

4. Психологические технологии формирования и оценки безопасной образовательной среды: учебно-методическое пособие / колл. авторов; под научной ред. И. А. Басовой, С. В. Тарасова. – Гатчина: Изд-во ГИЭФПТ, 2021. – 276 с.

Семенихина Кристина Валерьевна, Студентка,
Тобольский педагогический институт им.Д.И. Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета, г. Тобольск

Ковязина Инна Валентиновна,
кандидат психологических наук, доцент
кафедры педагогики, психологии и социального образования,
Тобольский педагогический институт им.Д.И. Менделеева (филиал)Тюменского
государственного университета, г. Тобольск

**ЛЕНЬ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И ПРОКРАСТИНАЦИЯ:
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПОНЯТИЙ
LAZINESS, EMOTIONAL BURNOUT AND PROCRASTINATION:
THE PSYCHOLOGICAL CONTENT OF THE CONCEPTS**

Аннотация: В данной статье представлен сравнительный анализ феноменов лени, эмоционального выгорания и прокрастинации. Эмоциональное выгорание и прокрастинация рассматриваются с позиции возможных факторов лени. В ходе анализа феноменов обнаружены как общие, так и специфические черты каждого из них.

Abstract: This article presents a comparative analysis of the phenomena of laziness, emotional burnout and procrastination. Emotional burnout and procrastination are considered from the perspective of possible factors of laziness. During the analysis of the phenomena, both common and specific features of each of them were found.

Ключевые слова: лень, эмоциональное выгорание, прокрастинация, сравнительный анализ, причины возникновения.

Keywords: laziness, emotional burnout, procrastination, comparative analysis, causes of occurrence.

В мире, где все находится в постоянном движении и развитии, вопросы самосовершенствования и достижения счастливой жизни приобретают все большую значимость для современного человека. Несмотря на беспрецедентные возможности и невероятную степень свободы, которыми он обладает, на пути к успеху стоят различные барьеры. И одним из наиболее сложных препятствий, с которым мы сталкиваемся, является лень.

Научные исследования показывают, что понятие "лень" имеет гораздо более сложную природу, чем многие из нас думают. Мы часто упрощаем его до "нежелания делать что-либо" или "отсутствия полезной деятельности". Но при более широком рассмотрении, эти проявления можно отнести и другим психологическим явлениям, включая выгорание и прокрастинацию. Однако если сопоставить эти феномены, то можно обнаружить и некоторые различия.

В 1974 г. американский психиатр Г. Фрейденбергер ввел в научный обиход термин "эмоциональное выгорание". Идея о выгорании возникла у Фрейденбергера, когда он наблюдал за коллегами, работающими в психиатрической клинике. Он заметил, что с течением времени новые сотрудники становятся отчужденными и равнодушными к своей профессии, у них наблюдается появление апатии, снижение работоспособности, ухудшение сна, снижается общая активность [4]. Фрейденбергер Г. характеризует выгорание как некое состояние психического и физического истощения, возникающего под воздействием профессиональной деятельности.

Проблема исследования данного состояния не только не исчезла, но и становится все более актуальной. Важность этой проблемы подтверждается тем, что с 2019 г. профессиональный синдром эмоционального выгорания включен в перечень Международного классификатора болезней (МКБ-11). В русле данного понимания эмоциональное выгорание можно представить как некий синдром, который является следствием хронического стресса на рабочем месте, при этом отмечается отсутствие его компенсации. Таким образом, это состояние стало признанным и серьезным фактором, за которым следует медицинский диагноз.

Выгорание часто характеризуется внутренними негативными переживаниями, психическим, физическим и когнитивным истощением, отчуждением, проявлениями механизмов психологической защиты, деперсонализацией, что приводит к деформации личности профессионала [4].

Деятели науки, психиатры и практические психологи активно исследуют факторы, которые способствуют возникновению эмоционального выгорания. Исследования показывают, что основную роль в эмоциональном выгорании играют психологические особенности и общее состояние здоровья человека, а также содержание и организация процесса труда. При анализе причин эмоционального выгорания, предлагаемых различными источниками, их можно разделить на три группы:

Первая группа связана с личностными факторами. Отсутствие мотивации для выполнения работы может быть связано с недооцененностью своей работы и недостатком свободы действий (автономности). Эмоционально отзывчивые люди, гуманисты и трудоголики, вовлеченные и одержимые навязчивыми идеями, чаще страдают от эмоционального выгорания.

Вторая группа – организационные факторы. Вероятность возникновения синдрома возрастает в случае «размытых» требований, отсутствия распределения обязанностей и ответственности, что часто провоцирует в коллективах повышенную конфликтность и конкуренцию. Это в свою очередь приводит к тому, что совместные усилия оказываются несогласованными, имеется недостаток времени, материальных ресурсов, в итоге положительные результаты и согласованная работа в коллективе отсутствуют.

Третья группа факторов – содержательные. Напряженная психоэмоциональная деятельность также способствует появлению синдрома. Она включает в себя различные виды личностного взаимодействия, обработку и анализ сложной информации, принятие решений и ответственности за их результат. Особая группа, которая может способствовать синдрому выгорания, – это трудный контингент, с которым необходимо работать, такие как тяжелобольные, правонарушители и конфликтные клиенты.

В МКБ-11 указывается, что снижение работоспособности как на один из трех ключевых признаков выгорания, что может включать в себя и прокрастинацию. Выгорание может негативно сказываться на трудоспособности и даже может сподвигнуть бросить работу вовсе, и дело может дойти до полного выхода специалиста из профессиональной сферы, что обнуляет весь профессиональный путь человека.

Книга "Прокрастинация в жизни человека" А.Р. Рингенбаха (1977) внесла в научно-исследовательскую среду термин "прокрастинация". Вначале изучение прокрастинации было ограничено академической областью, однако в последнее время исследователи уделяют этому явлению особое внимание, поскольку существует тенденция что время, которое мы отводим на что-то полезное и важное, начало уходить на незапланированные действия. Опираясь на представление Д. Гуляева, прокрастинацию можно представить как «обесценение против переоценивания».

Прокрастинация – достаточно сложное и многокомпонентное понятие[3]. Так П. Стил, канадский психолог, рассматривает прокрастинацию как откладывание запланированных дел, которое не приносит положительных последствий для самого человека. Это происходит даже в том случае, когда человек осознает возможные негативные последствия. Итог часто связан с негативными эмоциональными переживаниями.

В своем интервью психолог П. Максимова описала типичную схему прокрастинации: сначала ты задумываешься о чем-то неприятном или сложном, что приводит к активации болевых центров в мозгу, а затем ты переключаешь свое внимание на более приятные вещи, что временно облегчает дискомфорт, возникший вначале. В долгосрочной перспективе цена такого поведения высока, и оно приводит к гораздо более неприятным последствиям, от проваленных экзаменов до упущенных возможностей и потери здоровья.

В зарубежной психологической литературе прокрастинация часто описывается как индивидуальная особенность личности, при которой наблюдается недостаточная эффективность при решении задач. Итогом являются неудачи, чувство вины и неудовлетворенностью результатами. Стресс негативно влияет на физическое здоровье и даже внешность. Могут возникнуть симптомы депрессии, а затем проблемы с пищеварительной системой и сердечно-сосудистой системой, а также изменения в личной жизни.

Состояние мобилизованности сознания возникает из-за неразрешенных задач, требующих значительных ресурсов для его поддержания. Это приводит к истощению как нервной, так и физической энергии. Взаимоотношения с близкими портятся из-за постоянных срывов запланированного. Качество решения задач ухудшается, что отрицательно сказывается на профессиональной репутации. Психологические проблемы усугубляются из-за недовольства собой, что приводит к снижению самооценки. Человек не способен обрести гармонию и внутренний покой, что отражается на всех аспектах его жизни и занятиях. Помимо всех остальных неприятностей, возникает сожаление по упущенным возможностям, которые можно было использовать на пути к достижению цели.

А теперь перейдем непосредственно к лени. В психологической науке нет единого мнения о природе лени и ее значении в жизни человека. Несмотря на значительное количество работ о лени и ее проявлениях феномен лени остается малоизученным. Понимается «лень» достаточно широко, а в некоторых источниках ее описание схоже с описанием феноменов, близких по внешним проявлениям.

Разное понимание и в представлениях о роли, которую лень играет для самого человека. Богдановой Д.А. лень описывается с позиции личностного реагирования на жизненную и профессиональную ситуации, в том случае, когда нарушен смысл выполнения тех или иных действий. Можно выделить внешние и внутренние проявления лени. В первом случае отмечается отказ или уклонение от деятельности, а во втором – переживание невозможности установить необходимое соответствие из-за нарушения или недостаточной развитости механизмов саморегуляции [1].

Важным моментом в решении проблемы лени является выявление ее причин. В различных источниках указываются различные факторы, такие как отсутствие целей, перфекционизм, проблемы с энергией, отвлечение на незначительные вещи, нарушение волевой регуляции, неправильное воспитание и другие. Иногда причины лени практически неразличимы от причин других психологических явлений, таких как прокрастинация, и не понятно, почему существуют разные термины для одного и того же феномена [6].

Потребности человека определяют специфику его поведения, в том числе и в контексте лени. Когда наши действия отвечают основной ведущей потребности, то у нас отсутствуют проблемы в осуществлении данных действий: нет лени, скуки, прокрастинации или других форм отсрочки. Если наши действия соответствуют нашей актуальной потребности, мы просто выполняем то, что задумали.

При этом несоответствие наших намерений, целей, задач, стремлений нашим истинным потребностям можно рассматривать как глубинную причину лени. Этой позиции соответствует теория А.А. Ухтомского о доминанте, основной потребности и ее удовлетворении, которая также связана с ленивым поведением человека, иными словами наш мозг сопротивляется тогда, когда мы пытаемся решить задачи, которые не отвечают нашей актуальной потребности.

Описанная ситуация может рассматриваться и с позиции внутренних конфликтов личности, куда можно отнести один из частных случаев внутриличностного конфликта – это конфликт потребностей, который и вызывает лень, как форму сопротивления нашего организма, с помощью которой он нам сигнализирует, когда мы меняем приоритеты в удовлетворении наших потребностей.

По нашему мнению за лень можно принять и повышенную утомляемость, которая, в свою очередь, может быть следствием эмоциональных, вегетативных и др. нарушений. В большинстве случаев основой выступают физиологические причины, например, заболевания щитовидной железы, анемии и др. Также могут отмечаться психологические проблемы вследствие синдрома эмоционального выгорания, депрессии и др.

Иногда мы даже сами не можем правильно определить проблему в таких случаях. Человек в таком состоянии порой начинает раздражаться из-за своей пассивности и невовлеченности в работу (что так же характерно для выгорания), думает, что не способен справиться с порученными задачами по каким-либо причинам или из-за слабости характера, винит себя в безвольности. Эти негативные переживания только усугубляют его состояние и не позволяют увидеть, что на самом деле их основой является реальная болезнь.

Таким образом, сравнительный анализ лени, прокрастинации и эмоционального выгорания позволяет нам заключить, что, несмотря на некоторое сходство данных феноменов, наблюдаются их отличия. При этом прокрастинацию и эмоциональное выгорание можно рассматривать в русле причин появления феномена лени с психологической точки зрения, что, на наш взгляд требует дальнейшего изучения.

Список литературы:

1. Богданова Д.А. Психологическая диагностика лени как конфликта саморегуляции // Справочник практического психолога: Психодиагностика / под общ. рад. С. Т. Посоховой. М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005. С. 594-619.
2. Ильин Е.П. Работа и личность: трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб: Питер, 2011. 224 с.
3. Калинина Т.В., Кудачкин Д.А. Феномен прокрастинации: современные исследования // Приволжский научный вестник. 2016. № 11 (63). С. 58-61. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-prokrastinatsii-sovremennye-issledovaniya/viewer>
4. Колузаева Т.В. Эмоциональное выгорание: причины, последствия, способы профилактики // Вестник Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова. 2020. № 2 (28). С. 122-130. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-prichiny-posledstviya-sposoby-profilaktiki>
5. Михайлова Е.Л. Ситуационные и личностные детерминанты лени: специальность 19.00.05 «Социальная психология»: автореферат на соискание доктора психологических наук. Санкт-Петербург, 2007. 176 с.
6. Посохова С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2011. Серия 12. Вып. 2. С. 159-166. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/len-psihiologicheskoe-soderzhanie-i-proyavleniya>

