

Ленивый, но счастливый человек - закономерность?

Научный руководитель – Черемных Лариса Георгиевна

Софронова Анастасия Алексеевна

Студент (специалист)

Тюменская государственная медицинская академия, Тюменская область, Россия

E-mail: mariya_nt@mail.ru

Актуальность. Современное общество считает, что лень - это вредно, и человек должен всё время работать, развиваться, идти, бежать. [1] Однако согласно современным исследованиям чрезмерный трудоголизм приносит в нашу жизнь много негативных последствий: постоянное нахождение в состоянии стресса, хроническая усталость, эмоциональное выгорание, недостаток творчества, грубость и холодность в отношении окружающих, принятие и выполнение неправильных решений и действий, рост риска возникновения хронических сердечно-сосудистых, нервных и психических заболеваний, болезней обмена веществ, злокачественных новообразований, снижение интеллектуальных способностей, неудовлетворённость своей жизнью. Поэтому необходимо выявить зависимость между уровнями лени и счастья.[2,3]

Цель работы: выявить взаимосвязь между уровнем лени и счастья.

Материалы и методы: В процессе работы была проведена оценка уровня лени и счастья на примере студентов ТЮМГМУ, используя анкетирование при помощи Оксфордского опросника счастья, и анкеты Д. А. Богдановой и С. Т. Посоховой «Оценка уровня лени». Всего было проанкетировано по 30 студентов с 1, 2, 3 и 6 курсов Лечебного факультета ФГБОУ ВО Тюменского Государственного Медицинского университета (n = 120 студентов).

Результаты исследований: На всех курсах больше всего студентов с уровнем лени ниже среднего - 58 чел. (48,3%). Таким образом для студентов более характерна черта характера - лень, чем трудолюбие. Интересно, что в этой группе больше всего студентов имеют высокий уровень счастья - 36 чел. (62%), уровень выше среднего у 13 студентов (22,4%), ниже среднего у 5 (8,6%), низкий у 4 (6,9%).

А вот в группе учащихся имеющих низкий уровень лени всего 23 студента - 19,2%. Из них высокий уровень счастья имеют всего 4 человека (17,4%). Это меньше среди более трудолюбивых студентов с первой группы. Уровень счастья выше среднего имеется у 12 (52,2%), ниже среднего у 5 (21,7%), низкий у 2 (8,7%).

В составе группы с уровнем лени выше среднего вошли 27 студентов - 22,5%. Среди них высокий уровень счастья имеют 7 человек (25,9%), выше среднего - 18 (66,7%), ниже среднего - 2 (7,4%), низкий - 0.

В группу с высоким уровнем лени вошло 12 студентов -10% от общего и количества. Причем высокий уровень счастья характерен 2 студентам (16,7%), выше среднего - всего 5 (41,7%), ниже среднего имеется у 4 (33,3%), низкий у 1 (8,3%).

Среди студентов 6 курса нет студентов с низким уровнем лени; на 3 курсе «трудооголиков» 10 человек (33,3% от группы - большинство); на 2 курсе - 7 учащихся (23,3%); а на 1 курсе всего 6 человек (20%).

Структура группы студентов, имеющих уровень лени ниже среднего: 11 студентов (36,7%) 1 курса, 21 (70%) 2 курса, 16 (53,4%) 3 курса, 10 (33,3%) 6 курс. Структура группы учащихся с уровнем лени выше среднего: 7 студентов (23,3%) 1 курса, 2 студента (6,7%) 2 курса, 11 студентов (36,7%) 3 курса,- 4 студента (46,7%) 6 курса. Структура группы с

высоким уровнем лени: по 6 студентов (20%) на 1 и 6 курсах, на 2 и 3 курсах таких студентов нет.

Меньше всего студентов, имеющих низкий уровень счастья, всего 7 представителей - 5,8%. Не может не обрадовать тот факт, что в ТюмГМУ, среди обучающихся на 1 или 6 курсах, не учатся студенты имеющие низкий уровень счастья. Однако на 2 курсе 3 студента «несчастливы» (42,8% от всей группы имеющих низкий уровень счастья) и 4 «несчастливых» студента учатся на 3 курса (57,2%). По 4 студента (25%) с 1 и 2 курсов имеют уровень счастья ниже среднего, и 5 студентов (31,3%) с 3 курса, 3 (18,7%) - с 6 курса. Всего в этой группе 16 человек, это составит 13,3%. Самая многочисленная группа с уровнем счастья выше среднего (71 человек - 59,2%): 1 курс - 17 (34,6%), 2 курс - 18 (25,4%), 3 курс - 16 (22,5%), 6 курс - 20 (28,2%). Высокий уровень счастья имеют 26 исследованных (21,7%): 1 курс - 9 (34,6%), 6 курс - 7 (27%) и по 5 человек (19,2%) с 2 и 3 курсов.

Выводы: 1. Уровень счастья зависит от уровня лени студентов. С ростом уровня лени у человека, уровень счастья так же возрастает. Это происходит вероятно потому, что более ленивые люди находят больше времени для наслаждения и осознания в полной мере радостных моментов жизни. Это увеличивает получаемое человеком удовлетворение жизнью. [4] Лени способствует безошибочному построению жизненных планов, она позволяет правильно осмысливать полученный жизненный опыт. Она облегчает самопознание человека. [7]

2. Однако, у студентов с высоким уровнем лени - спад уровня счастья. Это объясняется тем, что у таких людей не существует определённых жизненных планов и целей. А если они и есть, то люди не пытаются их осуществить, поэтому возникает неудовлетворённость жизнью. [5]

3. Ускорение современного темпа жизни приводит к популяризации трудоголизма. Это подтверждают результаты анкетирования: большая доля студентов имеет уровень лени ниже среднего - 48,3%, меньшая - высокий уровень 10%. Таким образом, повышается уровень тревожности населения. Это ведёт к росту частоты неврозов, психических расстройств, сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований, снижает адаптивные возможности организма. [8]

4. В целом среди студентов больше всего имеют уровень счастья выше среднего (59,2%), меньше - низкий уровень счастья 5,8%. Можно сделать вывод, что молодые люди в большинстве своём удовлетворены жизнью. У данной категории населения пока ещё сравнительно малое количество забот, но много времени, которое можно посвятить самореализации, занятием любимыми делами [6].

5. 6 курс - наиболее ленивый, так как учебные занятия занимают у них мало времени в сутках и внеучебная деятельность их интересует всё меньше и меньше. [6]

6. Наиболее трудолюбивыми оказались студенты 2 и 3 курсов. Это вполне закономерно, так как на 3 курсе у студентов наибольшая учебная нагрузка, много сложных и важных дисциплин. Студенты 2 курса помимо активной учебной деятельности сильно интересуются различной внеучебной деятельностью университета.

7. Среди студентов 1 и 6 курсов наиболее высокий уровень счастья, а среди 2 и 3 курсов - наиболее низкий. Это также свидетельствует о наличии прямо пропорциональной зависимости между уровнями лени и счастья.

Источники и литература

- 1) 1. Андреев И.А., Крутых Е.В. Особенности лени студентов в различной образовательной среде // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-2. С. 242-243.

- 2) 2. Аксенов Л.Б. Лень студенческая: осуждение и понимание// Современное машиностроение. Наука и образование. 2016. № 5. С. 2-11.
- 3) 3. Никифоров Г.С. Барьеры, препятствующие здоровому поведению// Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2016. Т. 1. № 4. С. 74-93.
- 4) 4. Забродина Л.А., Мухина Ю.Р. Взаимосвязь особенностей прокрастинации с индивидуально-личностными характеристиками студентов// Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 3 (20). С. 311-315.
- 5) 5. Щемелева И.И. Факторы социальной активности студенческой молодежи// Проблемы современной науки. 2015. № 18. С. 99-106.
- 6) 6. Коженнова А.А., Бабоян Е.С. Исследование отношения современных студентов к счастью (на примере студентов, обучающихся в кф ранхигс)// Новая наука: Современное состояние и пути развития. 2016. № 1-2. С. 84-86.
- 7) 7. Садаев Д.Д., Кирпичников И.Р. Счастье глазами студента// Материалы XIV межрегиональной межвузовской научно-практической конференции молодых ученых «Медицина завтрашнего дня». 2015. С. 120-121.
- 8) 8. Брылева Т.А., Павлова Т.А. Психологические особенности представлений о счастье студентов с разным уровнем удовлетворенности жизнью// Молодежь и XXI век - 2015 материалы V Международной молодежной научной конференции в 3-х томах. Ответственный редактор: Горохов А.А.. 2015. С. 305-307.