

Психолог

Правильная ссылка на статью:

Ким А.Э. — Представления работающих молодых людей о лени в связи с их самоотношением и саморегуляцией // Психолог. – 2023. – № 6. – С. 34 - 53. DOI: 10.25136/2409-8701.2023.6.69275 EDN: TIVWAK
URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=69275

Представления работающих молодых людей о лени в связи с их самоотношением и саморегуляцией

Ким Алина Эдуардовна

кандидат психологических наук

старший преподаватель, кафедра психологии личности и консультативной психологии, Южный
Федеральный Университет

344006, Россия, Ростовская область, г. Ростов-На-Дону, ул. Большая Садовая, 105/42

✉ kim.alina.ed@yandex.ru



[Статья из рубрики "Индивид и личность"](#)

DOI:

10.25136/2409-8701.2023.6.69275

EDN:

TIVWAK

Дата направления статьи в редакцию:

05-12-2023

Дата публикации:

12-12-2023

Аннотация: Предметом исследования выступили представления о лени, самоотношение и саморегуляция работающих молодых людей. Целью исследования являлось установление взаимосвязей между представлениями о содержании, условиях возникновения, саморегуляции лени и видами самоотношения, стилями саморегуляции у работающих молодых людей с разной выраженностью самооценки лени. Эмпирическим объектом исследования выступили 110 молодых людей. Лени рассматривается как состояние, возникающее в ситуации переживания несоответствия внешних требований и внутренней готовности вложить имеющиеся ресурсы для их выполнения, отсутствие внутренней готовности к действию с целью сбережения ресурсов. Лениность трактуется как свойство личности, проявляющееся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния лени при низком пороге его

возникновения в широком круге ситуаций. Используются методики: опросник «Стиль саморегуляции поведения» (Моросанова В.И.), многомерный опросник исследования самоотношения (Пантилеев С.Р.), методика самооценки лени (Богданова Д.А., Посохова С.Т.); самооценка уровня лени. Проведен контент-анализ самоописания представлений о лени. Применены методы математической статистики. Определены представления о лени в виде трактовок содержания лени как действия, как эмоционально-этической оценки, как мотивационно-характерологической черты; трактовок обстоятельств лени, связанных с условиями прошедшей, текущей или предстоящей деятельности, мотивационными образованиями, состоянием субъекта; транслируемых вариантов регулирования лени как перехода к деятельности, элементов внутреннего диалога, самомотивирования, мыслительных операций и размышлений, принятия и пассивности при переживании лени. Определены группы с разной выраженностью самооценки лени. Ранжированы виды самоотношения и стили саморегуляции молодых людей с разной выраженностью самооценки лени. Установлено, что ведущим у низко ленивых и ленивых ниже среднего является вид самоотношения с внешним оценочным основанием, в то время как ленивые выше среднего и высоко ленивые обладают высокой выраженностью видов самоотношения как с внешними, так и с внутренними оценочными основаниями. Установлены взаимосвязи между представлениями о содержании, условиях возникновения, саморегуляции лени и видами самоотношения, саморегуляцией у работающих молодых людей с разной выраженностью самооценки лени (низкой, ниже среднего, выше среднего и высокой), установлена специфика этих взаимосвязей.

Ключевые слова:

лень, лень, саморегуляция, самоотношение, представления о лени, самописание, стиль саморегуляции, вид самоотношения, саморегуляция лени, молодые люди

Введение

Лень, будучи связанной с самоотношением и саморегуляцией личности, оказывает влияние на эффективность и качество жизни человека. Зачастую лень оказывает негативное влияние на успешность, продуктивность и своевременность предпринимаемых действий. Являясь социально неодобряемым (и не просто так), это свойство принято «искоренять» и «побороть». Вместе с этим, каждому знакомо ощущение удовольствия от переживания лени в форме отказа от скучной, неинтересной, несоответствующей самой личности деятельности в ситуации сниженного ресурсности. Проявление лени может как навредить (ведь это бездействие), так и помочь человеку сохранить себя.

На портале научной электронной библиотеки eLibrary.ru по тематике «Психология» с ключевым словом «лень» всего с 2009 по 2013 было опубликовано 14 работ, 2014 по 2018 количество публикаций выросло до 37, с 2019 по 2023 было опубликовано еще 55 работ. С ключевым словом «Прокрастинация» (как схожим по природе понятием) опубликовано 337 работ за последние 5 лет. Конечно, фактическое количество работ значительно больше, но приведем для сравнения: с ключевым словом «Тревожность» с 2019 по 2023 было размещено 2543 публикаций, со словом «Агрессивность» - 1107 публикаций. Таким образом, можно заметить как рост интереса научного сообщества к социально важной, влияющей на продуктивность человека теме, так и недостаточность рассмотрения этого явления в рамках научного поля.

Основная часть

Лень рассматривается как противоположность трудолюбия (Ильин Е.П., 2011), реакция личности (Богданова Д.А., 2004), психическое явление, проявляющееся в отсутствии желания работать (Михайлова Е.Л., 2007), превентивная усталость в форме сниженной работоспособности (Бодров В.А., 2012), ресурс преодоления психологической уязвимости личности (Посохова С.Т., 2019).

Внешне лень проявляется в отказе или уклонении от деятельности [1], блокирование активности и невыполнение деятельности [2].

Внутренне же лень переживается как отсутствие стремления к успеху; нечувствительность к обстоятельствам деятельности; невозможность установить необходимое соответствие между требованиями реальности и ее личностным смыслом [1]. Отмечается, что за проявлением однопланового поведения (отказ от деятельности) могут стоять различные психологические причины [2].

Как трендовое направление рассмотрения лени обозначается рассмотрение ее ресурсных возможностей, полезности и продуктивности. Лень понимается как защитный механизм, ограничение потока потенциально негативных событий [1]; реакция на перегрузки и психотравмирующие факторы [3, 4], средство для развития воображения (продумывание вариантов действий) и творчества, сохранения ресурсов [5, 6]. То есть, сохраняя внешнюю непродуктивность (дела не выполняются), внутренне лень выполняет важную для человека функцию, приносит пользу.

Шукова Г.В., обобщая и анализируя имеющиеся исследования, обращает внимание на механизмы рациональной и продуктивной лени, позволяющие уменьшить нагрузку на субъекта, сузить область поиска решения, применить привычные способы поведения, восстановить ресурсы для большей эффективности деятельности впоследствии. Ограничение активности в напряженной ситуации в виде лени можно считать созданием условий для осмысления обстоятельств и перспектив в виде проработки переживаний. Так лень представляется пространством для регуляции активности в виде экономии ресурсов в определенной ситуации [7].

Будучи применяемой и переживаемой ситуативно или в широком круге обстоятельств и сфер жизни лень рассматривается как состояние (лень) или свойство личности (леность). Авторами леность определяется как склонность человека лениться постоянно, не зависимо от конкретной ситуации [8].

По аналогии разведения тревоги и тревожности [9], агрессии и агрессивности [10] можно предположить, что лень – состояние, возникающее в ситуации переживания несоответствия внешних требований и внутренней готовности вложить имеющиеся ресурсы для их выполнения, отсутствие внутренней готовности к действию с целью сбережения ресурсов. Леность – свойство личности, проявляющееся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния лени при низком пороге его возникновения в широком круге ситуаций.

Причинами возникновения и проявления лени и лености могут служить биологические (психофизиологические) особенности человека [9], социальные факторы (особенности воспитания, стиль жизни окружения [5], внешнее давление как провокатор

как защитного поведения [31]), психологические особенности (особенности протекания психических процессов, нарушения или несформированность мотивационной и волевой структур личности [8, 5], тревожность, ориентация на получение итогового результата без учета процесса достижения, отсутствие экзистенциальной мотивации, утрата смысла [5, 11]), снижение ценности интеллектуальных и физических усилий при достижении поставленной цели [5], а также ситуативные факторы (ситуации, провоцирующие возникновение лени) [12].

Еще одна из причин проявления лени – переживаемое удовольствие-неудовольствие, которое человек получает во время ее проявления [5, 13]. Е.Л.Михайлова, представляя структуру переживания состояния лени, помимо факторов «пассивность – активность», «усталость – работоспособность», «негативное – позитивное самоотношение», указывает фактор «удовольствие – страдание», обозначая эмоциональную сторону переживания лени и проявления лени [14].

Учитывая **позитивную роль проявления лени** (и не упуская из виду негативные последствия) справедливым представляется предположение Посоховой С.Т. что в информационном веке человек будет нуждаться в лени, а обучение лени может стать частью терапевтического процесса. Действительно, возрастающий объем информации при разнонаправленности возможностей и задач в конкурентной среде может привести человека к низкоресурсному состоянию [5]. Представление о лени как социально неодобряемой, порицаемой обществом, лидирующей среди негативных и нежелательных черт [15], как барьера психологического благополучия [16], требующего безусловной регуляции может сказываться на личности и ее выборе в пользу выполнения дела, но в ущерб себе [17]. В это же время лень может восприниматься как способ упорядочивания своего поведения в ответ на внешний и внутренний беспорядок [5].

Говоря о **структуре лени** Е.Л. Михайлова выделяет три компонента лени (в отношении учебной деятельности): мотивационный (отсутствие или слабость мотивации), поведенческий (фактическое невыполнение деятельности); эмоциональный компонент (равнодушие или положительные эмоции по поводу невыполнения требований в учебной деятельности) [14].

Обращая внимание на доминирующий в литературе культурно-социальный ракурс рассмотрения лени, Т. Madsen включает в поле рассмотрения лени представления о реальных усилиях и мотивации человека в конкретной задаче. Автор относит к элементам модели лени следующие: 1. успеваемость человека (например, на школьном тесте или при поиске работы), (предполагаемые), 2. способности человека и/или предпосылки и/или сложность рассматриваемой задачи и 3. (воспринимаемая) мотивация и/или усилия человека в выполнении данной задачи [18]. Каждый из элементов занимает одну из вершин треугольника. О.Ю. Проценко, М.В. Роганина излагают схожие мысли: лень, по мнению авторов, возникает не тогда, когда человек лишен возможности действовать, а тогда, когда возможности широки, но отсутствует желание проявлять активность [19].

Данная точка зрения представляется нам потенциально продуктивной, так как проявление лени, вероятно, включает в себя мотивационные моменты и оценку трудозатрат на достижение цели. Вероятно, в случае, если объем трудозатрат, оцениваемый в соответствии с прошлым опытом и уровнем способностей, не будет

соответствовать значимости цели или задачи, человек будет склонен отказываться от деятельности, так как «цена» не соответствует продукту, человек не готов заплатить сколько требуется или у него «нечем заплатить». Полноценный отказ от действий по решению задачи в обстоятельствах, когда на первый план выходит сохранение ресурсов в конкретной ситуации.

Говоря о лени и лености необходимо отметить их отличие от **прокрастинации**.

По мнению С.Т. Посоховой различие между ленью и прокрастинацией заключается в субъективных переживаниях по поводу откладывания выполнения задачи на будущее [5].

Лень и прокрастинация будучи близкими по природе, имеющими общие черты и истоки, не являются тождественными понятиями. Курденко А.Н. приводит список отличий этих явлений: осознанность, активность, озабоченность собственным эго, наличие тревоги и напряжения, нацеленность на результат, ургентная аддикция (ощущение спешки, дедлайна), независимость от процесса планирования, конкретная направленность [20]. Схожим представляется понимание активной прокрастинации, когда происходит осознанное откладывание работы с расчетом завершить ее в будущем с большей выгодой, с усиленной мотивацией [21]. С. Бранлоу и Р. Ризингер выявили зависимость прокрастинации от внешней мотивации, внешнего локуса контроля и внешнего атрибутивного стиля [22].

То есть ленивый человек не думает о невыполненных делах, отказывается от деятельности, не стремится испытать себя этим бездействием, спокоен и расслаблен в моменте, не заинтересован в исходе «отмененного» дела, не имеет плана действий, распространяет лень на широкий круг действий [20].

И некую среднюю позицию занимает пассивная прокрастинация, подразумевающая незапланированность, низкую активность, минимальное использование эффективных стратегий действия, ухудшающая способность справляться с задачами, но сопровождающуюся тревогой [21].

Таким образом, в случае прокрастинации речь идет об откладывании выполнения дела, в случае проявления лености же – об отказе от включенности в деятельности в текущем соотношении внешних и внутренних условий.

Если фиксация факта отказа от деятельности как внешнего проявления лености и способ определения ленивых и неленивых довольно очевидна, то представления о лености как свойстве личности выступают как малоизученная область знания.

Представления о лени и лености выступили предметом изучения в немногочисленных работах, касающихся отношения к лени у будущих менеджеров [23], изучения мнения школьников об определении, причинах и способах регулирования лени [24], субъективных представлений о лени как отражающих комплексный характер обуславливающих ее психологических механизмов с критериями оценки ситуаций проявления «образ Я», «образ дела», «образ условий» и не имеющих однозначно негативного оттенка [25, 26, 27].

Выявляется смысл лени, который заключается по большей части в отсутствии мотивации, определяются ретроспективные представления об эмоциональных состояниях во время переживания лени, определяется связь с физическим состоянием.

Овчарова Р.В. обозначает, что лень обладает субъективными (личностный смысл лени, субъективное ее оценивание) и объективными (нарушения механизмов саморегуляции) проявлениями, которые подтверждаются исследованиями представлений о лени [\[28\]](#).

Принимая во внимание взаимосвязь между леностью и саморегуляцией, трактовкой лености как эмоционально оцениваемого субъектом личностного свойства, представляется важным изучение **представлений о лености в связи с саморегуляцией и самоотношением.**

Саморегуляция играет важную роль в процессе становления личности. Вслед за В.И. Моросановой мы понимаем саморегуляцию как системный процесс внутренней психической активности человека по запуску, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности [\[29\]](#).

В исследованиях рассматривается взаимосвязь неспособности и низкой способности к преодолению лени с неразвитостью всех компонентов саморегуляции [\[28\]](#), выраженной прокрастинации и общей саморегуляции [\[30\]](#), указывается понимание лености как нарушения саморегуляции [\[31\]](#). Определяется, что для ленивых учащихся характерна низкая саморегуляция в учебной деятельности [\[8\]](#).

Саморегуляция рассматривается как взаимосвязанная с **самоотношением** человека [\[17\]](#). Самоотношение рассматривается как активность субъекта в адрес своего «Я», выражающаяся во внутренних действиях или готовности к ним, характеризующаяся эмоциональной спецификой и предметным содержанием действия; как многомерная структурно-уровневая относительно стабильная и поддерживаемая личностью составляющая самосознания [\[32\]](#); как индикатор успешности самореализации субъекта как личности [\[33, 34\]](#).

Учитывая амбивалентность эмоционального оценивания лени (сочетание удовольствия от сохранения ресурсов и порицания за бездействие), разрешение конфликта между «надо сделать» и «не хочу делать» в пользу последнего, в то время как общество транслирует необходимость выбора первого варианта, малочисленность работ, посвященных представлениям о лености как личностном свойстве, изучение представлений о содержании, условиях переживания и регуляции лености в связи с самоотношением и саморегуляцией поведения представляется актуальным и расширяющим область знаний о влияющем на успешность и процесс деятельности свойстве личности – лености. Вероятно, специфика этой взаимосвязи будет отличаться у людей с разной выраженностью лености.

На наш взгляд, актуальны исследования представлений о лености у **работающих молодых людей**, возраст которых приближается к верхней границе юридически определенного в России молодежного возраста от 14 до 35 лет в связи с их ролью в социальном развитии современного российского общества.

Предметом исследования выступили представления о лености, самоотношение и саморегуляция работающих молодых людей.

Цель: установить взаимосвязь между представлениями о содержании, условиях возникновения, саморегуляции лености и видами самоотношения, стилями саморегуляции у работающих молодых людей с разной выраженностью самооценки лености.

Эмпирическим объектом исследования выступили 110 молодых людей в возрасте от 21 до 33 лет со стажем работы не менее 2 лет.

Гипотеза: характер взаимосвязей между представлениями о лени и самоотношением, саморегуляцией у работающих молодых людей с разной выраженностью самооценки лени будет иметь специфику.

В ходе исследования были использованы **методики:** опросник «Стиль саморегуляции поведения» (Моросанова В.И.), многомерный опросник исследования самоотношения (Пантеев С.Р.), методика самооценки лени (Богданова Д.А., Посохова С.Т.); самооценка уровня лени. Был проведен контент-анализ самоописания представлений о содержании, условиях возникновения, саморегуляции лени; а также методы математической статистики: процедура квантирования, коэффициент ранговой корреляции r -Спирмена, критерии Т-Вилкоксона, Фридмана, U-критерий Манна-Уитни.

Для исследования самоотношения респондентам предлагалась методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантеева. Была выявлена выраженность у респондентов видов самоотношения с внешними оценочными основаниями (отраженное самоотношение, внутренняя конфликтность, самоуверенность саморукводство, замкнутость) и с внутренними оценочными основаниями (самопривязанность, самопринятие, самооценность, самообвинение). Внешние оценочные основания отражают оценки других людей, результаты собственной деятельности, оцененные сообществом в соответствии с требованиями деятельности. Внутренние оценочные основания имеют виды самоотношения, которые базируются на собственных оценках человека и отражают, прежде всего, самосознание личности [\[32, 33, 34\]](#).

С помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения» (Моросанова В.И.) была установлена выраженность стилей Планирование, Моделирование, Программирование, Оценка результатов, Гибкость, самостоятельность и интегрального показателя саморегуляции.

Для изучения представлений о содержании лени, обстоятельствах ее возникновения и саморегуляции лени респонденты предоставляли самоописания, которые далее были упорядочены и обработаны с помощью контент-анализа.

Для изучения представлений о содержании лени респондентам предлагалось закончить предложения «Люди говорят, что лень - это; для меня лень - это».

Среди представлений о содержании лени были выделены категории:

- Категория, характеризующая действия (СОДЕРЖ.ДЕЙСТВ), включает такие выражения как «предавание своих идеалов», «проводить время в угоду себе», «способ познать себя», «сохранение энергии», «нужно бороться с ленью» и т.п.
- Категория, описывающая мотивационно-характерологические черты личности (СОДЕРЖ.МОТХАР), включающий такие выражения как «когда неинтересно что-то делать», «пока дедлайны не подходят», «нежелание делать то, что следует», «самая плохая черта моего характера», «ужасное качество», «недостаточность мотивации», «часть нашей сути».
- Категория, описывающая субъективную эмоционально-этическую оценку лени (СОДЕРЖ.ЭМОЦ) включающая такие единицы как «плохо», «главный враг для совершения действий», «одна из самых ужасных вещей», «кошмар, мешающий жить», «форма адаптации», «стыдно», «спонсор счастья», «двигатель прогресса», «деградация

личности человека», «это способ отдохнуть», «сладость» и т.п. Отметим, что в категории входит как положительная, так и отрицательная оценка (35,7% положительных единиц; 64,7% – отрицательных).

Для изучения представлений об обстоятельствах (явление, сопутствующее какому-нибудь другому явлению и с ним связанное; условия, определяющие положение, существование кого-чего-нибудь, обстановка лени респондентам предлагалось ответить в свободной форме на вопрос: «В каких ситуациях, состояниях, обстоятельствах, условиях Вы ленитесь?».

На основе полученных данных были выделены:

- Категория, включающая выражения, касающиеся предстоящей, прошедшей деятельности или отсутствия таковой (ОБСТОЯТ.ДЕЯТ)к примеру, «выучить до конца что-то», «когда у меня очень много заданий», «если у меня появляется много времени», «когда можно оттянуть без явных последствий», «когда остается мало времени», «когда дело не требует особых усилий», «после экзаменов, дедлайнов, сданной работы» и т.п.
- Категория, описывающая мотивационные образования (ОБСТОЯТ.МОТИВ), включающая такие выражения как «когда надо делать то, что я не хочу», «неинтересная деятельность», «не вижу смысла что-то делать», «однообразная неинтересная деятельность», «когда дело мне неважно и неинтересно» и т.п.
- Категория, характеризующая состояния человека (ОБСТОЯТ.СОСТ), в которую вошли выражения по типу «когда сильно устала», «я ленюсь, когда у меня нет настроения», «когда я сонный», «усталость в состоянии апатии, депрессии», «если хочется отдохнуть» и т.п.

Для анализа представлений о регуляции лени нами предлагался вопрос: «Как вы поступаете, какие и/или внутренние действия выполняете, когда стараетесь "отрегулировать" свою лень?». Полученные ответы содержали референты, сгруппированные нами в следующие категории:

- Категория, включающая описание действий человека (РЕГУЛ.ДЕЙСТ), операций по воздействию на собственную активность, включая планирование действий и их исполнение. В эту категорию вошли такие референты как «встаю и делаю, не смотря ни на что», «заставляю себя начать дело», «заставляю себя делать что запланировано», «начинаю с легкого, чтобы проще вработаться», «умываюсь», «включаю "рабочую музыку" в наушниках», «беру и делаю» и т.п.
- Категория, содержащая элементы внутреннего диалога, самомотивирование, мыслительные операции, размышления (РЕГУЛ.МЫСЛ). Респонденты приводили следующие выражения: «говорю себе, что "это нужно сделать это, потом отдохну"», «пытаюсь представить, чем чревато, если я лень неотрегулирую», «ругаю себя», «размышляю, что нужно бороться с ленью», «самоприказ», «старюсь увидеть, что получу, если это дело будет выполнено», «говорю самой себе: вставай и иди дальше», «убеждаю себя, что сидя на диване дела сами себя не сделают» и т.п.
- Категория, содержащая трансляцию бездействия по отношению к лени, отказ от регулирования, принятие и пассивность при переживании лени (РЕГУЛ.ПАСС). Респонденты приводили следующие выражения: «я не стараюсь ее регулировать», «никак», «не люблю насилие над собой», «я просто пережду», «да особо никакие», «принимаю себя таким, какой я есть».

За единицу контент-анализа принималось слово или словосочетание. За количественную единицу контент-анализа была принята относительная частота встречаемости категорий в тексте самоописаний.

Адекватность выбора проверялась на основе экспертной оценки, выставленной 3-мя психологами-экспертами со стажем работы не менее 3х лет. Эксперты оценивали по 10-балльной шкале каждый из референтов по степени отнесения к соответствующей категории, на основании результатов экспертных оценок производилась корректировка словарей индикаторов.

Также респондентам предлагалась методика самооценки лени (Богданова Д.А., Посохова С.Т.), в которой им было определить, к какой категории людей они себя относят по шкале от 1 до 7, где «1» означало самого трудолюбивого человека, а «7» - самого ленивого.

Вместе с этим респонденты отмечали уровень их лени, то есть давали субъективную оценку уровня лени на шкале без цифровых обозначений, где левый полюс обозначал минимальный уровень, а правый – максимальный уровень. Размер шкалы был равен 10 см, 1 см мы приняли равным одному баллу, основываясь на методике Дембо-Рубинштейн.

Отметим, что первая методика самооценки предлагалась в начале бланка, вторая методика – в конце бланка, чтобы развести их во времени.

На основе результатов, полученных с помощью методик самооценки лени и оценки уровня лени, был получен суммарный коэффициент самооценки выраженности лени (от 0 до 17). Заметим, что методика самооценки лени предлагает определить «место» человека относительно его представлений о трудолюбивом и ленивом человеке, то есть других людей. Методика оценки уровня лени же не предполагает явной опоры на подобные представления и предполагает оценку относительно самого субъекта.

С помощью **процедуры квантирования** значений индивидуальных показателей были определены группы с разной выраженностью самооценки лени. В группу с низкой выраженностью (1,5-7 баллов) вошли 29 человек, в группу с выраженностью саморегуляции поведения ниже среднего (7,5-9,5 баллов) – 28 человек, в группу с выраженностью саморегуляции поведения выше среднего (10-11,5 балла) – 26 человек, высокими показателями саморегуляции поведения (12-17 балла) обладают 27 человек.

С помощью критериев Т-Вилкоксона, Фридмана нами были **проранжированы виды самоотношения и стили саморегуляции**. Эти ранжирования мы будем учитывать при описании результатов анализа взаимосвязей.

Для низко ленивых характерна наиболее дифференцированная иерархия видов самоотношения. Приведем их, сортируя по убыванию, в скобках указан ранг: Самоуверенность (1), Самоценность (2), Самопринятие (3), Саморуководство (3), Отраженное самоотношение (3), Замкнутость (4), Внутренняя конфликтность (4), Самообвинение (5), Самопривязанность(5)). В этой группе выявлено наибольшее количество одинаково высоко выраженных стилей саморегуляции: Программирование (1), Планирование (1), Гибкость (1), Оценка Результатов (1), Моделирование (2), Самостоятельность (2).

Для ленивых ниже среднего характерной является следующая иерархия: Самоуверенность (1), Самоценность (2), Саморуководство (2), Отраженное

самоотношение (3), Самопринятие (3), Замкнутость (3), Внутренняя конфликтность (3), Самообвинение (4), Самопривязанность (4). Стили саморегуляции в порядке убывания: Гибкость (1), Программирование (1), Планирование (2), Оценка Результатов (2), Моделирование (2), Самостоятельность (2).

Для ленивых выше среднего характерным является следующий порядок видов самоотношения по убыванию выраженности: Самоуверенность (1), Самоценность (1), Самопринятие (2), Саморуководство (2), Внутренняя конфликтность (2), Замкнутость (2), Отраженное самоотношение (3), Самообвинение (3), Самопривязанность (4). Этой группе присуща индивидуальная выраженность стилей саморегуляции.

Для высоко ленивых присуща следующая последовательность видов самоотношения: Самоценность (1), Самоуверенность (1), Самопринятие (1), Внутренняя конфликтность (1), Саморуководство (2), Замкнутость (2), Самообвинение (2), Отраженное самоотношение (3), Самопривязанность (3). Стили саморегуляции в этой группе располагаются следующим образом: Гибкость (1), Самостоятельность (1), Программирование (2), Планирование (2), Моделирование (2), Оценка результатов (2).

Охарактеризуем наиболее **предпочитаемые виды самоотношения и стили саморегуляции для каждой группы** (Таблица 1).

Низко ленивые и лица с выраженностью лениности ниже среднего отличаются высокой самоуверенностью (вид с внешним оценочным основанием), то есть они относятся к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, которого есть за что уважать, ощущают силу своего «Я». Как той, так и другой группе присущи стили саморегуляции Гибкость и Программирование, то есть они способны вносить коррективы в систему саморегуляции в случае изменения условий, а также имеют потребность детализированно и развернуто продумывать свои поведение и действия для достижения целей.

Низко ленивых отличает также использование стилей Планирование и Оценка результатов. Эти люди способны осознанно планировать свои действия, конструировать реалистичные, детализированные и устойчивые планы по достижению самостоятельно поставленных целей.

Молодые люди с ленью выше среднего отличаются как Самоуверенностью, так и Самоценностью. Они отличаются ощущением ценности собственной личности, проявляют интерес к своему внутреннему миру. Они обладают индивидуальной выраженностью стилей саморегуляции.

Высоко ленивых можно охарактеризовать в первую очередь как ощущающих собственную ценность, уверенных в себе, принимающих свои особенности и, вместе с этим, испытывающих сомнения и несогласие с собой. Интересно, что помимо прочего в наименьшей степени им присуще представление о положительном отношении со стороны других людей. То есть высоко ленивые люди, принимая и ценя себя, вместе с этим считают, что со стороны общества их личность не будет оценена высоко. Наиболее предпочитаемыми среди высоко ленивых молодых людей являются стили Гибкость и Самостоятельность. То есть они способны перестраивать, вносить коррективы в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий, а также автономны в организации своей активности.

Таблица 1

Выраженность видов самооотношения у молодых людей

Группа	Ведущие виды самооотношения	Ведущие стили саморегуляции
Низко ленивые	Самоуверенность	Программирование Планирование Гибкость Оценка результатов
Ленивые ниже среднего	Самоуверенность	Гибкость Программирование
Ленивые выше среднего	Самоуверенность Самоценность	Инд.выраженность
Высоко ленивые	Самоценность Самоуверенность Самопринятие Внутренняя конфликтность	Гибкость Самостоятельность

Перейдем к анализу взаимосвязей между представлениями о содержании лениости, обстоятельствах ее возникновения и видами самооотношения (Таблица 2).

Низко ленивые люди с низким *Отраженным самооотношением*, т.е. считающие что не способны вызвать у других уважение, симпатию, одобрение и понимание не склонны трактовать лень как совершение действий; не склонные к *Внутренней конфликтности* регулируют лень применяя внутренний диалог, приемы самоубеждения, самопорицания.

Молодые люди с выраженностью самооценки лениости ниже среднего и обладающие низким *Самопринятием* склонны трактовать лень с точки зрения эмоционально-этических оценок, а не как активные действия, в случае необходимости регулировать лень занимают выжидательную позицию. Лица с низкой *Самопривязанностью* (сильным желанием изменений, неудовлетворенностью собой) склонны связывать лень с обстоятельствами деятельности, а не с собственным состоянием. Обладающие низкой *Замкнутостью* (глубокое осознания себя, внутренняя честности и открытость) наоборот, рассматривают свое состояние как обстоятельство проявления лениости, не обозначают мотивы деятельности как обстоятельство. Высокая *самоценность* сопровождается обозначением своего состояния как условия проявления лениости.

Таким образом, у неленивых и ленивых ниже среднего молодых людей повышение отраженного самооотношения, самопринятия и самопривязанности, снижение внутренней конфликтности, высокие открытость и самоценность могут привести к трактовке переживания лениости как процесса связанного с состоянием человека, а не статичного внешнего явления для оценки, занять более проактивную позицию по отношению к регулированию лениости.

Молодые люди с самооценкой лениости выше среднего и обладающие *Самоценностью* представляют лень как некоторые действия, не склонны трактовать ее с

эмоционально-этической точки зрения, а также в качестве обстоятельств проявления лениности указывают мотивационные образования. Обладающие высоким *Саморуководством* регулируют лень с помощью мыслительных инструментов, а также не рассматривают лень с мотивационно-характерологического ракурса, с подобным видением лениности оказывается связано также низкое *Отраженное самоотношение*.

Высоко ленивые молодые люди, обладающие выраженным *Саморуководством* (убежденность в том, что основным источником активности и результатов является он сам) склонны трактовать лень как мотивационно-характерологическую черту, а не явление для эмоционально-этической оценки. Высокое же *Самопринятие* оказывается связанным с представлением об обусловленности проявлений лениности условиями деятельности, а не состояния человека.

Можно заметить, что с представлениями о лениности у выше среднего и высокого ленивых оказываются связаны по большей части довольно высоко выраженные виды самоотношения. То есть представления субъектов о лениности оказываются связаны и, вероятно, поддерживаемы их принимающим отношением к себе как к ценности и источнику активности. Вместе с этим, их представление о лениности связано с отраженным отношением к себе. Можно предположить, что молодые люди в меньшей степени ориентируются на значимое для других, приняли неодобрение общества («Я такой и что поделать»). Подобное видение может оказывать влияние на их восприятие себя как ленивых (с негативной коннотацией), но значимых для самих себя. Это подтверждается высокой выраженностью у ленивых внутренней конфликтности. Возможно, конструктивное взаимодействие с окружением, открытость обратной связи от мира и готовность к изменениям во имя целей, значимых для самого человека, могут изменить ситуацию.

Таблица 2

Значения рангового коэффициента корреляции г-Спирмена между представлениями о лениности и видами самоотношения

Вид самоотношения и Представления о лениности	Spearman R	p-уровень
Низко ленивые		
Отраженное самоотношение и СОДЕРЖ.ДЕЙСТВ	0,381883	0,040928
Внутренняя конфликтность и РЕГУЛ.МЫСЛ	-0,375333	0,044819
Ленивые ниже среднего		
Самопринятие и СОДЕРЖ.ДЕЙСТВ	-0,450651	0,016099
Самопринятие и СОДЕРЖ.ЭМОЦ	0,430994	0,022037
Самопринятие и РЕГУЛ.ПАСС	-0,382074	0,044811
Самопривязанность и ОБСТОЯТ.ДЕЯТ	-0,402200	0,033859
Самопривязанность и ОБСТОЯТ.СОСТ	0,451651	0,015837
Замкнутость и ОБСТОЯТ.МОТИВ	-0,426879	0,023482
Замкнутость и ОБСТОЯТ.СОСТ	0,555533	0,002148
Самоценность и ОБСТОЯТ.СОСТ	0,429102	0,022692
Ленивые выше среднего		
Самоценность и СОДЕРЖ.ДЕЙСТВ	0,538346	0,004553
Самоценность и СОДЕРЖ.ЭМОЦ	-0,479100	0,013275
Самоценность и ОБСТОЯТ.МОТИВ	0,514915	0,007109
Саморуководство и СОДЕРЖ.МОТХАР	-0,481052	0,012851
Саморуководство и РЕГУЛ.МЫСЛ	0,398384	0,043822
Отраженное самоотношение и СОДЕРЖ.МОТХАР	-0,413042	0,035075

Выраженное саморегулирование и СОДЕРЖ.МОТХАР	0,415001	0,031357
Высоко ленивые		
Саморуководство и СОДЕРЖ.МОТХАР	0,415001	0,031357
Саморуководство и СОДЕРЖ.ЭМОЦ	-0,462929	0,015032
Самопринятие и ОБСТОЯТ.ДЕЯТ	0,383127	0,048542
Самопринятие и ОБСТОЯТ.СОСТ	-0,514385	0,006051
Самопринятие и РЕГУЛ.ПАСС	-0,397037	0,040306

Перейдем к описанию взаимосвязей между представлениями о лени и стилями саморегуляции (Таблица 3).

У низко ленивых выявлена связь между *Моделированием* и представлениями о своем состоянии как обуславливающим лень: неадекватно оценивающие значимые внутренние условия и внешние обстоятельства, склонные к фантазированию рассматривают как условие лени свое состояние. Возможно, в этом случае субъекты упускают из виду оценку внешних обстоятельств в пользу объяснения лени усталостью. Интересно, что при наибольшем разнообразии высоко выраженных стилей саморегуляции у низко ленивых было выявлено наименьшее количество взаимосвязей с представлениями о лени. Возможно, это связано с индивидуальными сочетаниями используемых наравне стилей.

Ленивые ниже среднего с низкой выраженностью *Оценки результатов*, т.е. не замечающие своих ошибок, не критичные к своим действиям склонны рассматривать в качестве условия проявления лени обстоятельства деятельности, а не свое состояние.

В группе ленивых выше среднего было выявлено, что при выраженном *Моделировании* субъекты не трактуют лень с эмоционально-этической точки зрения, при *Гибкости* (способности перестраиваться при изменении условий) и *Самостоятельности* принимают во внимание обстоятельства деятельности, в которой проявляется лень. Высокая *Самостоятельность* также связана с малой используемостью действий для регулирования лени (заставить себя, встать и начать и т.д.).

Высоко ленивые с малой выраженностью *Программирования* склонны трактовать лень как действие, а не с эмоционально-этической точки зрения. Возможно, выраженное продумывание способов действия и последствий может привести к переживанию оценки себя как ленивого со стороны. Низко выраженное *Моделирование* связано с транслируемой регуляцией лени с помощью действий, без учета мотивационных образований в качестве обстоятельств проявления лени.

Таблица 3

Значения рангового коэффициента корреляции г-Спирмена между представлениями о лени и стилями саморегуляции

Представления о лени и Стиль саморегуляции	Spearman R	p-уровень
Низко ленивые		
Моделирование и ОБСТОЯТ.СОСТ	-0,377761	0,043344
Ленивые ниже среднего		
Оценка результатов и ОБСТОЯТ.ДЕЯТ	-0,444667	0,017747
Оценка результатов и ОБСТОЯТ.СОСТ	0,451162	0,015965
Гибкость и РЕГУЛ.ПАСС	-0,383241	0,044108
Ленивые выше среднего		

Моделирование и СОДЕРЖ.ЭМОЦ	-0,464951	0,016699
Гибкость и ОБСТОЯТ.ДЕЯТ	0,435350	0,026223
Самостоятельность и ОБСТОЯТ.СОСТ	0,548989	0,003679
Самостоятельность и РЕГУЛ.ДЕЙСТ	-0,415699	0,034681
Высоко ленивые		
Программирование и СОДЕРЖ.ДЕЙСТВ	-0,410577	0,033396
Программирование и СОДЕРЖ.ЭМОЦ	0,449573	0,018638
Моделирование и ОБСТОЯТ.МОТИВ	0,389602	0,044557
Моделирование и РЕГУЛ.ДЕЙСТ	-0,419923	0,029207

Также показалось интересным установить различия выраженности видов самоотношения и стилей саморегуляции у оценивающих себя как ленивых (высокие и выше среднего по самооценке) и неленивых (низкие и ниже среднего). Для этого нами был использован U-критерий Манна-Уитни (Таблица 4).

Неленивые молодые люди обладают большей выраженностью Самоуверенности, Саморуководства, Отраженного самоотношения, меньшей выраженностью Самообвинения. Интересно, что отличия касаются по большей части видов самоотношения с внешними оценочными основаниями, т.е. отражением оценок окружения, результатов собственной деятельности, оцененных обществом в соответствии с требованиями деятельности. Неленивые молодые люди в большей мере склонны к Планированию, Моделированию, Программированию и Оценке результатов, которые выступили коррелятами представлений о лени.

Таблица 4

Результаты оценки различий между показателями видов самоотношения и стилей саморегуляции у неленивых и ленивых молодых людей

Вид самоотношения или стиль саморегуляции	Сум.ранг ленивых	Сум.ранг неленивых	U	p-уров.
Самоуверенность	2255,000	3850,000	824,000	0,000041
Саморуководство	2512,000	3593,000	1081,000	0,010279
Отраженное самоотношение	2334,500	3770,500	903,500	0,000286
Самообвинение	3319,000	2786,000	1133,000	0,024118
Планирование	2465,000	3640,000	1034,000	0,004407
Моделирование	2577,000	3528,000	1146,000	0,029445
Программирование	2295,500	3809,500	864,500	0,000113
Оценка результатов	2471,500	3633,500	1040,500	0,004976

Вывод

Лень рассматривается как снижающее внешнюю эффективность деятельности явление, вместе с этим, выполняющее позитивную функцию в виде сохранения ресурсов, отказа от несовпадающей с интересами личности деятельности. Лень рассматривается как состояние, возникающее в ситуации переживания несоответствия внешних требований и внутренней готовности вложить имеющиеся ресурсы для их выполнения, отсутствие внутренней готовности к действию с целью сбережения ресурсов. Лениность трактуется как свойство личности, проявляющееся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния лени при низком пороге его возникновения в широком круге ситуаций.

Установлены взаимосвязи между представлениями о содержании, условиях возникновения, саморегуляции лени и видами самоотношения, саморегуляцией у работающих молодых людей с разной выраженностью самооценки лени (низкой, ниже среднего, выше среднего и высокой), установлена специфика этих взаимосвязей.

В результате ранжирования видов самоотношения было выявлено, что ведущим у низко ленивых и ленивых ниже среднего является вид самоотношения с внешним оценочным основанием, в то время как ленивые выше среднего и высоко ленивые обладают высокой выраженностью видов самоотношения как с внешними, так и с внутренними оценочными основаниями.

У неленивых молодых людей с выраженными представлениями о содержании и регуляции лени оказались связаны высокое Отраженное самоотношение и низкая Внутренняя конфликтность, а также низкая выраженность стиля саморегуляции Моделирование.

Молодые люди с самооценкой лени ниже среднего продемонстрировали взаимосвязи между высоким самопринятием, самопривязанностью, замкнутостью, самооценностью и преобладанием эмоционально-этических оценок лени, обстоятельств, связанных с состоянием субъекта. Высокая выраженность стилей Оценка результатов и Гибкость у них сопровождается отсутствием пассивности по отношению к регулированию лени и указанием на собственное состояние как обстоятельство проявления лени.

У лиц с самооценкой лени выше среднего с представлениями о лени взаимосвязаны Самоценность, Саморуководство и Отраженное самоотношение, высокая выраженность которых сопровождается представлением об активно-действенной трактовке лени, мотивационных образованиях как обстоятельствах лени, использовании мыслительных операций и размышлений в качестве инструмента регуляции лени. Также с представлениями о лени оказались связаны стили саморегуляции Моделирование, Гибкость и Самостоятельность, при высокой выраженности которых субъекты транслируют представления о специфике деятельности и состояния как условиях лени, низкую выраженность эмоционально-этических оценок и регуляции с помощью действий.

Для ленивых молодых людей характерны взаимосвязи между представлениями о лени и Саморуководством, Самопринятием. Высокая выраженность последних сопровождается представлением о лени как мотивационно-характерологической черте, а не эмоционально-этической оценке; оценке деятельности, а не состояния как условия проявления лени; отсутствием пассивности по отношению к лени. Выраженные стили саморегуляции Программирование и Моделирование у ленивых молодых людей взаимосвязаны с трактовкой лени с эмоционально-этического ракурса, а не с точки зрения выполнения действий; определении мотивационной недостаточности как условия проявления лени; малой представленностью мгновенного выполнения действий для регулирования лени.

Показано, что неленивые молодые люди обладают большей выраженностью видов самоотношения с внешними оценочными основаниями и меньшей выраженностью самообвинения. Вероятно, ориентирование на оценки других поддерживает стремление к социально одобряемому поведению, к которому относится низкое проявление лени. Неленивые молодые люди в большей мере склонны к Планированию, Моделированию, Программированию и Оценке результатов, которые выступили коррелятами представлений о лени.

Таким образом, можно сделать вывод, что лень как личностное свойство не является однозначно негативным или позитивным. Лень рассматривается нами как имеющая свое позитивное значение для человека, сопровождающееся позитивными переживаниями в моменте, но в неконтролируемом варианте отдаляющее человека от достижения целей. В случае если субъект ориентируется на социальную желательность своего поведения, вероятно, его лень будет проявляться в меньшей степени. Этому также будет способствовать развитие многообразия используемых стилей саморегуляции.

Вместе с этим, возможное чрезмерное давление на себя в условиях конкурентной, полной информации и задач среды, игнорирование сигнала от психики (которая «за нас») о необходимости восстановления ресурса, несоответствии внешних и внутренних требований может привести к неблагоприятным последствиям. Склонность к переживанию состояния лени рассматривается как свойство личности, формируемое на основе биологических, социальных и личностных факторов, отличающее одного человека от другого, сформировавшееся сообразно тому образу жизни, который привел человека в настоящий момент.

Если же проявление этого свойства снижает качество жизни человека, вероятно, путем повышения психологической грамотности в этой области через снятие стигматизации лени в представлениях, расширение знаний о вариантах трактовки лени, ее причинах и способах регуляции (включая работу над мотивационно-смысловым аспектом, расширение арсенала способов изменения смысла действия) жизненная ситуация человека может быть качественно улучшена.

Нами была предпринята попытка изучения представлений о лени, однако представляется важным в перспективе также изучение вопроса в связи с объективной и субъективной успешностью на более широкой выборке, с учетом профессиональной направленности, изучение лени с точки зрения ее компонентного строения.

Библиография

1. Посохова С. Т. Лень как ресурс преодоления психологической уязвимости личности // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие: Материалы V Международной научной конференции, Кострома, В 2 т. Кострома: Изд-во «Костромской государственной университет», 2019. С. 108-112.
2. Суннатова Р.И. Феномен лени как рискогенный фактор увлеченности старшеклассников гаджетами // Вестник Самарского Государственного Технического Университета. Серия «Психолого-педагогические науки». 2021. Т. 18. №3. С. 181-191.
3. Берендеева М. Лень — это полезно. Курс выживания для «ленивцев». М.: Книжкин Дом, 2004. 129 с.
4. Воробьева В.В., Якиманская И.С. Психология лени: постановка проблемы. Оренбург: Сфера, 2003. 57 с.
5. Посохова С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогики. 2011. №2. С. 159-166.
6. Хофман И. Лень – залог долгой жизни. СПб.: ВЕСЬ, 2003. 151 с.
7. Шукова Г.В. Современные психологические исследования лени: лень есть или лени нет? // Общество: социология, психология, педагогика. 2021. №6. С. 77-84.
8. Боровская Н.В. Дифференциально-психофизиологические факторы лени //

- Материалы IV съезда Российского психологического общества. М., 2007. Т. 1. С. 117-118.
9. Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2013. №2. С. 42-52.
 10. Шестакова Е.Г., Дорфман Л.Я. Агрессивное поведение и агрессивность личности // Образование и наука. 2009. №7. С. 51-66.
 11. Ошемкова Ю.С. Лень у молодых людей как следствие отсутствия экзистенциальной мотивации // Ананьевские чтения 2004. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004. С. 591-592.
 12. Богданова Д.А. Психологическая диагностика лени как конфликта саморегуляции // Справочник практического психолога. Психодиагностика / под общ. ред. С.Т. Посоховой. М.; СПб., 2005. С. 594-619.
 13. Ferrary J. R., Pychyl T. A. The scientific study of procrastination: where have we been and where are we going? // Journal of Social Behavior and Personality. 2000. V. 15(5). Pp. 7-8.
 14. Михайлова Е.Л. Ситуационные и личностные детерминанты лени. Дис. канд. псих. наук. СПб., 2007. 176 с.
 15. Алексеенко С.Н., Гайворонская Т.В., Дробот Н.Н., Профессионально-личностные характеристики студентов выпускного курса медицинского вуза // Международный научно-исследовательский журнал. 2021. №8 (110). С. 16-21.
 16. Самохвалова А.Г., Тихомирова Е.В., Вишневская О.Н., Шипова Н.С., Асриян Э.В. Структурно-функциональная модель психологического благополучия современных студентов // Российский психологический журнал. 2021. Т.18. №4. С. 47-63.
 17. Ким А.Э. Взаимосвязь между видами самоотношения и саморегуляцией лени у молодых людей с разной выраженностью саморегуляции поведения // Психолог. 2021. №6. С. 28-39.
 18. Madsen, T., 2018. The Conception of Laziness and the Characterisation of Others as Lazy. Human Arenas. № 1(3). Pp. 288-304.
 19. Проценко О.Ю., Роганина М.В. Лень как преграда достижения результата // Бюллетень медицинских Интернет-конференций, 2014. Том 4. №11. С. 1127-1129.
 20. Курденко А.Н. Прокрастинация и лень: психологическое содержание понятий // PEM: Psychology. Educology. Medicine. 2019. №1. С. 128-136.
 21. Shaked L., Altaras H. Exploring academic procrastination: Perceptions, self-regulation, and consequences. Journal of University Teaching & Learning Practice. 2022. 19(3), pp. 1-25.
 22. Brownlow S., Reasinger R. D. Putting off until tomorrow what is better done today: academic procrastination as a function of motivation toward college work //Journal of Social Behavior and Personality. 2000. V. 15 (5). Pp. 15-34.
 23. Гаврилова Е. В. Особенности представления о лени у будущих менеджеров // Управление в условиях глобальных мировых трансформаций: экономика, политика, право: Сборник научных трудов. Симферополь: Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского. 2021. С. 115-118.
 24. Воронова В. Лень в представлении современной молодежи // Наука. Образование. Культура. Актуальные проблемы и практика решения: Сборник материалов XV Всероссийской научно-практической конференции. Прокопьевск: Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева" в г. Прокопьевске, 2022. С. 59-62.
 25. Варваричева Я.И. Исследование субъективных представлений о лени // 125 лет

- Московскому психологическому обществу, 1885-2010: Юбилейная конференция Московского психологического общества. М., 2011. Т.3. С. 7-9.
26. Варваричева Я.И. Психологические механизмы феномена лени //Материалы докладов XIV Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов». 2007. С. 7-9.
27. Мурашко Е.А. Особенности проявления лени в служебных отношениях // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №12 (202). С. 513-517.
28. Овчарова Р.В. Взаимосвязь проявлений лени и конфликта саморегуляции у подростков // Общество: социология, психология, педагогика. 2020. №4 (72). С. 76-80.
29. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал, 2002. №6. С. 56-64.
30. Чернякевич Е. Ю. Субъективные предпосылки проявления прокрастинации у студентов технического вуза // Перспективы науки и образования. 2023. №1 (61). С. 388-400.
31. Чугуй Е. В., Кащенко С. А. Лень и леность как нарушение саморегуляции. Факторы формирования и способы искоренения лени у подростков // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. №.4 (15). С. 170-174.
32. Столин В.В. Самосознание личности. М.: МГУ, 1983. 284 с.
33. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М.: МГУ, 1991. 110 с.
34. Джанерьян С.Т. Профессиональная Я-концепция: системный анализ. Ростов н/Д: Изд-во Рост. Ун-та, 2004. 480 с.

Результаты процедуры рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

На рецензирование представлена работа «Представления работающих молодых людей о лени в связи с их самоотношением и саморегуляцией».

Предмет исследования. Работа направлена на выявление представлений о лени, самоотношение и саморегуляция молодых людей. Автор провел подробный теоретический анализ, а также эмпирическое исследование, которое позволило выделить основные закономерности. В целом, автором поставленные цель и задачи были достигнуты.

Методологией исследования выступили работы, которые позволяют рассмотреть лень с разных позиций. Особое внимание было уделено анализу работ Ильина Е.П., Богдановой Д.А., Михайловой Е.Л., Бодрова В.А., Посоховой С.Т., Шуковой Г.В. и др.

Актуальность исследования обусловлена интересом авторов к проблеме лени, которая связана с самоотношением и саморегуляцией личности. Это значительно влияет на эффективность и качество жизни человека. Автором было отмечено, что леность способна оказать негативное влияние на успешность, продуктивность и своевременность предпринимаемых действий. Причем, отмечается, что в последние годы значительно вырос интерес научного сообщества к социально важной, влияющей на продуктивность человека теме. В то же время, наблюдается недостаточность рассмотрения данного явления в рамках научного поля.

Научная новизна исследования. Автор в процессе исследования конкретизировал

содержание феномена «лень», установил взаимосвязи между представлениями о содержании, условиях возникновения, саморегуляции лени и видами самоотношения, саморегуляцией у работающих молодых людей с разной выраженностью самооценки лени (низкой, ниже среднего, выше среднего и высокой), установлена специфика этих взаимосвязей.

Стиль, структура, содержание. Стиль изложения соответствует публикациям такого уровня. Язык работы научный. Структура работы прослеживается четко, автором выделены основные смысловые части.

Во введении определена проблема исследования и выделена ее актуальность. Особое внимание уделено анализу того, что лень является социально неодобряемым явлением. В то же время, человек стремится ее ощутить, когда возникает ситуация сниженной ресурсности в форме отказа от скучной, неинтересной деятельности. Автор провел анализ количества работ, которые содержатся на портале научной электронной библиотеки elibrary.ru по тематике «Психология» с ключевым словом «лень» с 2009 по 2023 г. Было замечено значительное их увеличение, с одной стороны. С другой стороны, автор отметил недостаточность рассмотрения этого явления в рамках научного поля.

В основной части представлен подробный анализ работ специалистов, которые рассматривают лень с разных позиций:

- противоположность трудолюбия (Ильин Е.П., 2011),
- реакция личности (Богданова Д.А., 2004),
- психическое явление, проявляющееся в отсутствии желания работать (Михайлова Е.Л., 2007),
- превентивная усталость в форме сниженной работоспособности (Бодров В.А., 2012),
- ресурс преодоления психологической уязвимости личности (Посохова С.Т., 2019).

Автор провел анализ работ и выделил основные показатели, признаки и особенности лени. Это позволило сформулировать собственное понимание данного феномена.

Следующий подраздел в основной части касается рассмотрения причин возникновения и проявления лени и лености. Автор отмечает, что основными ее причинами являются биологические, социальные, психологические, эмоциональные причины. В то же время, в процессе лени снижается ценность интеллектуальных и физических усилий в процессе достижения поставленной цели. Нередко влияют также ситуативные факторы. Автор отмечает о позитивной роли проявления лености, которая помогает упорядочить свое поведение в ответ на внешний и внутренний беспорядок.

Следующий раздел посвящен рассмотрению структуры лени и выделению основных ее компонентов. Автор отметил о доминировании культурно-социального ракурса рассмотрения лени, в котором выделяются: успеваемость человека, способности человека, мотивация или усилия человека при выполнении данной задачи.

Значительное внимание в работе уделено сравнению лени с прокрастинацией, рассмотрению ее связи с саморегуляцией и самоотношением. Данным вопросам посвящен отдельный подраздел. Автор с учетом рассмотренных положений ученых выделил основные проблемы.

Следующий раздел посвящен описанию проведенного исследования. Автор выделил проблему, предмет, цель, эмпирический объект, сформулировал гипотезу, а также обосновал использованные методики.

На основании теоретического анализа в работе были выделены разные категории лености: характеризующая действия (СОДЕРЖ.ДЕЙСТВ) описывающая мотивационно-характерологические черты личности (СОДЕРЖ.МОТХАР), описывающая субъективную эмоционально-этическую оценку лени (СОДЕРЖ.ЭМОЦ), включающая выражения, касающиеся предстоящей, прошедшей деятельности или отсутствия таковой (ОБСТОЯТ.ДЕЯТ), описывающая мотивационные образования (ОБСТОЯТ.МОТИВ

характеризующая состояния человека (ОБСТОЯТ.СОСТ), включающая описание действий человека (РЕГУЛ.ДЕЙСТ), содержащая элементы внутреннего диалога, самомотивирование, мыслительные операции, размышления (РЕГУЛ.МЫСЛ), содержащая трансляцию бездействия по отношению к лени, отказ от регулирования, принятие и пассивность при переживании лени (РЕГУЛ.ПАСС) и т.д.

Полученные результаты позволили получить суммарный коэффициент самооценки выраженности лени. Данные были обработаны с помощью критериев Т-Вилкоксона, Фридмана, что позволило проранжировать виды самоотношения и стили саморегуляции. Автор подробно проанализировал предпочитаемые виды самоотношения и стили саморегуляции для каждой группы.

В завершении работы представлены подробные и аргументированные выводы.

Библиография. Библиография статьи включает в себя 34 отечественных и зарубежных источников, незначительная часть которых издана за последние три года. В списке представлены, в основном, статьи и тезисы. Помимо этого, в библиографии есть монографии, учебные и методические пособия. Источники оформлены, в основном, корректно и однородно.

Апелляция к оппонентам.

Рекомендации: более подробно описать проведенное исследование.

Выводы. Проблематика статьи отличается несомненной актуальностью, теоретической и практической ценностью; будет интересна специалистам, которые занимаются проблемами личностного развития юношеского возраста, рассматривают проблемы их самовосприятия и саморегуляции. Статья может быть рекомендована к опубликованию с учетом выделенных рекомендаций. Это позволит представить в редакцию полноценную научно-исследовательскую статью.