



---

**ВЛИЯНИЕ ПРОКРАСТИНАЦИИ И ЛЕНИ НА СФЕРУ  
ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ.**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11480952>

**Мансурова Гульмира Рафаэловна**  
*преподаватель Наманганского  
государственного университета,  
Узбекистан*

**Аннотация**

*Данная статья посвящена изучению явления лени и прокрастинации и их места в системе психологических процессов развития личности. Особое внимание уделяется сопоставлению концепций лени и прокрастинации. Был проведён анализ содержания этих явлений, рассмотрены общие и специфические характеристики изучаемых позиций.*

**Ключевые слова**

*прокрастинация, лень, выгорание, мотивация, психологическая защита, волевая сфера.*

**THE INFLUENCE OF PROCRASTINATION AND LAZINESS ON THE  
SPHERE OF MENTAL DEVELOPMENT OF PERSONALITY.**

**Abstract**

*This article is devoted to the study of the phenomenon of laziness and procrastination and their place in the system of psychological processes of personality development. Special attention is paid to the comparison of the concepts of laziness and procrastination. The analysis of the content of these phenomena was carried out, the general and specific characteristics of the studied positions were considered.*

**Keywords**

*procrastination, laziness, burnout, motivation, psychological protection, volitional sphere.*

Для современного человека в быстро меняющемся мире все более актуальными становятся вопросы саморазвития и достижения благополучия. Однако часто, несмотря на широкий спектр возможностей и высокую степень личной свободы, индивид сталкивается с препятствиями на пути к своему успеху. Одним из таких препятствий являются лень и прокрастинация.

Лень, прокрастинация, выгорание -эти термины часто путают, подменяют и неверно трактуют. Прокрастинация стала "модным" явлением, а выгорание уввы, привычным. Давайте разберемся, что это все на самом деле и в чем разница.

Лень - это стремление человека избегать преодоления трудностей, постоянное нежелание делать усилия. Психологическая лень проявляется как отсутствие желания выполнять какие-либо задачи и может быть, как временной, так и постоянной. Это свидетельствует о психологическом состоянии человека.

Прокрастинация - это форма саморазрушительного поведения, при которой человек откладывает выполнение задач до последнего момента. Часто это сопровождается чувством вины и парализующими эффектами. Исследования показывают, что прокрастинатор осознает вредность своего бездействия и понимает негативные последствия, которые могут возникнуть.

Изматывание представляет собой состояние все более нарастающей усталости и эмоционального истощения, возникающее в результате непреодолимого стресса, связанного с учебой, работой или общественной деятельностью [3].

Если упростить до формул:

- *лень* = умею + не желаю совершать определенное действие;
- *прокрастинация* = умею + не желаю + откладываю;
- *выгорание* = не могу + не желаю совершать любое действие.

Мы часто говорим о лени, пытаемся бороться с ней, но при этом ограничиваемся поверхностным пониманием этого явления. Далее вы познакомитесь с различными подходами к пониманию лени: как слабость в волевой сфере, как интуиция, как проявление инфантильности, как страх перед ответственностью, как защитная реакция и т.д. [1]

Лень - это не только нежелание что-то делать, но и желание не делать что-то. Есть несколько причин, почему люди проявляют лень:

- Бессознательное сопротивление: когда человек чувствует, что он делает не то, что нужно, он начинает сопротивляться и лениться.
- Отсутствие негативного стимула: если работа человека делается за него кем-то другим, он понимает, что несделанное им никак не повлияет на ситуацию.
- Отсутствие личной выгоды: обычно люди, которые имеют личный интерес в деле, склонны скорее к действию, чем к лени.

Отсутствие воли как основа лени часто рассматривается как основной фактор подавления успешной деятельности. Чтобы преодолеть лень, необходимо развивать самодисциплину и прикладывать усилия, даже если



цель кажется соблазнительной. Лень, как специфичный индивидуальный подход к деятельности, может быть частью психологической стратегии человека для достижения оптимального баланса между личностью и внешними условиями. Для некоторых людей лень может служить способом достижения нужного уровня психологического напряжения перед качественным выполнением работы. Таким образом, лень может быть не только отрицательным феноменом, но и эффективным механизмом саморегуляции [2].

Для некоторых людей лень также может быть результатом недостатка вдохновения или интереса к конкретной задаче. Они могут чувствовать, что им не хватает мотивации для того, чтобы приступить к деятельности, и поэтому предпочитают откладывать её на потом. В таких случаях важно обратить внимание на то, что именно вызывает отсутствие интереса и стараться найти способы повышения мотивации.

Кроме того, лень иногда может выступать как защитный механизм от стресса и перегрузки. Когда человек чувствует себя перегруженным, он может пытаться уйти от выполнения задач, чтобы защитить себя от дополнительного напряжения. В таких случаях важно обратить внимание на свои эмоции и состояние ума, и, возможно, попробовать найти способы справиться со стрессом более эффективно.

Также стоит помнить, что лень может быть результатом отсутствия понимания цели или значимости задачи. Если человек не видит смысла в том, что ему предстоит сделать, он может терять мотивацию и склоняться к лени. В таких случаях важно обратить внимание на то, какие пользы может принести выполнение задачи и постараться найти для себя внутреннюю мотивацию.

Лень в качестве защитной реакции не всегда имеет отрицательный смысл. Иногда это свидетельствует о перегрузке, будь то физическая или умственная. Если вы чувствуете, что становитесь всё более ленивыми, несмотря на множество работ, то, возможно, пришло время для отдыха. Лучше восстановить силы и приступить к делу с новым энтузиазмом, чем истощать себя, работая наполовину.

Психологически лень также может играть функцию защиты. Например, когда человек чувствует себя беспомощным и неспособным контролировать ситуацию, он может перейти к так называемой "лежачей забастовке". Аналогично, если у человека лишний вес и он не хочет избавиться от него, это может быть связано с тем, что вместе с лишним весом он потеряет свою "вечную" оправдание для неудач.

Боязнь совершить ошибку часто связана с умственной ленью. Мы боимся ошибиться, потому что это потребует от нас усилий в виде изменения пути



действий, поиска новых способов и решения проблем. Это может вызвать такие негативные эмоции, как отчаяние, беспомощность и страх.

Прокрастинация и лень - две стороны одной медали, являющиеся похожими явлениями, взаимосвязанными между собой. Лень представляет собой отсутствие желания, а прокрастинация - это занятия, не приносящие никакой пользы ни времени, ни приближающие к достижению поставленных целей.

В случае прокрастинации человек откладывает важные дела и переключает свое внимание на менее значимые задачи, включая те, которые могли бы быть делегированы. Это может проявляться также в виде бездействия: время, проведенное в социальных сетях, онлайн-магазинах или за просмотром телевизора. Люди жалуются, что не успевают уделить время чтению, физическим упражнениям или тренировкам в спортзале, но зато легко уделяют время просмотру кино и сериалов, общению в чатах или просмотру развлекательного контента [5].

Прокрастинирующий человек занимается действиями, требующими усилий, но не приносящими результат. Некоторые считают, что прокрастинация помогает очистить мозг, разгрузить психику и снять напряжение, но существует множество других способов достичь этого более полезно и продуктивно.

Лень может быть вызвана внутренними факторами, такими как усталость и отсутствие мотивации, в то время как прокрастинация чаще всего стимулируется внешними факторами. Человек, занимающийся прокрастинацией, получает мгновенное удовольствие, которое не требует усилий. Это свойство мозга человека используется маркетологами, создающими рекламные кампании, которые основаны на этой особенности. Лайки в социальных сетях, комментарии под постами, рейтинги и награды за достижения также поглощают время, которое можно было бы потратить на более продуктивные действия.

Считать прокрастинацию формой лени ошибочно. Такое состояние может посетить как трудолюбивого и мотивированного человека, так и того, кто не стремится к действиям и не проявляет интереса. Неленивые люди могут прокрастинировать, а ленивые, наоборот, могут не допускать этого. Важно понимать разницу между прокрастинацией и выгоранием, когда человек теряет способность к действиям из-за усталости или разочарования в результатах [4].

Часто люди, стремящиеся преодолеть прокрастинацию, забывают о себе. Иногда полезно разрешить себе отдых и не давить на себя, не стремясь к совершенству. Важно уметь слушать себя и отдыхать вовремя, не перегружая



себя. Необходимо найти баланс между работой и отдыхом, чтобы избежать избыточной усталости и перегрузки. Развивайте навык бережного отношения к себе и помните, что все хорошо в меру.

Итак, лень и прокрастинация - это сложные психологические явления, которые могут иметь различные причины и проявления. Важно понимать, что они могут иметь различные причины и последствия. Научитесь разбираться в собственных мотивах и внутренних состояниях, чтобы эффективно управлять своим временем и энергией. Не стоит обвинять себя в лени или прокрастинации, а лучше понять, что стоит за этими процессами и как можно найти путь к более продуктивной и счастливой жизни.

### ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Абульхасанова Д.А., Курденко А.Н. Феномен лени в структуре личности современной молодежи // Актуальные проблемы социальной психологии: материалы Всероссийской с международным участием / под науч.ред. О.А. Белобрыкиной, М.И.Кошеновой. Новосибирск. Изд-во НГПУ. 2017. С.3 – 7.
2. Курденко А. Н. Прокрастинация и лень: психологическое содержание понятий //РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. – 2019. – №. 1. – С. 128-136.
3. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер. 2011. 224 с.
4. Мансурова Г. Р. ВЛИЯНИЕ «Я-КОНЦЕПЦИИ» НА КОММУНИКАТИВНЫЙ ПРОЦЕСС ЛИЧНОСТИ //Central Asian Academic Journal of Scientific Research. – 2022. – Т. 2. – №. 4. – С. 169-173.
5. Слученкова К.А. Прокрастинация: особенности дефиниций и психологическое содержание // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 4А. С. 18-26.
6. Mansurova G. R. FEATURES OF THE FORMATION OF VALUE ORIENTATIONS OF ADOLESCENTS.
7. Бобоева, З. М. (2022). ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ. Ученый XXI века, (5-1 (86)), 22-25.
8. Бобаева, З. М. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ЭТНОКУЛЬТУРЫ РАЗЛИЧНЫХ НАРОДОВ. In Диалог культур и толерантность общения (pp. 66-71).



9. Бобаева, З. М. (2023). Педагогические особенности логического мышления младших школьников и пути его развития в процессе обучения. Экономика и социум, (1-1 (104)), 183-191.
10. Бобаева, З. М. РАЗВИТИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИДЕЙ В ЭПОХУ ВОЗРОЖДЕНИЯ ВОСТОКА Бобаева Зиёдахон Махамаджон кизи, магистрант.
11. Bobayeva, Z. M. Q. (2023). Boshlang'ich sinf o'quvchilarining intellektual qobilyatlarini rivojlantirish. Science and Education, 4(2), 973-977.