности (особенности организации деятельности и выбора способов и средств деятельности):*

— лень как «двигатель прогресса» - снижение или отказ от активности вследствие перехода к поиску решения проблемы оптимальным способом (по всей видимости, может происходить на разных уровнях осознания).

— лень как прокрастинация: проявление своеобразие организации деятельности, например, склонность к постоянному откладыванию даже

срочных и важных дел, привычка выполнять все необходимые задачи за короткий промежуток времени до дедлайна;

- лень как проявление снижения ресурсированности – снижение активности как способ отдыха и восстановления сил).

4. Лень как проявление психологических защит личности

Лень такого как снижение или отсутствие активности может быть опосредована работой психологических защит [8]:

- по типу рационализации при возникновении боязни ответственности: способ, например, переложить ответственность на другого человека;
- по типу регрессии: страх выступить в качестве лидера или лень как отказ от активности, направленной на достижение цели – возможно, такое поведение связано с тем, что стремление к получению удовольствию, желанию находиться в «зоне комфорта» оказывается сильнее мотивации достижений.

Гипотеза эмпирического исследования: склонность к тому или иному типу лени и ее выраженность различны у лиц с отличающимися социально-демографическими и социально-профессиональными характеристиками.

Результаты эмпирического исследования

Исследование возрастных особенностей лени проводилось на первом этапе исследования, где в опросе участвовали респонденты разного возраста и с отличающимися социально-профессиональными характеристиками.

В связи с возрастом были обнаружены следующие различия между выраженностью у респондентов из разных групп отдельных типов лени (см. таб. 1). В таблице приведены данные только по тем типам лени, между которыми выявлены различия на значимом уровне.

Таблица 1

Различия между выраженностью отдельных типов лени в связи с возрастом

Статистика группы

Возраст	Значимость 2-х сторонняя	Среднее значение	Стандартная отклонения	Среднекв. ошибка среднего
Циклотимия $\geq 19,00$	0,018	4,2188	2,31035	,40842
< 19,00		5,7407	2,48987	,47917
Тревожность $\geq 19,00$	0,007	2,8750	2,39287	,42300
< 19,00		4,8889	3,10500	,59756
Дефицит внимания $\geq 19,00$	0,007	2,7188	1,88773	,33371
< 19,00		4,1481	2,05134	,39478
Прокрастинация $\geq 19,00$	0,066	5,2813	2,60563	,46061
< 19,00		6,5556	2,59190	,49881

В целом, разные типы лени оказались более характерны для респондентов более младшего возраста. Значимые же различия между группами были выявлены по таким типам лени как циклотимная лень, прокрастинация, лень как выбор особого стиля деятельности в связи с проявляющимся дефицитом внимания (что окружающими, не имеющими такого рода особенностей, воспринимается как проявление ленивого поведения), лень, ассоциированная с повышенной тревожностью личности.

На втором этапе исследования сравнение проводилось по выраженности четырех основных подтипов лени как наиболее распространенных: мотивационно-волевой (мотивационный и волевой подтипы рассматривались отдельно), «циклотимной» лени (в соответствии с классификацией, предложенной Ю.И. Лобановой).

Студенты выбирали тот тип лени, который, по их мнению, им был присущ в наибольшей мере, и оценивали степень его выраженности по 9 балльной шкале. В том случае, если ни один из предложенных в анкете типов лени им не подходил, они могли выбрать ответ «другой вариант».

Насколько выражен тот или иной вид "лени" у студентов разных факультетов технического вуза, можно увидеть в таблицах 1.

Таблица 2

СУЗС (строительный факультет)

	Волевая лень	Мотивационная	Циклотимная	Другие варианты	Всего
Ответы (в %)	34,9	7,9	34,9	22,3	100
Среднее значение	5,09	6	5,36	-	-

Следует отметить, что у студентов строительного факультета меньше всего выражена мотивационная лень, то есть проблемы связаны с осознанной неспособностью заставить себя выполнять какие-то необходимые дела или отсутствием требуемой для этого энергии (неизвестно, реальным или воображаемым).

Таблица 3

Архитектурный факультет

	Волевая лень	Мотивационная	Циклотимная	Другие варианты	Всего
Ответы (в %)	33,4	40	26,6	-	100
Среднее значение	6	3,2	4,5	-	-

Среди студентов архитектурного факультета наименее выражена циклотимная лень, а больше всего мотивационная, то есть студенты не чувствуют недостатка сил для выполнения работы, могут принудить себя к ее выполнению, однако испытывают недостаток непосредственного желания или недостаточность внешнего подкрепления.

Анализируя данные, представленные в таблице 4, следует отметить, что у девушек чаще встречается «волевая» лень, тогда как у юношей «циклотимная».

Таблица 4

«Мужской» и «женский» виды лени

Пол	Волевая лень	Мотивационная	Циклотимная
Мужской	22,2	22,2	55,6
Женский	52,4	23,8	23,8

Выводы

Результаты, полученные в исследовании, несомненно носят предварительный характер, однако позволяют говорить о том, что в действительно причины лени детерминированы целых рядом факторов: и возрастом обучаемых, и полом, и – вероятно – социально – профессиональными характеристиками. По всей видимости, подобрав и сконструировав методы для оценки лени определенного типа, детерминируемого определенным фактором (или их сочетанием), можно опосредованно повлиять на эффективность деятельности человека

Заключение

Изучение типов лени и факторов, их детерминирующих, в прикладном отношении может способствовать решению следующих задач:

- определение склонности субъекта деятельности к определенным типам лени;
- определение проблемных «зон» личности, способных детерминировать проявления лени того или иного типа;
- профилактика снижения эффективности трудовой и учебной деятельности на основе работы с проблемными «зонами»;
- профилактика эмоционального и профессионального выгорания за счет актуализации интраиндивидуальных ресурсов субъекта деятельности.

1. Водопьянова Н. Е. Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда (на примере специалистов «субъект-субъектных» профессий) : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н. Е. Водопьянова. – СПб., 2014. – 48 с.
2. Леонгард К. Акцентуированные типы личности // Издательский дом: Феникс, 2000 г. – 448 с.
3. Личко А.Е. // Психиатрия // Изд.: «МЕДпресс-информ» Москва, 2006 г. – 416 с.
4. Лобанова Ю.И. К анализу физиологических и психологических основ лени (тезисы доклада) // Доклады 57-ой научной конференции профессоров, препод., научн. работников, инженеров и аспирантов, СПбГАСУ, ч.2, 2000г. С. 73-76
5. Маркова Е.Д., Лобанова Ю.И. Об изучении типов лени и их связей с особенностями волевой саморегуляции личности Тенденции развития науки и образования. 2020. № 61-9. С. 60-67.
6. Мусаниф С. // Во имя рейтинга // Издательство: Альфа-книга, Армада, 2006 г. – 74 с.
7. Никифоров Г. С. Надежность профессиональной деятельности / Г. С. Никифоров. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 1996. – 176 с.
8. Осипова Л. В. Социально-психологические методы исследования личности и малых групп : учеб. пособие / Л. В. Осипова [и др.]. – СПб. : СПбГАСУ, 2013. – 120 с.
9. Посохова С.Т. Ленин: психологическое содержание и проявления // Вестник Санкт-Петербургского университета. Менеджмент. 2011. № 2. С. 159.
10. Практическая психология для экономистов и менеджеров / учеб. пособие для вузов / под ред. М.К. Тутушкиной. – СПб.: Изд-во «Дидактика Плюс», 2002. -365 с
11. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности: учеб. пособие/С. А. Боровикова, Т. П. Водолазская, М. А. Дмитриева, Л. Н. Корнеева; Ред. Г. С. Никифоров; СПбГУ. -СПб.: Изд-во СПбГУ, 1991. -152 с.
12. Рубинштейн С.Л. // Основы общей психологии // Издательство: Питер, 2002 г. – 720 с.
13. Смулевич А.Б.//Депрессии в общей медицине Руководство для врачей // М., Медицинское информационное агентство, 2001 г. - 782 с.
14. Толочек В.А. Стили деятельности: ресурсный подход. - М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2015. - 366 с.
15. Фьоре Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом // Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2013 г. – 288 с.
16. Справочная информация: "Профессиональные стандарты и квалификации" Labor psychology, engineering psychology, http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_157436_ergonomics / (дата обращения - 3 декабря 2019).

Макова М.И.

Медиакомпетентность как актуальное требование к подготовке современного педагога-психолога

*ТИ имени А.П. Чехова (филиал) «РГЭУ (РИНХ)»
(Россия, Таганрог)*

doi: 10.18411/lj-02-2021-190

idsp: ljjournal-02-2021-190

Аннотация

Анализ современного состояния образования в России и за рубежом показывает, что деятельность педагога-психолога все в большей степени включает использование медиа как профессионального инструмента, средства достижения целей образования. В этой связи возникает необходимость формирования медиакомпетентности педагога-психолога, на что указывают ряд исследователей (А.А. Кузнецова, С.А. Бешенкова,