

**ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЛЕНИ И ПРОКРАСТИНАЦИИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11493642>

Features of the influence of laziness and procrastination on the psychological well-being of the individual.

Расулова Имона Расул қизи

студентка Наманганского государственного университета

Мансурова Гульмира Рафаэловна

*преподаватель Наманганского государственного университета,
Узбекистан.*

Аннотация. *Данная статья посвящена анализу феномена прокрастинации и его места в системе психологических явлений. Важное внимание уделяется сравнению категорий лени и прокрастинации. Было проанализировано структурное содержание этих феноменов, рассмотрены общие и специфические черты изучаемых понятий.*

Ключевые слова: *прокрастинация, лень, апатия, выгорание, мотивация психологическая защита, волевая сфера.*

Abstract: *This article is devoted to the analysis of the phenomenon of procrastination and its place in the system of psychological phenomena. Important attention is paid to comparing the categories of laziness and procrastination. The structural content of these phenomena was analyzed, and the general and specific features of the concepts studied were considered.*

Keywords: *procrastination, laziness, apathy, burnout, motivation, psychological defense, volitional sphere.*

Для жителя современного стремительно развивающегося мира все большее значение приобретают вопросы самоэффективности и достижения благополучия. Однако часто, несмотря на широкий диапазон открывающихся возможностей и высокую степень личностной свободы, человек сталкивается с барьерами на пути к своему успеху. Одним из них являются лень и прокрастинация.

Лень, прокрастинация, выгорание. Эти понятия часто путают, подменяют, неверно трактуют и не по делу используют. Прокрастинировать «модно», выгорать (увы) привычно. Что же это всё такое на самом деле и в чем разница — давайте разбираться.

Лень – это стремление человека отказаться от преодоления трудностей, устойчивое нежелание совершать волевое усилие. Лению называется психологическое нежелание заниматься какими-либо делами. Может быть

кратковременной или длительной, периодической или постоянной. Чаще всего является проявлением психологического состояния человека.

Прокрастинация — это вид саморазрушительного поведения, при котором человек откладывает решение задач на последний момент. Нередко это сопровождается чувством вины и даже своеобразного паралича воли. В психологических исследованиях отмечается, что прокрастинатор осознает иррациональность своего бездействия и негативные последствия, к которым такое поведение может привести.

Выгорание означает состояние нарастающей усталости и эмоционального истощения, которое возникает из-за непроработанного стресса от учебы, работы или общественной деятельности.

Если свести к формулам, то

☒лень = могу + не хочу делать конкретное действие

☒прокрастинация = могу + не хочу + откладываю

☒выгорание = не могу + не хочу делать любое действие

Мы часто говорим о лени, боремся с ней, но при этом ограничиваемся поверхностным представлением о самом этом феномене. Далее вы познакомитесь с различными подходами к пониманию лени: лень как слабая волевая сфера, как интуиция, как инфантильное состояние, боязнь ответственности, защитная реакция и т.д.

Лень как низкий уровень мотивации к чему-либо.

Лень можно рассматривать не как нежелание что-то делать, а как желание не делать что-то. Тут может быть несколько причин:

- Бессознательное сопротивление. Лень – это своего рода показатель того, что человек идёт не туда. Внутри себя он ощущает, что делает не то, что ему нужно, поэтому начинает сопротивляться и бойкотировать эту деятельность – лениться.

- Отсутствие негативного стимула. Это характерно для ситуации, когда работа человека выполняется кем-то другим. Тогда он понимает, что если начнёт лениться и ничего не сделает, то никакой проблемы не будет. Подобное часто можно наблюдать у детей, за которых все домашние обязанности выполняют их родители.

- Отсутствие личной выгоды. Большинство людей, которые имеют личную заинтересованность, обычно не склонны лениться.

Лень как слабая волевая сфера

Это самый распространённый подход к пониманию лени. Для успешной деятельности необходимы волевые силы. И лень является результатом их отсутствия. Для преодоления лени в этом понимании необходимо развивать в себе самодисциплину. Ведь какой бы соблазнительной не была цель, применить силу воли всё равно придётся.

Лень как индивидуальный стиль деятельности

Лень – это часть «индивидуально своеобразной системы психологических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравнивания своей индивидуальности с предметными, внешними условиями деятельности». Некоторым людям нужно какое-то время ничего не делать (лениться), чтобы достичь до необходимого уровня психологического напряжения и впоследствии качественно выполнить какую-либо работу. Исходя из этого можно сделать вывод, что лень это не всегда отрицательное явление [1].

Лень как защитная реакции.

Не всегда лень имеет негативный оттенок. Иногда это знак того, что человек подвержен перегрузке (не имеет значения физической или умственной). Поэтому если вы много работаете, но в последнее время всё чаще подвержены лени, которую всеми силами стараетесь преодолеть – вам пора отдохнуть. Лучше восстановить силы и взяться за дело со всем энтузиазмом, чем изнурять себя и работать в полсилы.

Также лень имеет и психологические защитные функции. Например, при приобретённой беспомощности человек чувствует, что не может взять ситуацию под контроль, она ему неподвластна, и тогда он устраивает что-то вроде «лежачей забастовки».

Или другая ситуация: допустим, у человека лишний вес. Он хочет от него избавиться, но ему лень. Почему? Потому что вместе с лишним весом он потеряет «вечную» причину своих неудач. Ему придётся искать истинные причины своих проблем, а это болезненный процесс.

Боязнь ошибок – это умственная лень. Часто мы боимся ошибиться из чистой лени. Что произойдет, если ты ошибешься? Тебе придется сменить курс действий и, короче говоря, поработать. Тебе придется искать новые способы. Тебе придется творить. Тебе придется тратить энергию на размышления, оценку, планирование. Тебе придется противостоять таким эмоциям, как отчаяние, тщетность, отверженность и страх.

Лень и прокрастинация – грани одной проблемы, сравнимые феномены, вытекающие один из другого. Лень – это отсутствие желания, а прокрастинация – это действия, которые не добавляют никакой ценности ни потраченному времени, ни приближающие к поставленным целям.

Отмечу, что в случае с прокрастинацией человек вместо того, чтобы заниматься нужным делом, переключает усилия на менее важные задачи, в том числе и те, которые стоило было делегировать [2]. Другой вариант проявления – откровенное безделье: часы, потраченные в социальных сетях, онлайн-магазинах, за переключением каналов телевизора. Люди сетуют: «Не успеваю почитать книгу, сделать зарядку, сходить в зал...», а вот посмотреть видео в интернете, поупражняться в писательском мастерстве в чатах или отключиться на контент «залипательного» характера – легко! Прокрастинирующий человек заполняет свободное время действиями, которые требуют усилий, но не приводят к результату.

Кстати, существует мнение, даже научно-обоснованное, что прокрастинация помогает мозгу очищаться, разгружает психику, канализируя напряжение [3]. Спорить, конечно, не буду, но цивилизация дала нам множество других способов перегрузиться, более экологичных и полезных!

Лень, в некотором смысле, вызывается внутренними причинами, в том числе упадком сил и отсутствием желания, а прокрастинация, как правило, стимулируется извне. Человек, отвлекаясь на нее, получает дешевое удовольствие, которое достается без усилий. Это свойство человеческого мозга изучено и умело используется маркетологами, которые выстраивают рекламные кампании с учетом такой особенности. Лайки в социальных сетях и комментарии под постами, рейтинги и бейджи за заслуги, работающие как ментальное поглаживание, также безвозвратно поглощают время, которое стоило бы потратить на продуктивные действия [5].

Соответственно, ошибочно считать, что прокрастинация – это форма лени, а прокрастинирующие люди обычно ленивы. Дело в том, что это состояние может посетить как трудолюбивого и высокомотивированного человека, так и того, кто действительно не стремится прикладывать усилия и не обладает познавательным интересом. Прокрастинировать может даже неленивый человек, равно как и ленивые люди способны не предаваться прокрастинации. Несмотря на то, что два этих понятия получили сильнейшую ассоциацию, стоит всегда смотреть в корень проблемы и отличать их от выгорания – состояния, в котором человек утрачивает способность действовать в виду предшествовавшего раннее цикла интенсивной работы, накопившейся усталости или осознания того, что усилия не приводят к ожидаемому результату [4].

Часто люди, задумывающиеся о том, как преодолеть прокрастинацию, забывают о таких категориях как сострадательное отношение к себе самому и забота. Иногда бывает полезно предаться грезам и фантазиям, провести время за приятным ничегонеделанием, не стремясь достигнуть результата и прибежать к финалу первым. Сегодня человек часто забывает и не успевает дарить себе удовольствия, а ведь из этого складываются работоспособность и мотивация. Поэтому будьте внимательны к собственным ощущениям и состоянию, не перетруждая себя в те моменты, когда вы и так истощены. Относитесь к себе осознанно и бережно! Кажущиеся нерадостными и негативными чувства и эмоции скрывают многое, разберитесь, почему возникают лень и прокрастинация, и только после этого приступайте к действиям. Конечно, как и другие навыки, навык бережного отношения к себе развивается. И я рад тому, что сегодня возможностей для этого предостаточно. Помните только о том, что даже развитие, направленное на благо, не должно быть насильственным – все хорошо в меру.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Абульхасанова Д.А., Курденко А.Н. Феномен лени в структуре личности современной молодежи // Актуальные проблемы социальной психологии: материалы Всероссийской нпк с международным участием / под науч.ред. О.А. Белобрыкиной, М.И.Кошеновой. Новосибирск. Изд-во НГПУ. 2017.

2. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. – 2010. – №. 3. – С. 121-130.

3. Мансурова Г. Р. ВЛИЯНИЕ «Я-КОНЦЕПЦИИ» НА КОММУНИКАТИВНЫЙ ПРОЦЕСС ЛИЧНОСТИ // Central Asian Academic Journal of Scientific Research. – 2022. – Т. 2. – №. 4. – С. 169-173.

4. Слученкова К.А. Прокрастинация: особенности дефиниций и психологическое содержание // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 4А. С. 18-26.

5. Mansurova G. R. FEATURES OF THE FORMATION OF VALUE ORIENTATIONS OF ADOLESCENTS.

6. Бобоева, З. М. (2022). ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ. Ученый XXI века, (5-1 (86)), 22-25.

7. Бобаева, З. М. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ЭТНОКУЛЬТУРЫ РАЗЛИЧНЫХ НАРОДОВ. In Диалог культур и толерантность общения (pp. 66-71).

8. Бобаева, З. М. (2023). Педагогические особенности логического мышления младших школьников и пути его развития в процессе обучения. Экономика и социум, (1-1 (104)), 183-191.

9. Бобаева, З. М. РАЗВИТИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИДЕЙ В ЭПОХУ ВОЗРОЖДЕНИЯ ВОСТОКА Бобаева Зиёдахон Махамаджон кизи, магистрант.

10. Bobayeva, Z. M. Q. (2023). Boshlang'ich sinf o'quvchilarining intellektual qobiliyatlarini rivojlantirish. Science and Education, 4(2), 973-977.