должен приходится один час, посвященный себе, своему отдыху и здоровью. Этот час, это время восстановления физических сил, разрядки и способов переключения мыслей [12]. Нельзя не отметить, что самым мощным средством профилактики синдрома эмоционального выгорания является установка человека на то, что жизнь наша интересна и удивительна. Каждый человек в ней может любить, творить, узнавать что-то новое, видеть прекрасное и удивительное вокруг, мыслить, мечтать и самосовершенствоваться.

***

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. - Волгоград: Учитель, 2009. - 122с
2. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. - СПб.: Речь. - 2004. - 272с.
3. Бойко В.В., Ковалев А.Г., Панферов В.Н. Социально-психологический климат коллектива и личность. - М.: Дело, 2013. – 312 с.
4. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. - СПб.: Питер, 2009. – 434 с.
5. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2011. – 336 с.
6. Евстафьева, С. А. Эмоциональное выгорание педагога [Текст] / С.А. Евстафьева, И.В. Попогребская, Е. В. Немахова // Педагогическое мастерство: материалы VIII Междунар. науч. конф. – Москва, 2016. — С. 84- 86.
7. Зеер Э.Ф. Психология личностно ориентированного профессионального образования. - Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. проф. пед. ун-та, 2008. -с3-71
8. Орел В.Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы// Психологический журнал. -2001. -Том22, №1.90-101 с.
9. Осухова Н.Г. Профессиональное выгорание, или как сохранить здоровье и «не сгореть» на работе. -М.: Педагогический университет «Первое сентября» 2018. - 92с
10. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя. Вопросы психологии – 1994г. - №6. - с.57-64
11. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами. -М.: Генезис.2008-192с
12. Шепель В.М. Как жить долго и радостно. -М.: Антиквар.2006 -122с.

Маркова Е.Д., Лобанова Ю.И.

Об изучении типов лени и их связей с особенностями волевой саморегуляции личности

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

doi: 10.18411/lj-05-2020-193

idsp: ljjournal-05-2020-193

Аннотация

С экономической точки зрения работодатель нуждается в надежных и эффективных работниках. Человек может терять интерес и мотивацию к работе, не всегда способен заставить себя хорошо выполнять неинтересное задание или заниматься им в принципе. В качестве одной из важных причин, по которой многие люди отказываются от выполнения той или иной деятельности или занимаются ею «спустя рукава», оказывается пресловутая лень.

На бытовом и общекультурном уровне лень чаще трактуется как психологическое явление со знаком «минус», требующее обязательной внешней и внутренней борьбы и преодоления. Однако в психологии само понятие «лень» не операционализировано, разные исследователи связывают проявления лени с разными сферами психического. На основе данных эмпирического исследования обосновывается актуальность исследования: показывается, что из ста процентов опрошенных студентов 91 процент считает себя ленивыми, при этом наиболее высокие

баллы при самооценивании респондентами склонности к лени разных типов получают лень как прокрастинация и как ресурсное состояние.

В работе предлагается определение лени, перечисляются выявленные в результате теоретического и эмпирического анализа типы лени. Исследуются связи разных типов лени с такой особенностью волевой сферой личности как ориентация на действие или на состояние (по Ю.Кулю). На основе данных кластерного анализа показывается, что проявление лени в поведении человека только в части случаев связаны с особенностями волевой саморегуляции, тогда как в других лень связана с психоэмоциональным состоянием человека и оптимизацией им ресурсов и средств деятельности.

Ключевые слова: лень, типы лени, не операционализировано, ресурсное состояние, волевая сфера, саморегуляция.

Abstract

From an economic point of view employer needs reliable and effective employees. But the human can easily lose the interest to the work, and not always is able to make himself accomplish with an important task with good result and high quality or at least to finish it. The main reason of the mentioned problem is definitely laziness.

On the consumer and global cultural level laziness is known as psychological disadvantage which is used to be an obstacle to overcome. Nowadays the meaning of laziness is not operationalized in science, and different explorers connect manifestation of laziness with absolutely another spheres of psychology. Actually, there is a relevance of research based on the results of empirical analysis: it was estimated that 91% of students consider themselves to be lazy, and procrastination and resource state were revealed as the most popular types of laziness.

In this work the meaning of laziness was offered and revealed during theoretical and empirical explorations types of laziness were listed. Also the connection of different types of laziness with such feature of volitional sphere as orientation on act as was researched (Ulius Kul). Based on the results of cluster analysis it was established that the manifestation of laziness in human behavior only partly is connected with features of volitional self-regulation, and the main part of it is closely related with psycho-emotional state of human and optimization his resources and means for activity.

Keywords: laziness, types of laziness, not operationalized, resource state, volitional sphere, self-regulation.

Введение

С экономической точки зрения работодатель нуждается в надежных и эффективных работниках. Человек же как субъект деятельности, как работник, отнюдь не идеален. Человеку свойственно испытывать утомление, делать по разным причинам ошибки при выполнении работы, отвлекаться от основной деятельности. Человек может терять интерес к работе, при этом не всегда способен заставить себя качественно выполнять неинтересные задания, склонен откладывать их выполнения до наступления дедлайна.

В качестве одной из причин, по которой люди отказываются от выполнения той или иной деятельности или занимаются ею «спустя рукава», часто ими называется пресловутая лень.

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) лень как феномен на данный момент времени изучается недостаточно, само понятие «лень» не операционализировано, и исследователи связывают проявления лени с совершенно

разными сферами психического. Данная работа направлена на восполнение существующего пробела.

Цель исследования: изучение типов лени и их связи с волевой сферой личности (на примере студентов технического вуза).

Задачи исследования:

1. Теоретический анализ литературы, направленный на изучение представлений о феномене лени в психологии.
2. Составление перечня и краткого описания типов лени, выявленных в процессе теоретического исследования.
3. Проведение пилотажного исследования, направленного на сбор данных для подтверждения актуальности исследования лени у студентов технического вуза.
4. Конструирование анкеты для проведения пилотажного исследования, направленной на самооценивание респондентами выраженности у них разных типов лени.
5. Подбор методик для проведения основной части эмпирического исследования.
6. Проведение эмпирического исследования, направленного на сопоставление разных типов лени с особенностями волевой сферы личности (в частности, направленностью волевой саморегуляции на действие или на состояние в ситуациях неудачи, планирования действий и их реализации).

Выявленные типы лени (по исследованиям отдельных авторов):

1. Лени как проявление слабой волевой сферы. С.Л. Рубинштейн: «Цель, преследуемая действующим субъектом, должна осуществиться как результат его действий. Волевые нарушения могут относиться как к уровню побуждений к деятельности и осознания цели, так и принятия решения, соответствующего поведения на всех этапах волевого процесса. Чтобы успешно осуществлять деятельность в определенных условиях, необходимо прилагать волевые усилия. Если этого не происходит, деятельность приостанавливается, и человек начинает лениться». [7, с. 562]

2. Лени как отсутствие/недостаток мотивации. С.Т.Посохова тесно связала подростковую лень с отсутствием мотивации: «Смысл лени для подростков заключается в отсутствии мотивации к разным видам деятельности, особенно учебной». [5, с 162]

3. Лени как боязнь ответственности. С.Л. Рубинштейн считает, что боязнь ответственности и последующая лень во взрослом возрасте берут начало из детства: «Когда в детско-родительских отношениях преобладает гиперопека, то в течение длительного времени ребенка всячески отгораживают от ответственности за что-либо». [7, с.585]

4. Лени как следствие проявления циклотимии (циклотимной акцентуации личности). Ю.И. Лобанова [3, 6] на основе эмпирического исследования предложила выделить лень волевою (вызванную недостаточным развитием волевой саморегуляции, вследствие чего человек оказывается не в состоянии заставить себя начать, закончить, продолжить работу в случае возникновения неожиданных сложностей или препятствий), мотивационную (связанную с отсутствием актуализации потребности в определенной деятельности, отсутствием осознания потребности в той или иной деятельности или в том или ином объекте или предмете, отсутствием (или разрушением) взаимосвязи между потребностью и мотивом, возможно вследствие включения психологических защит, например, по типу рационализации), а также лень циклотимную. Респонденты, которых можно считать склонными к данному типу лени, отвечали на вопрос, что они понимают под ленью, что лень – это «когда ты не в

состоянии что-либо делать, у тебя нет сил, энергии...». В работе Ю. И. Лобановой [3], было показано, что у респондентов, связывающим (в своих ответах) лень и отсутствие энергии, чаще проявлялось сочетание: слабый тип нервной системы, экстравертированная установка, циклотимная акцентуация личности.

5. Лень как защитная реакция (страх, тревожность). Фьоре Нейл отметил: «Доктор Теодор Рубин в книге «Compassion and Self-Hate 11» предполагает, что именно боязнь неудачи, опасение оказаться несовершенным и осуждаемым обществом не дают нам работать в полную силу, стремясь к своей цели». [10, с.4]

6. Тревожный тип личности. Карл Леонгард связал тревожный тип личности и нерешительность действий, а, как следствие, вместо тревоги и нерешительности окружающие обращают внимание на проявляемое личностью бездействие, сравнимое с ленью: «В детском возрасте чувство страха нередко достигает крайней степени. Дети такого склада, обладающие тревожно-боязливым темпераментом, боятся, например, засыпать в темноте или когда в помещении никого нет, заходить в неосвещенные комнаты и коридоры, боятся собак, грозы. Наконец, боятся учителей и других детей и не решаются защищаться от нападений, что как бы провоцирует других, более сильных и смелых, детей поиздеваться над своим боязливым товарищем». [1, с.27]

7. Лень как стремление к удовольствию. С.Т. Посохова показала лень как удовольствие на примере детей: «Смысл же второй корреляции состоит в том, что экспертная оценка уровня лени подростка обратно зависит от показателя удовольствия во время отдыха и развлечений. Это значит, что, по мнению учителей, если ребенок не проявляет достаточной активности во время развлекательных мероприятий, то его с уверенностью можно охарактеризовать как ленивого». [5, с. 165]

8. Лень как склонность к своеобразному индивидуальному стилю деятельности в связи с выраженностью синдрома дефицита внимания и склонности к дистимии (состояние) [8] .

9. Лень как прокрастинация. Хоть С.Т. Посохова и не считает, что лень и прокрастинация тесно связаны друг с другом, однако соглашается, что «в основе последней все же лежат механизмы, как и в нарушении воли и мотивации, которые способны порождать чувство лени». [5, с.163] А Фьоре Нейл связал прокрастинацию не только с ленью, но и с внутренними страхами и тревожностью: «Никто не прокрастинирует для того, чтобы почувствовать себя плохо. —Только для того, чтобы на время уменьшить свои глубинные внутренние страхи». [11, с.4]

10. Лень как ресурсное состояние. А.Е. Личко указал: «У некоторых детей наблюдаются раздражительность, обидчивость, склонность к агрессии, прогулы школы. Такое состояние вызывает лень и может длиться очень долго, что сказывается на снижении производительности на работе взрослого человека и на успешности учебного процесса ребенка». [2, с.95]

11. Лень как двигатель прогресса. Как интересно подметил Сергей Мусаниф: «Нынешним уровнем нашей жизни мы обязаны именно ленивым людям. Человека из обезьяны создал не труд. Это сделала лень. Пока трудяга будет долбить стену кувалдой, ленивый изобретет динамит». [4, с.3]

Таким образом, при изучении работ целого ряда работ советских и российских авторов [2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11], в которых так или иначе рассматривается феномен лени, было установлено, что лень представляет собой многоаспектное психологическое явление, внешним проявлением которого является отсутствие активности субъекта, направленной на решение актуальных задач деятельности в определенном момент времени, а причины крайне различны.

Гипотеза эмпирического исследования:

1. Разные типы лени по-разному связаны с особенностями волевой саморегуляции личности.

Методы эмпирического исследования

Для проведения эмпирического исследования использовались:

- 1) Пилотажное анкетирование
- 2) Основное анкетирование с использованием авторской анкеты и опросника «Русская версия опросника Ю.Куля «Шкала контроля за действием»» [9].

В пилотажный опрос, целью которого было показать актуальность проводимого исследования, были включены 3 вопроса

1. Считаете ли вы себя ленивым человеком?
2. Оцените, насколько вы ленивы по девятибалльной шкале (от 1 до 9).
3. Что Вы подразумеваете под ленью?

На основном этапе исследования использовалась авторская анкета (которая применялась для самооценивания респондентами склонности к разным типам лени). В анкету на основе данных теоретического обзора были включены такие типы лени как: прокрастинация, ресурсное состояние, гедонизм, циклотимия, «двигатель прогресса», «слабость волевой сферы», «слабая мотивация», «тревожность/дистимия», «боязнь ответственности». Краткие описания проявлений лени каждого типа респондентам предоставлялись. После ознакомления с описаниями им предлагалось оценить склонность к каждому из предъявленных типов лени (по 9-ти балльной шкале).

Описание выборки эмпирического исследования:

В пилотажном исследовании участвовали 62 человека, студенты строительного факультета технического вуза первого года обучения: средний возраст 18, 3 года, мужчин - 39, женщин - 23. Анкетирование было проведено на занятии.

В основном исследовании участвовал 31 респондент, студенты строительного факультета технического вуза, средний возраст 18,6 лет, мужчин - 7, женщин 24. В исследовании на добровольных началах было предложено принять участие студентам, ранее включенным в пилотажный опрос.

В данном исследовании не предполагалось изучение влияния половых или гендерных различий в формировании у респондентов типов лени, поэтому половой состав выборки принципиального значения не имел.

Для обработки данных использовались такие методы математической статистики как: частотный и кластерный анализ.

Результаты эмпирического исследования

Что касается пилотажного этапа исследования, то, отвечая на вопросы анкеты, 91% опрошенных ответили – «да», они считают себя ленивыми, и только 9% ответили, что нет, не считают.

По оценкам выраженности лени, респонденты были разделены на три категории: «слабо» ленивые (оценили выраженность лени у себя в баллах - от 1 до 3); в меру ленивые (баллы от 4 до 6); выраженно ленивые (от 7 до 9 баллов).

При этом «слабо» ленивых оказалось меньшинство — всего 19%; «в меру ленивыми» оказались 39% процентов опрошенных, а больше всего в выборке оказалось выраженно ленивых - 42%.

Пилотажное исследование подтвердило актуальность проводимого исследования, а разнообразие ответов опрашиваемых относительно понимания ими лени показало, что не только с научной, но и с бытовой точки зрения понятие «лень» является весьма многомерным и многозначным.

В основном исследовании приняли участие только студенты строительного факультета. Им был предъявлен перечень типов лени с кратким их описанием с просьбой оценить наличие у себя склонности к поведению того или иного типа по

девятибалльной шкале (от 1 до 9). По результатам опроса были получены средние оценки для каждого из типов лени. Результаты приведены в таблице 1.

Таблица 1.

Оценка склонности к разным типам лени у студентов технического вуза (средние баллы)

Тип лени	Средняя оценка
Прокрастинация	6,7
Ресурсное состояние	6,6
Гедонизм	6,5
Циклотимия (ПЗ)	5,4
Двигатель прогресса	5,14
Слабость волевой сферы	4,85
Слабая мотивация	4,85
Тревожность/дистимия	4,5
Боязнь ответственности	3,2

Если анализировать данные, представленные в таблице 1, то надо отметить, что самые высокие баллы получили прокрастинация и ресурсное состояние, тогда как слабость волевой сферы и недостаточная мотивация получили одни из самых низких. Иными словами, хотя абсолютное большинство студентов технического вуза считают себя ленивыми, тем не менее чаще всего проблемы «лени» у них вызваны отнюдь не проблемами в мотивационно-волевой сфере.

Наконец, на втором этапе основного исследования изучались связи между склонностью к лени того или иного типа (на основе самооценивания) и ориентацией на действие - состояние при планировании, контроле действий и при неудаче (по Ю. Кулю) [11]. Как известно, Ю. Куль классифицирует людей по типу волевой активности на два типа [11]:

- 1) Ориентированные на состояние (ОС): испытывают трудности инициирования действия, повторяющиеся мысли по поводу незавершенных намерений или свершившихся неудач [9];
- 2) Ориентированные на действие (ОД): не обнаруживают на уровне переживаний каких-либо мыслей и эмоций, которые могли бы помешать реализации намерения. Следовательно, ОД-субъекты осуществляют регуляцию намеренного действия произвольно: действие, основанное на полноценном намерении, управляется как бы само по себе и не требует постоянного контроля со стороны сознания [9].

Проведение кластерного анализа (по методу Уорда) данных анкетирования и опросника Ю. Куля позволило выделить 3 кластера:

Первый кластер, который был назван «Лень как психофизиологическое - психоэмоциональное состояние». В данный кластер вошли только оценки лени, данные респондентами таким типам лени как циклотимная и лень, основанная на чувстве тревожности, фактически – это переменные, которые отражают уровень активности субъекта и эмоциональный фон, на котором проявляется «бездеятельность», интерпретируемая ее носителем как лень.

Второй кластер: лень как остановка деятельности, которая (осознано или неосознанно) используется для ее «оптимизации». В данный кластер вошли оценки, данные респондентами таким типам лени как «двигатель прогресса» и ресурсное состояние, а также направленность волевой саморегуляции при реализации деятельности.

Первый и второй кластеры отображают лень как включение в работу саморегуляционных процессов, в ходе которых субъект осмысляет свое состояние и (или) предпринимает внутренние усилия для реорганизации или переосмысления собственной активности.

Третий кластер «Лень как проявление особенностей саморегуляции мотивационно-волевой сферы личности» при планировании деятельности или в случае переживания неудачи. В данный кластер помимо оценок, данных респондентами таким типам лени как «волевая», «мотивационная», «гедонистическая» вошли параметры волевой саморегуляции деятельности на этапе замысла (планирования) деятельности или вследствие испытанной неудачи (получения результата, не соответствующего ожиданиям).

Таким образом, выявлены три глобальных причины лени как отсутствия или снижения активности в тех случаях, когда таковая представляется объективной необходимостью. И только одна из причин (это видно по из анализа состава кластеров) напрямую связана со слабостью или, правильнее сказать, с особенностями волевой саморегуляции личности. Две других вызваны значимыми для субъекта, субъективно воспринимаемыми, но не очевидными для окружающих причинами. И снижение активности или бездействие являются для субъекта деятельности необходимостью для экономии ресурсов и (или) их последующего использования – вероятно, более эффективного, чем в актуальной ситуации.

Обсуждая полученные результаты, следует отметить, что оценка лени как негативного явления носит прежде всего социальный характер. Отнесение лени к грехам, порокам — это в первую очередь отражение отношения общества к нашему бездействию, когда в первую очередь другие люди заинтересованы в нашей активности. Для самого человека снижение активности или бездействие могут иметь совершенно иной смысл.

Таким образом, есть ситуации, когда бороться с ленью нужно и важно. Есть ситуации, когда это бессмысленно и вредно. Прежде чем продумывать планы борьбы и выбирать методы коррекции, нужно понимать, причины проявления лени у данного конкретного человека и в данной конкретной ситуации. А для этого важно прежде всего продолжать работу по разработке и апробации методик для диагностики лени разного типа.

Выводы

Лень - особый психологический феномен, основным 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 (по всей видимости) не всегда полностью осознаются самим субъектом и, соответственно, не всегда могут быть вербализованы и представлены обществу в качестве аргументов в пользу временного бездействия.

Проявления лени разного типа оказались по-разному связаны с особенностями волевой саморегуляции субъектов деятельности:

Следовательно, исключительно развитием волевых качеств проблема проявления лени у субъектов труда решена быть не может, поэтому особенно важной представляется работа, направленная на развитие самосознания и рефлексии и саморегуляции у лиц, склонных к лени, а также расширение возможностей психодиагностики разных типов лени.

***

1. Леонгард К. Акцентуированные типы личности // Издательский дом: Феникс, 2000 г. - 448 с.
2. Личко А.Е. // Психиатрия // Изд.: «МЕДпресс-информ» Москва, 2006 г. – 416 с.
3. 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
4. Мусаниф С. // Во имя рейтинга // Издательство: Альфа-книга, Армада, 2006 г. – 74 с.
5. Посохова С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления // Вестник Санкт-Петербургского университета. Менеджмент. 2011. № 2. С. 159.

6. Практическая психология для экономистов и менеджеров / учеб. пособие для вузов / под ред. М.К. Тулушкиной. – СПб.: Изд-во «Дидактика Плюс», 2002. – 365 с
7. Рубинштейн С.Л. // Основы общей психологии // Издательство: Питер, 2002 г. – 720 с.
8. Смулевич А.Б. // Депрессии в общей медицине Руководство для врачей // М., Медицинское информационное агентство, 2001 г. – 782 с.
9. Шапкин С. А. Экспериментальное изучение волевых процессов. М.: Смысл, 1997. 140 с. (Серия: "Практикум")
10. Фьоре Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом // Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2013 г. – 288 с.
11. Kuhl J. Motivation, Konflikt und Handlungskontrolle. Heidelberg: Springer, 1983. P. 141-148.

Момот Ю.А.

**Особенности переживания чувства вины у мужчин, отбывающих наказание в
исправительной колонии строгого режима**

*ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова
(Россия, Симферополь)*

doi: 10.18411/lj-05-2020-194

idsp: ljjournal-05-2020-194

Аннотация

В статье представлен обзор отечественных и зарубежных подходов психологической науки к пониманию феномена вины. Проведен анализ результатов ранее проведенных исследований переживания чувства вины у осужденных мужчин, а также зависимость переживания данного феномена от срока отбытого наказания и осознания вины. Описаны личностные психологические особенности мужчин, отбывающих наказание в колонии строгого режима.

Ключевые слова: чувство вины, особенности личности осужденных мужчин, переживание, осознание, регуляция поведения.

Abstract

The article provides an overview of domestic and foreign approaches of psychological science to understanding the phenomenon of guilt. The analysis of the results of earlier studies of guilty feelings in convicted men, as well as the dependence of the experience of this phenomenon on the term of the served sentence and recognition of guilt. The personal psychological characteristics of men serving sentences in a maximum security colony are described.

Key words: guilt, personality traits of convicted men, experience, awareness, regulation of behavior.

Согласно статистическим данным за последнее десятилетие в российском обществе наблюдается повышение социальной дезорганизации, уровня преступности, а в особенности увеличилось количество лиц, осужденных за тяжкие и особо тяжкие преступления, приговоренных к длительным, пожизненным срокам лишения свободы и, отбывающих наказание в колониях строгого режима [8]. В связи с этим, возникает необходимость к изучению криминологических и психологических характеристик личности преступников. Именно личность осужденного – это единственный объект исправительного воздействия. Переживание личностью чувства вины способствуют моральному развитию и социальному становлению. Вина – это универсальное переживание человека, которое необходимо для регуляции поведения. От того насколько точно удастся исследовать и понять психологические особенности осужденного, мотивы его поведения и чувства испытываемые в период отбывания наказания, зависит эффективность воспитательной и коррекционной функции учреждения, в котором осужденный отбывает наказание, а также разработка комплекса