



Научно-исследовательский журнал «*International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии*»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 8 / 2025, Vol. 8, Iss. 8 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

УДК 159.9

<sup>1, 2</sup> **Фёдоров А.Ф.,**

<sup>3</sup> **Ильин А.В.,**

<sup>1</sup> Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых,

<sup>2</sup> Ковровская государственная технологическая академия им. В.А. Дегтярева,

<sup>3</sup> Российский государственный социальный университет

## Социально-психологические детерминанты монотонии в деятельности

**Аннотация:** в статье представлены результаты исследования монотонии в деятельности. Показано, что деятельность сопровождают многочисленные факторы, влияющие на результат. Умение успешноправляться с монотонией является важным навыком для человека. С каждым годом в нашей стране все больше внимания уделяется изучению проблемы монотонии. В статье рассматриваются вопросы, связанные с проблемой влияния направленности группы как коллектива на проявление монотонии. Все усложняющееся развитие научно-технической революции, поступательное движение нашего общества, это факторы, которые существенно меняют ситуацию. Социально-психологические детерминанты монотонности в деятельности включают особенности групповой работы (сработанность, совместимость), индивидуальные характеристики (индивидуализм/коллективизм) и влияние социальной среды. Эти факторы влияют на уровень работоспособности, снижая его из-за однообразных действий, и приводят к таким проявлениям, как сонливость, рассеянность и снижение внимания. Монотонная работа может приводить к психоэмоциональным перегрузкам. Признаки этого состояния включают беспокойство. Функциональное состояние, которое появляется при однообразной деятельности может привести к ошибкам и другим негативным последствиям. Среди них: чрезмерная усталость, нервное перенапряжение, появление неврозов. Состояние монотонии характеризуется ухудшением действий, замедлением их и увеличением ошибок в работе. Ухудшение основных параметров деятельности, а также психофизиологические проявления состояния монотонии свидетельствуют о том, что в этих условиях работоспособность снижается. Методы борьбы с монотонией включают ускорение темпа работы; частая смена деятельности; организация перерывов и пауз; усиление мотивации через понимание значимости выполняемой работы. Чтобы разнообразить жизнь, можно выходить из зоны комфорта, пробуя новые занятия, такие как мастер-классы или спорт, и менять привычную рутину. Полезно совершать прогулки, путешествовать недалеко, общаться с новыми людьми, заниматься волонтерством и меньше времени проводить в гаджетах.

**Ключевые слова:** воспитательная работа, психологические личностные свойства, монотония, деятельность, направленность личности

**Для цитирования:** Фёдоров А.Ф., Ильин А.В. Социально-психологические детерминанты монотонии в деятельности // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 8. С. 154 – 158.

Поступила в редакцию: 24 августа 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 21 октября 2025 г.; Принята к публикации: 16 декабря 2025 г.

<sup>1, 2</sup> **Fyodorov A.F.,**  
<sup>3</sup> **Ilyin A.V.,**

<sup>1</sup> *Vladimir State University named after A.G. and N.G. Stoletovs,*  
<sup>2</sup> *Kovrov State Technological Academy named after V.A. Degtyarev,*  
<sup>3</sup> *Russian State University of Social Sciences*

## Social and psychological determinants of monotony in activities

**Abstract:** this article presents the results of a study on monotony in activities. It shows that activities are accompanied by numerous factors that influence performance. The ability to successfully cope with monotony is an important human skill. Every year, more and more attention is being paid to the study of monotony in our country. This article examines issues related to the influence of a group's collective orientation on the manifestation of monotony. The increasingly complex development of the scientific and technological revolution and the progressive advancement of our society are factors that are significantly changing the situation. Social and psychological determinants of monotony in activity include characteristics of group work (coordination, compatibility), individual characteristics (individualism/collectivism), and the influence of the social environment. These factors influence performance, reducing it due to monotonous actions and lead to symptoms such as drowsiness, absent-mindedness, and decreased attention. Monotonous work can lead to psycho-emotional overload. Signs of this condition include anxiety. The functional state that occurs with monotonous activity can lead to mistakes and other negative consequences. These include: excessive fatigue, nervous tension, and the development of neuroses. A state of monotony is characterized by a deterioration in actions, a slowing down, and an increase in errors in work. A deterioration in the main parameters of activity, as well as the psychophysiological manifestations of a state of monotony, indicate that under these conditions, productivity declines. Methods for combating monotony include accelerating the pace of work; frequently changing activities; organizing breaks and pauses; and enhancing motivation through understanding the significance of the work being performed. To add variety to your life, you can step outside your comfort zone by trying new activities, such as workshops or sports, and change up your routine. It's helpful to take walks, travel short distances, meet new people, volunteer, and spend less time on devices.

**Keywords:** educational work, psychological personality traits, monotony, activity, personality orientation

**For citation:** Fyodorov A.F., Ilyin A.V. Social and psychological determinants of monotony in activities. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (8). P. 154 – 158.

The article was submitted: August 24, 2025; Approved after reviewing: October 21, 2025; Accepted for publication: December 16, 2025.

### Введение

В настоящее время изучение проблемы монотонии, несмотря на ее актуальность, в определенной степени зашло в тупик. Причиной создавшегося положения послужила исчерпанность физиологического и психо-физиологического подхода в рассмотрении природы монотонии. Мысль о предстоящей монотонной работе приводит уже к ощущению монотонности, которое, таким образом, следует рассматривать как явление психологического характера [2].

Однако нельзя не отметить и тот факт, что в последнее время появляются работы, в которых большое внимание обращается на психологическую сущность данного состояния. Монотония – функциональное состояние человека [8]. Можно предсказать с определенной вероятностью, как человек поведет себя в той или иной ситуации [2].

В российском исследовании были обнаружены положительные корреляции между неадаптивными копинг стратегиями, такими как «дистанционирование» и «бегство-избегание», и предрасположенностью к личностной тревожности и депрессии. В контексте этого исследования адаптивные стратегии, такие как «планирование решения проблемы» и «позитивная переоценка», показали отрицательные связи с такими состояниями [11].

В отечественной литературе наиболее четко взгляд на монотонию как на операциональное состояние изложен М.И. Виноградовым и З.М. Золиной. Их объяснение основывается на предположении И.П. Павлова, что воздействие на одни и те же клетки длительно действующего раздражителя приводит к их быстрому истощению [5].

Такое понимание монотонии, с одной стороны, подчеркивает зависимость ее возникновения от психологических личностных свойств и, прежде

всего, от направленности личности (системы отношений, интересов; целей и мотивов), а с другой – расширяет границы исследования указанного состояния. На этом основании можно с уверенностью говорить о реальной возможности проявления монотонии в любой деятельности человека. Подобная трактовка монотонии открывает и еще одну перспективу – изучение ее не только на уровне личности, но и на уровне коллектива. Роль типологических особенностей может быть в том или ином действии и поступке велика, а в других случаях – незначительна [3].

В ряде работ говорилось о компенсации монотонии некоторыми социально-психологическими особенностями коллектива. Следуя логике данного утверждения, можно предположить и обратное, когда социально-психологические особенности контактной группы могут не компенсировать монотонию, а, напротив, генерировать ее. В этом случае есть все основания говорить и о монотонии коллектива. Вместе с тем данный аспект является до сих пор неразработанным, особенно это относится к учебно-воспитательной работе. Учитывая сложность данной деятельности, основанной на постоянном взаимодействии учителя с коллективом, можно предполагать, что монотония может негативно отражаться как на формировании направленности личности учащихся, так и приводить к снижению воздействия педагога и коллектива в учебно-воспитательном процессе.

### **Материалы и методы исследований**

В исследованиях большой интерес представляют изучение и обобщение социально-психологических детерминант монотонии в учебной деятельности. Студенческая молодежь на пути личностного и профессионального становления взрослости в период обучения в вузе на многие годы вперед определяет жизненную перспективу и свое место в обществе [7]. Исследователи М.В. Клементьева и В.И. Иванова предлагают рассматривать процесс формирования взрослости как социальную ситуацию, которая способствует развитию [6, с. 72]. При выборе объекта исследования руководствовались тем, что в учебной, деятельности характер эмоциональных состояний в большей степени обусловлен не столько объективными факторами (однообразием, малоэлементностью, высокой повторяемостью операций), сколько субъективными: отношением личности и группы к разным видам учебной деятельности, преподавателю, уровнем подготовленности группы, ее организационным, эмоционально-волевым и интеллектуальным единством, формами совместной деятельности, групповым психодинамическим стилем и др. В соответствии с исследованиями О.О. Бара-

нова и В.Н. Галяпиной, было установлено, что высокая самоэффективность у молодых людей положительно коррелирует с такими эффективными стратегиями совладания, как решение проблем, самоконтроль и участие в хобби [1, с. 92].

Основной задачей исследования явилось выделение основных социально-психологических детерминант монотонии у студентов в процессе семинарских занятий. Разрешение поставленной задачи может способствовать не только предупреждению монотонии и улучшению группового эмоционального самочувствия, но и воспитанию у студентов положительного отношения к разным видам учебной деятельности, формированию у них познавательных интересов при самостоятельной работе и необходимых навыков активного межличностного взаимодействия в решении учебно-педагогических задач.

Исследование проводилось на студентах I, II и V курсов из 14 групп. В эксперименте использовались методы опроса, наблюдения, беседы, тематического сочинения, обобщения независимых характеристик, рисованно-символической самооценки эмоциональных состояний. При сборе, обработке и анализе данных опирались на функционально-динамическую концепцию контактной группы как коллектива. Последовательно была рассмотрена значимость подструктур в социально-психологической детерминации монотонии на семинарских занятиях.

### **Результаты и обсуждения**

Одной из основных причин монотонии в студенческих группах явилось отсутствие значимых групповых целей. В большинстве групп цели студентов носили пассивный характер, не были связаны с глубоким усвоением учебного материала в потребности его использования в профессиональной деятельности. Более 70 процентов исследуемых в 11 группах ведущей целью признавали «присутствие на занятиях», «лишь бы отметиться у преподавателя». Мотивы были чаще всего защитными: «не получить бы отработку», «не проплыть прогульщиком и лишиться стипендии» и др. Более того, указанные выше цели и мотивы приобрели характер групповых норм. Выявленные результаты потребовали дополнительной аргументации. Наблюдавшуюся мотивационно – целевую пассивность студентов, с одной стороны, можно объяснить слабым, бесконкурсным набором на исследуемых факультетах, с другой, – объяснение пассивной групповой направленности можно найти при анализе ценностных ориентаций студентов. В студенческих группах ориентация на успешную учебу и глубокое овладение специальными знаниями в 3-5 раз уступала ориентации на

общение и в 2-3 раза – общественно полезной деятельности с педагогической направленностью. У студентов-выпускников заметно ослабевали ориентации на общественно-полезную и учебную деятельность при значительном увеличении ориентации на создание семьи (55,2%). Вместе с тем, у них же возросла и ориентация на глубокое владение специальными знаниями (13,8%). Появление новой ориентации у выпускников – «удачно трудоустроиться» (14,7%), по всей видимости, этот показатель мог бы быть и выше, если бы опрос проводился с учетом трудоустройства. Данные анализа ценностных ориентаций студентов позволяют предположить, что в студенческом возрасте учебная деятельность, особенно при недостаточной ее организации и слабом мотивационно-целевом обеспечении выполняет функции основной деятельности, а общее и общественно-полезная деятельность с профессиональным уклоном-ведущей. Внедрение непрерывной педагогической практики с 1 курса заметно повысило количественную выраженность последней деятельностиной ориентации.

Отмеченные смещения в системе ценностных ориентаций студентов, очевидно, не могли не сказаться на увеличении монотонии при ослаблении учебной активности студентов и рассогласовании целей в системе «преподаватель-предмет изучения-студенты». Совместная работа преподавателя и студентов на практическом занятии начиналась с постановки и осознания целей деятельности. Осознание цели деятельности как своей собственной является отправной точкой активного включения студентов в совместную деятельность на практическом занятии. Цели на этих занятиях должны носить характер интеллектуальных и практичес-

ских задач, собственных вопросов, на которые необходимо ответить. Педагог, формируя цели практического занятия, указывая на специфические трудности должен обязательно проверить понимание и принятие этих целей студентами. Отсюда, не случайны мнения студентов: 30 процентов из них ответили, что практические занятия не подготовили их к научной работе по специальности, 60 процентов - к организаторской работе и 10 процентов – к самостоятельной работе по специальности.

## Выводы

Психологическое объяснение состояния монотонии, данное Е.П. Ильиным, звучит как состояние монотонии, которое является по своим характеристикам противоположным состоянию напряжения. Состояние монотонии рассматривается как эмоциональное, а именно - как операциональное состояние [4].

Психологическое объяснение состояния монотонии, данное Бартенверфером, состоит в том, что монотонная работа приводит к сужению объема внимания, нервному истощению [4]. Проблема монотонии так остра потому, что наряду со снижением эффективности деятельности и текучести кадров, страдает и развитие личности, нарушается ее контактность с окружающими. Проблема монотонии – это не только психологическая, но и социальная проблема. Ведущая роль при этом принадлежит психологам труда, так как проблема монотонии тесно связана с изменениями состояния человека, его личности, с поддержкой, профориентацией и отбором [10]. Планирование и поиск социальной поддержки, имеют более выраженный ситуативный характер [9].

## Список источников

1. Баранов О.О., Галяпина В.Н. Стратегии совладания в контексте самоэффективности российской молодежи в современной геополитической ситуации // Социальная психология и общество. 2024. Т. 15. № 1. С. 92 – 111.
2. Дмитриева М.А., Крылов А.А., Нафтульев А.И. Хрестоматия по инженерной психологии: учебное пособие / Сост. Б.А. Душков и др. М.: Высшая школа, 1991. 287с.
3. Дубовый Л.М., Макаров Ю.А. Лекции по психологии труда, учебное пособие. Пенза: Издательство ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2000. 168 с.
4. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека: учебное пособие. СПб.: Питер, 2005. 412 с.
5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства: учебное пособие. СПб.: Питер, 2001. 752 с.
6. Клементьева М.В., Иванова В.И. Копинг-стратегии в период формирующейся взрослости у российских сотрудников // Культурноисторическая психология. 2023. Т. 19. № 3. С. 72 – 80.
7. Маракшина Ю.А., Исматуллина В.И., Лобаскова М.М. Стress и стратегии совладания у студенческой молодежи: обзор исследований [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2024. Т. 13. № 2. С. 5 – 33.
8. Ничуговский А.А., Есманская Н.Е. Проблемы монотонии как негативного эмоционального состояния у студентов в учебном процессе // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2017. № 1 (48). Т. 13. С. 45.

9. Рассказова Е.И., Солдатова Г.У. Психологические и пользовательские предикторы отношения к учебе сотрудников в период дистанционного обучения в условиях пандемии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2022. Т. 9. № 1. С. 26 – 44.

10. Фетискин Н.П. Системное исследование монотонии в профессиональной деятельности: дис. док. псих. наук. Санкт-Петербург, 1993. С. 25.

11. Ященко Е.Ф., Казначеева Н.Б., Бажanova Е.В. Склонность к депрессивным состояниям, тревожность и стратегии совладающего поведения у юношей и девушек // Вестник университета. 2023. № 4. С. 222 – 230.

### References

1. Baranov O.O., Galyapina, V.N. Coping Strategies in the Context of Self-Efficacy of Russian Youth in the Current Geopolitical Situation. Social Psychology and Society, 2024, Vol. 15. No. 1. P. 92 – 111.
2. Dmitrieva M.A., Krylov A.A., Naftulyev A.I. Reader on Engineering Psychology: A Textbook." Compiled by B. A. Dushkov et al. Moscow: Higher School, 1991. 287 p.
3. Dubovy L.M., Makarov Yu.A. Lectures on Labor Psychology. A Textbook. Penza: Belinsky Perm State Pedagogical University Publishing House, 2000. 168 p.
4. Ilyin E.P. Psychophysiology of Human States: A Textbook. St. Petersburg: Piter, 2005. 412 p.
5. Ilyin E.P. Emotions and Feelings: A Study Guide. St. Petersburg: Piter, 2001. 752 p.
6. Klementyeva M.V., Ivanova V.I. Coping Strategies in Emerging Adulthood among Russian Employees. Cultural-Historical Psychology. 2023. Vol. 19. No. 3. P. 72 – 80.
7. Marakshina Yu.A., Ismatullina V.I., Lobaskova M.M. Stress and Coping Strategies in Student Youth: A Research Review [Electronic Resource]. Clinical and Special Psychology. 2024. Vol. 13. No. 2. P. 5 – 33.
8. Nichugovsky A.A., Esmanskaya N. E. Problems of monotony as a negative emotional state in students in the educational process. Personality in a changing world: health, adaptation, development. 2017. No. 1 (48). Vol. 13. P. 45.
9. Rasskazova E.I., Soldatova G.U. Psychological and user predictors of employees' attitudes towards learning during distance learning in a pandemic. Psychology. Journal of the Higher School of Economics. 2022. Vol. 9. No. 1. P. 26 – 44.
10. Fetiskin N.P. Systematic study of monotony in professional activity: diss. Doc. of Psychology. St. Petersburg, 1993. P. 25.
11. Yashchenko E.F., Kaznacheeva N.B., Bazhanova E.V. Tendency to depressive states, anxiety and coping strategies in young men and women. University Bulletin. 2023. No. 4. P. 222 – 230.

### Информация об авторах

**Фёдоров А.Ф.**, кандидат психологических наук, доцент, Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых; Ковровская государственная технологическая академия им. В.А. Дегтярева, zimbur79@mail.ru

**Ильин А.В.**, кандидат психологических наук, доцент, Российский государственный социальный университет, 129226, IlinAV@rgsu.net