

ВИЗНАЧЕННЯ ОСОБОВИХ ТА СИТУАЦІЙНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ЛІНІ

Максимець С. М.

DOI 10.37203/kibit.2019.42.18

УДК: 159.923.5

MAXIMETS S. M.
0000-0002-2717-564X
svetlaniks@ukr.net

МАКСИМЕЦЬ С. М.
0000-0002-2717-564X
svetlaniks@ukr.net

Zhytomyrskyi derzhavnyi universytet imeni Ivana
Franka

Житомирський державний університет імені
Івана Франка, м. Житомир

Анотація. В статті представлені основні результати теоретико-емпіричного дослідження особистісних та ситуаційних чинників ліні серед молоді та наявності гендерних відмінностей в уявленні про лінь.

Лінь є синонімом відсутності мотивації, небажання нічого робити. Ситуаційна лінь є скоріше тимчасовим характером відсутності бажання щось робити. Особиста лінь - це сукупність визначених людських особливостей, які відвідують її протягом усього життя.

Аналіз результатів самооцінки ліні виявив, що лише 20% респондентів вважають себе лінивою людиною, а інші 80% вважають себе працьовитими.

Найважливішим особистим визначальним фактором ліноців (у 83% осіб) були особливості фізичного та психологічного стану. А саме: втома, бажання відпочити, сонливість, відсутність настрою, поганий стан почуттів, нудьга тощо. Інші детермінанти, такі як відсутність можливостей, відсутність інтересу, зовнішній тиск, є менш важливими та викликають особисту лінь у поодиноких випадках.

Особисті та ситуаційні детермінанти ліні, що досліджувалися, мають різну природу та прояви. Ми вважаємо, що особливості стану організму не можна включати до групи особистих детермінант ліноців.

Дефіцит можливостей (відсутність наполегливості, брак навичок та часу, складне завдання, інші відволікаючі проблеми) можна віднести до особистих детермінант ліноців.

Сфери максимальної демонстрації ліні - це (у порядку зменшення): професійна (навчальна) діяльність, домашні справи, справи під тиском та відсутність справ.

На основі аналізу результатів дослідження саморегуляції ліні ми можемо говорити про відмінності в понятті ліноці між чоловіками та жінками. «Ліноці у чоловіків» сприймається як почуття небажання, апатії, бездіяльності та зосередженості про внутрішній світ і почуття. «Жіноча лінь» зумовлена ситуацією. Більше демонструється як зовнішня орієнтація, відповідальність, почуття провини.

На основі результатів планується розробити програму корекційної роботи, що базується на диференційованому підході до людей з урахуванням факторів, що впливають на прояв ліновості.

Ключові слова: лінь, ліноці, особистісна лінь, ситуаційна лінь, саморегуляція.

Для цитування: Максимець С. М. Визначення особових та ситуаційних детермінант ліні. Вісник Київського інституту бізнесу та технологій. 2019. № 3 (42). С. 115-119 DOI 10.37203/kibit.2019.42.18

DETERMINATION OF PERSONAL AND SITUATION DETERMINANTS LAZINESS

Abstract. This article contains the result of the theoretical and empirical study of personality and situational factors of laziness among young people and the presence of gender differences in the concept of laziness.

Laziness is synonymous with a lack of motivation, unwillingness to do anything. Situational laziness is more of a temporary nature of the lack of desire to do something. Personal laziness is a set of determined human characteristics that attend it throughout life.

Analysis of the results of self-assessment of laziness found that only 20% of respondents consider themselves to be a lazy person, while the other 80% consider themselves as hardworking.

The most important personal determinant of laziness (in 83% of persons) were features of physical and psychological state. Namely: tiredness, desire to rest, drowsiness, no mood, the poor state of feeling, boredom, etc. Other determinants such as lack of opportunities, lack of interest, external pressure are less important and cause personal laziness in single cases.

The personal and situational determinants of the laziness that have been investigated have different nature and manifestations. We believe that the features of the body condition can not be included in the group of personal determinants of laziness.

Opportunity deficits (lack of perseverance, lack of skills and time, difficult task, other distracting problems) can be attributed to the personal determinants of laziness.

Areas of maximum demonstration of laziness are (in descending order): professional (educational) activities, household chores, cases under pressure, and lack cases.

Based on the analysis of the results of the study of self-regulation of laziness, we can speak about differences in the concept of laziness between men and women. «Male laziness» is perceived as a feeling of unwillingness, apathy, inaction, and focused on the inner world and feelings. «Female laziness» is conditioned by the situation. More demonstrated as outward orientation, responsibility, feelings of guilt.

Based on the results, it is planned to develop a program of correctional work based on a differentiated approach to people, taking into account factors that influence the manifestation of laziness.

Keywords: laziness, personal laziness, situational laziness, self-regulation.

Cite as: Maximets S. M. Determination of Personal and Situation Determinants Laziness. Herald of Kiev Institute of Business and Technology. 3 (42). 115-119 DOI 10.37203/kibit.2019.42.18

Постановка проблеми. В основному, в психолого-педагогічній науці, прийнято вивчати прояви активності і формування позитивних якостей особистості. Попри те, що явище ліні досить поширене у буденній свідомості, психологічне дослідження її аспектів проводилося в невеликому об'ємі, хоча актуальність проблеми підкреслюється тенденціями сучасного суспільства.

Метою нашого дослідження було визначення особистісних та ситуаційних чинників ліні серед молоді та наявності гендерних відмінностей в уявленні про лінь.

Аналіз досліджень та публікацій. Аналіз вітчизняної і зарубіжної літератури показує, що наукових досліджень, які присвячені феномену ліні, недостатньо.

Ряд науковців розглядали лінь як внутрішньо особовий конфлікт (С.Т. Посохова, Д.А. Богданова, Т.В. Понарядова). М. Берендєєва, М. Бочарова вважають, що лінь – це захисна реакція організму від непотрібної і даремної роботи. В.І. Селиванов, П.П. Борисов вважають, що лінь – це порушення вольових якостей особи, вивчене безвілля. Також лінь розглядалась як нестача мотивації, що, у свою чергу, визначається відсутністю стійкого умовного рефлексу до трудової діяльності, просто кажучи – звички працювати (Н.М. Данілова, Хекхаузен Х.) [1;2;3;4;5;7;9].

Лінь для нас представляється синонімом відсутності мотивації, небажанням що-небудь робити. Ситуаційна лінь носить більшою мірою тимчасовий характер відсутності бажання що-небудь виконувати.

Ситуативний прояв ліні (Д.А. Богданова) визначається наступними ситуаціями: відсутністю настрою, нудьгою, втомою, хворобою, невизначеною або важкою справою, перевантаженнями, зовнішнім тиском, недоліком можливостей [2].

Особистісна лінь же, навпаки, є набором стійких характерних ознак людини, що супроводжують її упродовж усього життя.

Ряд авторів вказує на те, що активність складається з двох підсистем: внутрішньої і зовнішньої. Внутрішня активність включає потребно-мотиваційну сферу, пізнавальні процеси, типологічні властивості, вольові якості особи.

Зовнішня активність – це результативність діяльності особи [6].

Для найбільш ефективного подолання проявів лінощів необхідно вивчити це явище з усіх боків, що представляється необхідним і корисним для психологічної практики.

Виклад основного матеріалу. Для визначення особових та ситуаційних чинників ліні серед молоді було досліджено 60 осіб віком від 20 до 30 років. У анкетуванні прийняли участь 32 жінок та 28 чоловіків.

У дослідженні особистих факторів ліні першою використовувалася методика «Самооцінка ліні»; для експертної оцінки індивідуального відношення до лінощів використовували методику «Незавершені речення», яка модифікована; для визначення рівня саморегуляції ліні була застосована методика «Саморегуляція проявів ліні» (Д.А. Богданова, С.Т. Посохова)[7].

Аналіз результатів дослідження самооцінки ліні, виявив, що ледарями себе вважають лише 12 осіб (20%). За статтю «ледарі» поділилися порівну 6 жінок та 6 чоловіків. Інші учасники дослідження, а саме, 48 осіб (80%) віднесли себе до працюючих.

Умовно ми розділили «працюючих» респондентів на 3 категорії: мало працюючих – 21 особа (35%), помірно працюючих – 25 осіб (42%) та дуже працюючих – лише 2 особи (3%).

Аналіз результатів методики «Незавершені речення» показав, що для більшості учасників лінощі проявлялися особливостями стану.

Для 50 осіб (83%) стан організму мав значення більш ніж у 50 % випадків причин лінощів.

Менш важливою детермінантою особистісної ліні була відсутність інтересу до справи 38 осіб (63%), а як особиста причина – у 22 людей (37%). Зовнішній тиск стає причиною лінощів у 14 людей (23%), тоді як для інших людей (46 осіб) зовнішній тиск є зовсім не важливим. Дефіцит можливостей став причиною лінощів у поодиноких випадках, лиш у 22 (37%) людей.

Таким чином, майже найважливішою особистісною детермінантою ліні стали особливості фізичного та психологічного стану, а саме втома, бажання відпочити, сонливість, немає настрою, погане самопочуття, нудьга і т.п.

Інші детермінанти такі як: дефіцит можливостей (відсутність посидючості, навичок, часу, складне завдання, інші проблеми, які відволікають); відсутність інтересу; зовнішній тиск є менш важливими і бувають причиною особистої лінії у поодиноких випадках.

Відзначимо і особливості умов виникнення і протікання лінії. Якщо не брати до уваги загальних сценаріїв ситуації, де все залежить від конкретних умов, то лінь з'являється, коли людина не зацікавлена в діяльності і немає досить сильних і вагомих зовнішніх стимул-реакцій.

По цьому пункту ми отримали ще один величезно цікавий висновок: ситуація, в якій суб'єктові по більш менш об'єктивних причинах (втома, хвороба, необхідний відпочинок) потрібна мінімальна активність та енергоекономія для відновлення своїх сил, оцінюється як лінь.

Останнім досліджувався рівень саморегуляції молодих людей за допомогою анкети «Саморегуляція прояву лінії».

Молоді люди, які прийняли участь в опитуванні мали різний рівень саморегуляції.

Надрегуляцію, яка відбиває нездатність відмовитися від здійснення дії при внутрішньому усвідомленні відсутності необхідності в виконанні справи мали лише дві особи 3 %, ці респонденти відповіли, що за будь-яких обставин вони будуть робити запропоновану справу у 54 %.

Високу здатність до саморегуляції, а саме усвідомлення необхідності виконання заданої справи і безпосередньо його втілення, мали 18 (30%) людей. Вони мали зробити справу обов'язково до 69 % випадків.

Низька міра саморегуляції за відсутності внутрішньої конфліктності, тобто внутрішнє уявлення про відсутність необхідності у виконанні більшості заданих справ і, відповідно, відмова від їх виконання, була присутня у 8 (13%) осіб вони не збиралися виконувати роботу до 77 % випадків.

Дуже низький рівень регуляторної здатності, що відбиває неможливість і небажання виконувати справу навіть при усвідомленні його необхідності, був лише у 2 учасників експерименту (3%).

При порівнянні результатів дослідження за усіма трьома методиками ми виявили наступне. Молоді люди, які визнали себе «ледарями» при самооцінці лінії, насправді були «роботягами», та навпаки особи, які вважали себе не лінивими – мали у більшості пунктів прояви лінії.

Ледаші (на їх особисту думку люди), мали час лінитися тільки при настанні якихось особливостей стану (здоров'я) 56-92 % випадків, але і цей стан вони могли пересилювати у 8-36 % випадків під тиском обставин. Крім цього у групі лінивих молоді мала досить високий рівень саморегуляції. Тільки у 2 чоловіків з високою самооцінкою лінії був низький рівень саморегуляції. Свою лінь вони пов'язували з

особливостями стану, і могли подолати лінь тільки під тиском зовнішніх обставин.

Молоді люди які дуже високо оцінили себе як працьовиті, лінувалися за обставин особистого стану, та відсутності інтересу, мали середній та високий рівень саморегуляції, за виключенням 2 жінок, які оцінили себе як «найроботящі», але за іншими тестами виявилися «ледарками».

Особисті та ситуаційні детермінанти лінії, які були досліджені, мають різну природу та прояви.

Так, наприклад, віднесені до особистісних детермінант – особливості стану (втома, бажання відпочити, сонливість, немає настрою, погане самопочуття, нудьга і т.п.) та стан фізичного здоров'я, викликає деякі сумніви стосовно відношення його до детермінант лінії. Втома, наприклад, приводить до проявів лінощів, тому що людина взагалі вичерпала в процесі попередньої діяльності енергетичний запас (втомилася). Вмикається механізм самозбереження фізичного та психічного здоров'я. Як правило, у стані втоми, на фізичному рівні, у людини починаються процеси компенсації, це супроводжується гальмуванням вищої нервової системи.

З точки зору фізіології можна пояснити і бажання відпочити, сонливість, немає настрою, погане самопочуття, нудьга як стан здоров'я. Бо ці стани супроводжуються запуском складних біохімічних та патофізіологічних процесів, активацією нейрогуморальної системи з порушенням ендокринної системи (гормональні зміни, особливо у жінок). Або лінь у цих випадках потрібно розглядати як захисну реакцію організму і тоді небажання що-небудь робити буває результатом фізичного або розумового перевантаження [8].

Таким чином, ми вважаємо що особливості стану організму не можна включати до групи особистих детермінант лінії.

Способи подолання лінії залежать від наступних моментів: пошук нового сенсу або внутрішніх сил, а також повноцінного відпочинку, переключення на інший вид діяльності та інше.

Дефіцит можливостей (немає посидючості, нестача навичок, часу, складне завдання, інші проблеми, які відволікають) також віднести до особистісних детермінант лінії. Оскільки відволікання від завдання, відсутність посидючості, брак часу для певної роботи – більш схожі на вигадані виправдання. Такі детермінанти лінії, частіше за все не мають фізіологічного підґрунтя, та є істинними проявами лінії. Присутність даної детермінанти лінії у людини потребує пошуку іншої мотивації або заохочення з появою інтересу до справи, який надасть можливості подолання внутрішніх бар'єрів та пошуку можливостей до виконання справи.

До зовнішніх чинників відноситься — зовнішній тиск, що змушує припинити лінь, можна

виділити: тиск зовнішніх обставин, особистісні характеристики та спонукання. Дослідження показало, що для більшості (52,5%) подолання лінії пов'язане із зусиллям волі, переступанням через себе (причому, більше у жінок). 35% досліджуваних відмічають, що перестати лінуватися їх примушує ситуація провини і підвищена відповідальність (частіше у жінок). Зазначимо, що поліпшення внутрішнього стану сприяє припиненню лінії більш, ніж загроза покарання. Саме на цій закономірності треба будувати корекційну роботу.

Досить цікавим є уявлення про корисність і шкідливість лінії. Виявилось досить багато позитивних сторін лінії, які бажано визнавати. Це можливість відпочити, розслабитися, захиститися від перевантажень, раціонально підійти до виконання діяльності, актуалізувати своє реальне «Я». Саме на цих моментах можна акцентувати свою увагу при розгляді лінії як ресурсного стану.

Зазначимо, що 25% досліджуваних не бачать в лінощах допомоги для себе. Ми можемо припустити, що у них переважають певні особистісні характеристики – орієнтація назовні, підвищена тривожність, високий рівень нервово-психологічної напруги.

Що стосується перешкод з боку лінії, то вони стосуються, здебільшого, досягнення певної мети, професійної сфери, раціонального використання часу і відповідності вимогам оточення.

Сферами максимального прояву лінії є (по мірі спадання): професійна (учбова) діяльність, побутові справи, справи, що здійснюються під тиском, відсутність справ.

На основі аналізу результатів дослідження саморегуляції лінії можна говорити про відмінності в уявленні про лінь між чоловіками і жінками, а також про чоловічу і жіночу лінь. Ці стилі лінії по деяких особливостях відрізняються один від одного. Ми використовуватимемо терміни «чоловіча лінь» і «жіноча лінь».

Чоловіче сприйняття лінії абстрактніше, враховує загальнолюдські моменти, а не тільки свої внутрішні. Жіноче ж частіше виходить з конкретної ситуації, відбиває погляд зсередини, зі свого «кута», а також сприймається як місце, куди можна сховатися.

«Чоловіча лінь» частіше сприймається як почуття небажання, апатії, бездіяльності, більше орієнтована на внутрішній світ, на почуття. «Жіноча лінь» обумовлена ситуацією. Більше проявляється орієнтація назовні, відповідальність, почуття провини.

Враховуючи об'єктивні умови, на думку чоловіків, вони частіше чим жінки лінуються під час хвороби, а жінки – частіше під час вимушеного відпочинку.

«Чоловіча лінь» допомагає відпочити, раціонально підійти до діяльності, проте більше ніж

жінкам заважає в досягненні цілей. «Жіноча лінь» значно менше допомагає у відпочинку, тому що, можливо, рівень нервово-психічної напруги значно вище, ніж у чоловіків. Це пов'язано з більш високою мірою відповідальності, орієнтацією назовні і таке інше, тому лінь дозволяє максимум – розслабитися, а також оберігає від перевантажень і дає можливість побути собою (у чоловіків ці параметри взагалі не згадуються). Більше страждає раціональне використання часу. Знову ж таки жінки більше орієнтуються не на цільовий показник діяльності, а на тимчасовий.

Для чоловіків подолання лінії частіше зводиться до повноцінного відпочинку або зміни діяльності, а для жінок — до пошуку нового сенсу ситуації або внутрішнього ресурсу, а також дуже сильно впливає ситуація повинності та підвищеної відповідальності.

Таким чином, виявлено певні гендерні відмінності в розумінні лінії.

«Чоловіча лінь» це частіше внутрішній стан, почуття (від небажання до апатії), яке більшою чи меншою мірою є присутнім завжди. І від нього можна отримувати задоволення і користь: відпочити, поніжитися, продумати раціональний підхід до діяльності під час так званого нічого нероблення. «Жіноча лінь» набагато частіше прив'язана до конкретної ситуації, отже переживається важче. Це пов'язано ще і з тим, що дуже важко відійти від зовнішніх умов, обов'язків, повинності. Тому частіше доводиться долати лінь силою волі або пошуком нового сенсу, оскільки немає часу щоб чекати, поки вона сама пройде. На суб'єктивну думку жінка лінується дуже часто, частіше чим чоловіки.

У кількісному відношенні оцінка лінії в різних сферах життя має гендерні відмінності лише за двома показниками: відношення з батьками і відпочинок. Чоловікам більше лінь спілкуватися з батьками, а жінкам — відпочивати.

Висновки. Найбільш важливими результатами нашої роботи ми вважаємо не стільки сформульовані теоретичні конструкти відносно феномену лінії, скільки виявлені нами особливості уявлення молоді про лінь і гендерні відмінності в стилях лінії, ставлення до неї та уявлення про неї. Саме це дозволить нам далі займатися цією проблемою на більш поглибленому рівні. Крім того, на основі отриманих результатів ми плануємо почати розробку програми корекційної роботи на основі диференційованого підходу до людей з урахуванням чинників, що впливають на прояв лінощів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Берендеева М. Ленъ это полезно. Курс выживания для «ленивцев» / Берендеева М. / М.: ТЦ Сфера, 2002.- 88 с.

2. Богданова Д.А. Подростковая лень как индикатор психологической безопасности школьников / Богданова Д.А. // Ананьевские чтения — 2004. Тезисы научно-практической конференции. СПб., - 2004. — С. 457–458.
3. Богданова Д.А. Справочник практического психолога. Психодиагностика. / Богданова Д.А., Посохова С.Т. // М., — 2005.— С. 611-645.
4. Бочарова М. Лень, как стиль жизни / Бочарова М. / АСТ. — 2007. - 160 с.
5. Данилова Н.Н. Физиология высшей нервной деятельности / Данилова Н.Н. / — Ростов н/Д: «Феникс», 2005. — 478 с.
6. Иголкина И. Руководство начинающего счастливчика, или Вакцина против лени / Иголкина И. / Москва. Олимп. АСТ. Астрель. 2007. — 224 с.
7. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Ильин Е.П. / СПб.: Питер. — 2004. — 701с.
8. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Ильин Е.П. / М.: Питер. 2011. - 615 с.
9. Лукьянова А.И. Лень как средство достижения удобства и покоя / А.И. Лукьянова // Вопросы психологии. — 2010.— №3.— С.171-173.
10. Посохова С.Т. Психологические ловушки лени / С.Т. Посохова // Детский сад: теория и практика. — 2010. — №8, - С. -56-59.
11. Смирнов В.М. Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков / Смирнов В.М. / — М. Издательский центр «Академия». 2000. — 400с.
12. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения / Хекхаузен Х. / СПб. Речь — 2001. — 240 с.

REFERENCES

1. Berendeeva M. (2002) Len' jeto polezno. Kurs vyzhivaniya dlja «lenivcev». Moskva. TC Sfera.
2. Bogdanova D.A. (2004) Podroostkovaja len' kak indikator psihologicheskoj bezopasnosti shkol'nikov. Anan'evskie chtenija. Tezisy nauchno-prakticheskoy konferencii. Sankt-Peterburh. S. 457–458.
3. Bogdanova D.A., Posohova S.T. (2005) Spravochnik prakticheskogo psihologa. Psihodiagnostika. Moskva. S. 611-645.
4. Bocharova M. (2007) Len', kak stil' zhizni. Kyiv. AST.
5. Danilova H.H. (2005) Fiziologija vysshej nervnoj dejatel'nosti. Rostov n/D. Feniks.
6. Yholkyna Y. (2007) Rukovodstvo nachynaiushcheho schastlyvchika, yly Vaktsyna protyv leny Moskva. Olymp. AST. Astrel. 224 s.
7. Il'in E.P. (2004) Psihologija individual'nyh razlichij. Sankt-Peterburh. Piter.
8. Il'in E.P. (2011) Rabota y lychnost. Trudoholyzm, perfektsyonyzm, len. M.: Pyter. 2011. 615 s.
9. Lukianova A.Y. (2010) Len kak sredstvo dostyazheniya udobstva y pokoia Voprosy psikhologiy. 2010. №3. S.171-173.
10. Posohova S.T. (2010) Psihologicheskie lovushki leni. Detskij sad: teorija i praktika. №8. S. 56-59.
11. Smirnov V.M. (2000) Nejrofiziologija i vysshaja nervnaja dejatel'nost' detej i podroostkov. Moskva. Akademija.
12. Hekhauzen X. (2001) Psihologija motivacii dostizhenija. Sankt-Peterburh. Rech'.