

Овчарова Раиса Викторовна

доктор психологических наук, профессор,
профессор кафедры психологии
Института педагогики, психологии
и физической культуры
Курганского государственного университета

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОЯВЛЕНИЙ ЛЕНИ И КОНФЛИКТА САМОРЕГУЛЯЦИИ У ПОДРОСТКОВ [1]

Аннотация:

В статье рассмотрены результаты эмпирического исследования соотношения лени и конфликта саморегуляции у подростков. Внутренний конфликт саморегуляции рассматривается как переживание подростками невозможности выполнить требования деятельности и ситуации в силу отсутствия интереса, мотивации, осознания значимости и необходимости деятельности и пассивности. Выявлен разный уровень преодоления лени у подростков (от отдельных трудностей до полной неспособности с нею справиться). Подтверждено, что большинство подростков обладают высокой активностью, характерной для этого возраста, как потенциальной возможностью преодоления лени. Доказано, что активность подростков изменяется в зависимости от сформированности структурных компонентов саморегуляции. Подростки выше оценивают наличие функциональных особенностей саморегуляции и ниже их отсутствие, причем у девушек ошибок самооценки больше, чем у юношей. Подтверждением предположения о том, что лень является проявлением внутреннего конфликта саморегуляции, стала корреляция полной неспособности и низкой способности к преодолению лени с неразвитостью всех компонентов саморегуляции.

Ключевые слова:

подростки, лень как психологическое явление, активность, конфликт саморегуляции.

Ovcharova Raisa Viktorovna

D.Phil. in Psychology, Professor,
Professor of Psychology Department,
Institute of Pedagogics, Psychology
and Physical Culture,
Kurgan State University

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE MANIFESTATIONS OF LAZINESS AND CONFLICT OF SELF-REGULATION AMONG ADOLESCENTS [1]

Summary:

The study examines the results of an empirical study of the relationship between laziness and conflict of self-regulation among adolescents. The internal conflict of self-regulation is seen as the experience of adolescents who are unable to meet the requirements of activity and situation due to lack of interest, motivation, awareness of the importance and necessity of activity and passivity. Different levels of overcoming laziness among adolescents (from individual difficulties to total inability to cope with it) are revealed. It is confirmed that the majority of adolescents have a high level of typical for this age activity as a potential coping mechanism to overcome laziness. It is proved that the activity of adolescents changes depending on the formation of structural components of self-regulation. Adolescents higher rate the functional characteristics of self-regulation and their absence lower, and girls have more self-assessment errors than boys. The assumption that laziness is a manifestation of an internal conflict of self-regulation is confirmed by the correlation of total inability and low ability to overcome laziness with the underdevelopment of all components of self-regulation.

Keywords:

adolescents, laziness as a psychological phenomenon, activity, conflict of self-regulation.

Актуальность исследования обусловлена тем, что развитие саморегуляции особенно важно в подростковом возрасте, поскольку в этот период формируется индивидуальный стиль саморегуляции эмоциональных состояний и деятельности, обуславливающий просоциальное поведение. Проходя кризисный период своего развития, подростки неизбежно сталкиваются с конфликтами саморегуляции. Одним из проявлений таких конфликтов является проявление лени. Процесс осознанной саморегуляции в подростковом возрасте сопровождается высокими психологическими нагрузками, поэтому знание особенностей взаимодействия регулятивных процессов и проявлений лени у подростков способствовало бы повышению их активности, успешности любой деятельности, а также снижению внутренней напряженности.

Методологической основой исследования являются ситуационно-личностный и деятельностный подходы к трактовке лени (Д.А. Богданова, Е.Л. Михайлова, С.Т. Посохова) [2], структурно-функциональный подход к саморегуляции психической активности человека (О.А. Конопкин, К.А. Осницкий) [3], концепция индивидуальных стилей саморегуляции (В.И. Моросанова) [4].

Анализ феномена лени. Несмотря на разнообразие взглядов, феномен лени остается малоизученным. Современные психологи рассматривают лень с разных позиций. Так, лень сводится к синдрому «выученной беспомощности», пассивности, защитной форме поведения в психотравмирующей ситуации, реакциям протеста, способу самопрезентации [5].

Как психологический феномен лень обладает субъективными и объективными проявлениями. К субъективным проявлениям относят личностный смысл лени, субъективное ее оценивание, к объективным – нарушения механизмов саморегуляции, предполагающей два плана регуляторной активности: саморегуляцию деятельности и саморегуляцию личностного становления.

В исследованиях, проведенных Д.А. Богдановой и С.Т. Посоховой, лень рассматривается как ответ личности на несоответствие требований ситуации или деятельности личностному смыслу этих требований. Внешне лень проявляется в отказе или уклонении от этой деятельности или взаимодействия с ситуацией, а внутренне – в переживании невозможности установить требуемое соответствие вследствие нарушения или недостаточной сформированности механизмов саморегуляции [6].

В ситуационно-личностном подходе лень рассматривается как состояние личности, целостная реакция в ответ на ситуацию, направленную на достижение приспособительного результата. О.А. Михайловой выявлены такие ситуационные детерминанты, как скука, однообразие, неуверенность и др. В качестве личностных детерминант фигурируют низкая самооценка, эмоциональная чувствительность, приоритет гедонизма и безопасности в иерархии личностных ценностей и др. [7].

Д.А. Богданова указывает на внешние проявления лени: отказ или уклонение от деятельности, уклонение от взаимодействия с ситуацией. В качестве внутренних проявлений она называет переживание невозможности установить требуемое соответствие вследствие нарушения или недостаточного развития механизмов саморегуляции [8].

Н.В. Боровской выявлены физиологические факторы проявлений лени. У ленивых обучающихся чаще, чем у неленивых, проявляются следующие особенности: слабая и инертная нервная система, преобладание торможения по «внутреннему» балансу, низкий уровень саморегуляции проявлений лени в учебной деятельности. Психологический портрет неленивого ученика включает противоположные характеристики: сильная и подвижная нервная система, преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу, высокий уровень саморегуляции проявлений лени в учебной деятельности [9].

Анализ феномена саморегуляции. В предложенном О.А. Конопкиным структурно-функциональном подходе саморегуляция психической активности понимается как системно организованный психический процесс по инициации, построению, поддержанию и управлению всеми видами и формами внешней и внутренней активности, которые направлены на достижение принимаемых субъектом целей. Она обеспечивает регуляцию деятельности, мобилизует психологические и личностные резервы. Было доказано, что успешность в различных видах деятельности обеспечивается сформированностью целостной системы саморегуляции, а любой дефект процесса регуляции существенно ограничивает эффективность в самых различных видах деятельности [10].

А.К. Осницким предложена концептуальная модель регуляторного опыта человека и выделены его компоненты. Этот опыт представляет собой структурированную систему знаний, умений и переживаний, влияющих на успешность регуляции деятельности и поведения [11].

Исследователи выделяют различные уровни саморегуляции личности, которые обеспечивают разную успешность деятельности. Высшим уровнем саморегуляции является личностный уровень, который предполагает осознанность и произвольность регуляторных действий [12].

В концепции индивидуальных стилей саморегуляции В.И. Моросанова выделяет феномен индивидуальных особенностей саморегуляции, который проявляется в том, что люди отличаются по уровню ее осознанности, по-разному планируют цели своей деятельности, моделируют значимые условия их достижения, применяют способы и алгоритмы действий, имеют различные критерии успешности для оценки результатов. Исследователь различает саморегуляцию активности, детерминированную преимущественно индивидуальными конституционально-темпераментальными диспозициями человека, и собственно субъектно-личностную саморегуляцию, связанную со степенью развитости субъектной активности и способностью к самоизменению и преодолению [13].

Внутренний конфликт саморегуляции. Он в виде лени проявляется как переживание невозможности обеспечения соответствия требованиям деятельности и ситуации. При переживании состояния лени внутренний конфликт возникает между необходимостью что-то делать и осознанием необходимости выполнять деятельность. Этот конфликт проявляется в виде отказа и уклонения от деятельности и взаимодействия с ситуацией [14].

Таким образом, процесс саморегуляции возможен только на основе активности личности, а лень, как проявление ее антипода – пассивности, блокирует этот процесс. Так возникает конфликт саморегуляции, связанный с проявлением лени. Анализ научных работ по проблеме указывает на связь конфликта саморегуляции и лени, особенности взаимодействия которых нуждаются в дальнейших исследованиях.

В проведенном нами исследовании приняли участие 30 подростков. Был применен пакет психодиагностических методик: «Саморегуляция» А.К. Осницкого, «Тип поведенческой активности» Л.И. Вассермана и Н.В. Гуменюка, «Незаконченные предложения» и «Саморегуляция проявления лени» Д.А. Богдановой и С.Т. Посоховой.

По методике «Тип поведенческой активности» у исследуемых подростков выявлены все ее типы при явном преимуществе типов высокой активности.

Тип поведенческой активности А (*сверхэнергичный тип активности*) проявляется у 15,55 % испытуемых. Это сверхэнергичные, нетерпеливые, импульсивные личности, у которых преобладают высокая мотивация достижения, нетерпеливость, стремление сделать все быстро. Выявлены возможные последствия такого типа активности: нерациональные действия, низкое качество, высокое напряжение, стресс при неудачах.

Тип поведенческой активности АБ (*сбалансированный тип личностной активности*), который обнаружен у 36,6 % подростков, характеризует личность как эмоционально стабильную, сбалансированную, с неявной склонностью к доминированию, уверенную в себе, устойчивую к действию стрессогенных факторов, имеющую хорошую приспособляемость к различным видам деятельности.

Тип поведенческой активности А₁ (*энергичный тип активности*) диагностирован у 24,4 % респондентов. Это личности с повышенной деловой активностью, энергичные, стремящиеся к успеху, лидерству и соревновательности.

Тип поведенческой активности Б (*пассивный тип активности*), обнаруженный у 13,3 % подростков, указывает на неуверенную, сомневающуюся, избегающую ответственности, пассивную личность.

Тип поведенческой активности Б₁ (*умеренно активный тип активности*) характерен для 10,2 % подростков. Это личности рациональные, осторожные, неторопливые, с умеренной активностью.

Анализ результатов по методике «Незаконченные предложения» показал, что подавляющее большинство подростков (73,2 %) имеют выраженную способность к преодолению лени. Это больше указывает на потенциальную возможность, которая становится реальной лишь при развитости регуляторных умений. Выявлено, что 23,3 % испытуемых имеют низкую способность к преодолению лени. И лишь немногие из них (3,3 %) демонстрируют неспособность к преодолению лени.

Для доказательства предположения об изменении активности подростков в зависимости от сформированности структурных компонентов регуляторных способностей проведен сравнительный анализ данных, полученных при использовании методик «Диагностика типа поведенческой активности» и «Незаконченные предложения» (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнение типов активности подростков с различными способностями к преодолению лени

| Уровни саморегуляции | Тип А «сверхэнергичные» | Тип А1 «энергичные» | Тип АБ «сбалансированные» | Тип Б1 «активные» | Тип Б «пассивные» |
|--|-------------------------|---------------------|---------------------------|-------------------|-------------------|
| Неспособность к преодолению лени | – | – | – | – | 33,33 |
| Низкая способность к преодолению лени | – | 6,67 | 33,33 | 33,33 | 10,0 |
| Достаточно выраженная способность к преодолению лени | 6,67 | 6,67 | 8,0 | 6,67 | – |
| Ярко выраженная способность к преодолению лени | 10,0 | 10,0 | 6,67 | – | – |

Примечание. Количество подростков указано в процентах.

У подростков с достаточно выраженной способностью к преодолению лени преобладают сверхэнергичный, энергичный и умеренный типы поведенческой активности. Подростков с ярко выраженной способностью к преодолению лени отличает сверхэнергичная, энергичная и сбалансированная активность. У испытуемых с низкой способностью к преодолению лени в большей степени проявляется сбалансированная и умеренная активность. Неспособность к преодолению лени наблюдается исключительно у пассивных подростков.

Опросник «Саморегуляция» выявил индивидуальные особенности самооценивания регуляторных умений у юношей и девушек (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели самооценивания регуляторных умений подростками с разными особенностями саморегуляции

| Особенности | Самооценка умений саморегуляции, % |
|-------------|------------------------------------|
|-------------|------------------------------------|

| саморегуляции | Наличие умений саморегуляции | | Отсутствие умений саморегуляции | | Ошибки самооценивания | |
|-------------------------|------------------------------|-------|---------------------------------|-------|-----------------------|-------|
| | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши |
| Структурно-компонентные | 63 | 56 | 16 * | 27 | 26 | 19 |
| Функциональные | 67 | 58 | 10 * | 28 | 25 | 13 |
| Динамические | 48 * | 39 | 11 * | 44 | 40 * | 16 |
| Личностные | 54 * | 65 | 12 * | 26 | 40 * | 15 |

Примечание. * – показатели, значительно отличающиеся по критерию Фишера при $p \geq 0,5$.

При наличии регуляторных умений подростки высоко оценивают все структурные компоненты саморегуляции, а при их отсутствии оценки значительно снижаются. Тем не менее подростки допускают ошибки при оценке всех особенностей саморегуляции. Значимые различия между юношами и девушками обнаружены при самооценивании динамических и личностных особенностей саморегуляции и в допущенных ошибках их самооценки независимо от наличия или отсутствия у них регуляторных умений. В случае отсутствия регуляторных умений самооценка всех особенностей саморегуляции у девушек достоверно ниже, чем у юношей. Ошибок достоверно больше у девушек при самооценивании динамических и личностных особенностей саморегуляции.

Для подтверждения предположения о том, что проявление лени является конфликтом саморегуляции, был использован корреляционный анализ Пирсона (таблица 3).

Таблица 3 – Показатели коэффициента корреляции Пирсона между высоким уровнем саморегуляции и способностью к преодолению лени у подростков

| Параметр саморегуляции, выраженный на высоком уровне | Параметр способности к преодолению лени | | | |
|--|---|--------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| | Неспособность | Низкая способность | Достаточно выраженная способность | Ярко выраженная способность |
| Структурно-компонентные особенности | -0,36 * | -0,36 * | 0,38 * | 0,48 * |
| Функциональные особенности | -0,46 ** | -0,37 * | 0,45 * | 0,55 ** |
| Динамические особенности | -0,48 ** | -0,38 * | 0,39 * | 0,46 ** |
| Личностные особенности | -0,57 ** | -0,39 * | 0,48 ** | 0,54 ** |

Примечание. Уровень значимости: * – при $p \leq 0,05$, ** – при $p \leq 0,01$.

При высоком уровне развития саморегуляции обнаружены прямые корреляционные связи всех ее параметров с достаточно выраженной и ярко выраженной способностями к преодолению лени. Такие подростки справляются с заданиями без посторонней помощи, сами планируют и организуют свою работу, анализируют условия предстоящей деятельности, исправляют свои ошибки. Они аккуратны и последовательны, доводят начатое дело до конца, умеют мобилизовать свои усилия. В этих условиях они способны проявлять высокую активность, преодолевать лень.

Наоборот, выявлены обратные связи полной неспособностью и низкой способностью к преодолению лени со всеми параметрами саморегуляции: структурными, функциональными, динамическими и особенно личностными. Это означает, что подростки этих подгрупп не планируют, не организуют свою работу, поступают импульсивно, часто отвлекаются, допускают ошибки, делают все «спустя рукава», не доводят дело до конца. Они невнимательны и неусидчивы. Их поведение носит пассивный характер. В силу указанных обстоятельств они не могут преодолевать лень (таблица 3).

По результатам проведенного исследования представляется возможным сформулировать следующие выводы:

- У исследуемых подростков выявлены все типы поведенческой активности (сверхэнергичный, сбалансированный, энергичный, пассивный и умеренно активный) при значительном преобладании высокой активности, соответствующей их возрастным особенностям. В связи с этим подавляющее большинство подростков имеют потенциальную возможность преодоления лени. Активность подростков изменяется в зависимости от сформированности структурных компонентов регуляторных способностей.

- Выявлены гендерные различия в самооценке динамических и личностных особенностей саморегуляции и в допущенных ошибках их самооценки. Подростки оценивают выше наличие функциональных умений саморегуляции и ниже их отсутствие, причем ошибок самооценки больше у девушек.

- Высокому уровню развития регуляторных способностей подростков соответствуют высокий и достаточный уровни их способности к преодолению лени. Наоборот, полная неспособность и низкая способность к преодолению лени проявляются при неразвитости всех компонентов саморегуляции. Это подтверждает то, что лень является проявлением внутреннего конфликта саморегуляции.

Результаты исследования применимы в работе педагогов-психологов по психологической поддержке подростков для нивелирования конфликта саморегуляции на основе развития регуляторных функциональных умений и повышения активности подростков. Это возможно, во-первых, при обеспечении дифференцированного подхода в консультативной, развивающей и коррекционной работе с подростками в зависимости от характера проявлений лени и уровня саморегуляции, во-вторых, при формировании регуляторно-личностных качеств и, в-третьих, при опоре на конкурирующие личностные образования в виде адекватной самооценки, волевых качеств, познавательных интересов и мотивации деятельности.

Ссылки и примечания:

1. Работа выполнена при поддержке РФФИ, грант № 19-413-450002/19, и правительства Курганской области.
2. 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; Михайлова Е.Л. Роль ситуационных и личностных факторов в формировании лени // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6: Философия. Политология. Социология. Психология. Право. Международные отношения. 2007. Вып. 2, ч. 1. С. 219–226; Посохова С.Т. Лени: психологическое содержание и проявления // Вестник Санкт-Петербургского ун-та. 2011. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. Вып. 2. С. 159–166.
3. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5–12; Осницкий А.К. Структура, содержание и функции регуляторного опыта человека : дис. ... д-ра психол. наук. М., 2001. 370 с.
4. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2010. № 1. С. 36–45.
5. Посохова С.Т. Указ. соч.
6. Богданова Д.А. Указ. соч.; Посохова С.Т. Указ. соч.
7. Михайлова Е.Л. Указ. соч.
8. Богданова Д.А. Указ. соч.
9. Боровская Н.В. Психологические и психофизиологические факторы лени студентов : автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2008. 21 с.
10. Конопкин О.А. Указ. соч.
11. Осницкий А.К. Указ. соч.
12. Конопкин О.А. Указ. соч.; Моросанова В.И. Указ. соч.
13. Моросанова В.И. Указ. соч.
14. Богданова Д.А. Указ. соч.; Михайлова Е.Л. Указ. соч.; Посохова С.Т. Указ. соч.

Редактор, переводчик: Сергейчик Людмила Ивановна