

Психологические механизмы феномена лени

Варваричева Яна Игоревна

аспирантка

Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, Москва, Россия

E-mail: ianchik@newmail.ru

Постановка проблемы

Согласно народной мудрости, лень является «матерью всех пороков», именно в ней многие видят источник неудач, как в профессиональной, так и в личной сфере. Популярность этой темы в житейской психологии парадоксальным образом сочетается с весьма незначительным интересом к ней в психологии научной. Большинство исследователей, давая определение лени, ограничивается перечислением возможных причин и предпосылок этого многогранного феномена [1, 3, 4]. Подобные описания, как правило, громоздки и недостаточно структурированы, что делает их неудобными для практического использования. Важное значение имеет положение о необходимости дифференциации ситуативной (возникающей при определенных обстоятельствах) и устойчивой (рассматриваемой как черта личности) лени.

В зарубежной психологии все большую распространенность приобретает изучение *прокрастинации* – привычки откладывать выполнение запланированных дел на потом, промедления в принятии решений [5, 6, 8]. Можно предположить, что психологические механизмы, стоящие за ленью и прокрастинацией, во многом сходны.

Необходимо подчеркнуть, что современные исследователи не считают лень исключительно негативным явлением, все чаще обращая внимание на ее целесообразность и даже полезность. Так, отмечается, что лень является своеобразным «лекарством» для трудоголиков, может способствовать спонтанному творчеству [7].

Теоретической базой нашего исследования феномена лени является теория деятельности, разработанная А.Н. Леонтьевым. В рамках этого подхода лень рассматривается как сложный многогранный феномен, за которым стоят различные по своему психологическому содержанию механизмы детерминации, имеющие уровневую структуру, соответствующую структуре деятельности. Возможные предпосылки появления лени распределяются по четырем уровням: 1) *физиологический уровень* (ленное поведение как защита от утомления или как результат особенностей нервной системы и т.п.); 2) *уровень операций* (несформированность необходимых операций ведет к отказу от действия); 3) *уровень действий* (лень как результат нарушений на этапе постановки конкретных целей и планирования) и 4) *мотивационный уровень* (например, нежелание осуществлять деятельность вызвано ее подсознательным неприятием).

Эмпирическое исследование феномена лени

Основная *цель* нашего исследования заключалась в выявлении и анализе видов, причин и психологических механизмов лени, а также в изучении взаимосвязей между ленью и прокрастинацией. Были выдвинуты следующие *гипотезы*: 1) субъективные представления о лени отражают уровневый характер обуславливающих ее психологических механизмов; 2) отказ от деятельности предваряется процессом оценки субъектом различных аспектов ситуации и своих собственных возможностей. Эта оценка базируется на сложной системе критериев, актуализация которых носит как устойчивый, так и ситуативный характер.

Для проверки этих гипотез использовался разработанный нами комплекс, включающий шесть *методик*. В исследовании приняли участие 205 студентов московских ВУЗов. Помимо этого была осуществлена адаптация шкалы прокрастинации К. Лэй на выборке из 117 испытуемых.

Обработка полученных данных проводилась с помощью методов контент-анализа, корреляционного анализа и кластер-анализа.

Результаты исследования. Для изучения «ленивого поведения» мы просили испытуемых выявлять и анализировать соответствующие ситуации, а также критерии, которыми они руководствуются при оценке своих шансов и желания осуществить то или иное действие. Полученные данные свидетельствуют о сложной структуре этой оценивающей деятельности, в которой постоянно происходит процесс формирования и преобразования различных критериев оценки прогнозируемых результатов, возможностей и условий выполнения разнообразных действий, операций и т.п. Критерии оценки ситуаций ленивого поведения можно разделить на 3 группы: «образ Я», «образ дела» и «образ условий». В категорию «образ Я» вошли критерии, связанные с *физиологическим* (упадок сил, усталость) и *психологическим* состоянием человека (подавленность, проблемы в личной жизни), а также его *динамические характеристики* (сложности с включением в работу и/или с ее завершением). К этой же категории мы отнесли *субъективную оценку своих способностей*, а также *субъективное отношение к делу и его ожидаемому результату* (дело бессмысленно, затраты времени и сил не соответствуют результату). «Образ дела» содержит в себе как *когнитивные* (монотонность, трудоемкость дела), так и *эмоциональные* аспекты (раздражающее, скучное дело). «Образ условий» включает отображение объективных условий, способствующих появлению лени – отсутствие средств (материальных, технических, информационных), отсутствие времени, неблагоприятные условия работы (шум, духота) и наличие конкурирующих условий (есть возможность отложить дело, заняться чем-то более важным или переложить работу на другого). Помимо содержательной стороны нас интересовала роль этих критериев в оценке действий, а также их возможные взаимосвязи. Полученные данные свидетельствуют о том, что для конкретного испытуемого можно выявить определенное сочетание критериев, которые актуализируются в значительной части ситуаций ленивого поведения. Таким образом, можно говорить о «устойчивых» и «ситуативных» критериях оценки типичных ситуаций ленивого поведения. Разработанные нами методики можно использовать для построения индивидуального «профиля» испытуемого, а, следовательно, и для выявления того, какие механизмы детерминируют его ленивое поведение.

В ходе апробации опросника К.Лэй на прокрастинацию были обнаружены гендерные различия: в женской части выборки уровень прокрастинации оказался значимо ($p < 0,003$) ниже. Обнаружена значимая корреляция ($r = 0,495$, $p < 0,01$) между прокрастинацией и самооценкой лени, что свидетельствует об их взаимосвязи.

Выводы. В целом результаты проведенного исследования подтвердили выдвинутые гипотезы. Получены новые данные о психологических механизмах, обуславливающих ленивое поведение. Разработанные методики могут использоваться как в исследовательских, так и в прикладных целях.

Литература

1. Воробьева В.В., Якиманская И.С. Психология лени: постановка проблемы Оренбург, 2003
2. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл, 2004
3. Наричин Н.Н. Азбука психологической безопасности. М., 2003
4. Понарядова Т.В. Лень: причины, признаки, преодоление: Учебное пособие СПб.: Образование, 1996
5. Burka, J. V., Yuen, L. M. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, MA: Addison-Wesley, 1983.
6. Ferrari, J. R., Johnson, J. L., McCown, W. G. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum Press, 1995.
7. Gini A. The importance of being lazy: In praise of play, leisure and vacations. New York, 2003.
8. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Self-Regulatory Failure. 2003