

**ПРОДУКТИВНОСТЬ ВМЕСТО РЕФЛЕКСИИ: ПСИХИАТРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ****Хаятов Р.Б.**

Ассистент кафедры психиатрии, медицинской психологии и наркологии  
Самаркандского государственного медицинского университета.

**Ганжиян Н.Э.**

Студентка 5 курса лечебного факультета  
Самаркандского государственного медицинского университета.

**Содиқова С.Б.**

Студентка 5 курса лечебного факультета  
Ташкентского государственного медицинского университета.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17774086>

**Аннотация.** В качестве одной из форм избегания мы рассмотрим в данной статье явление «продуктивность вместо рефлексии». В целях снижения тревоги, в качестве механизма регуляции аффекта, может выступать постоянная занятость. Тем самым, мы сталкиваемся с таким понятием как психологическая защита от печали, внутренней пустоты, конфликтов. Однако ряд исследований подтверждают, что чрезмерное уделение внимания на контроль связаны с повышенной тревожностью, депрессивными тенденциями, снижением способности к рефлексии. В дальнейшем возможно наблюдать эмоциональное истощение, усиление психопатологических проявлений, в связи с тем, что снижение внутреннего дискомфорта – явление непостоянное, подобно временной компенсации, переходящей в декомпенсированную форму. В данной работе проводится анализ когнитивно-поведенческих, мотивационных и аффективных механизмов феномена «продуктивность вместо рефлексии», с приведением в пример исследований, описанием клинических особенностей и возможных коморбидных состояний.

**Ключевые слова.** Продуктивность, рефлексия, тревожно-депрессивная симптоматика, негативные реакции, эмоциональная регуляция.

**Актуальность.** Сегодня продуктивность является социально одобряемой нормой.

Однако постоянная занятость используется не всегда в целях роста и развития, но и как способ избегания неприятных эмоций. Подобный феномен может осознаваться человеком не сразу, но и при полном понимании данной картины, фундамент будущей проблемы лишь крепчает, так как этот способ применяется человеком по максимуму.

Проблема становится значимой для психиатрии, поскольку поведенческое избегание может таить и поддерживать тревожно-депрессивное состояние. В связи с кратковременным снижением тревоги и социальным одобрением, стратегия становится устойчивой и трудной для самостоятельного прекращения. Феномен тесно связан с перфекционизмом, повышенным уровнем самокритики, что ведет к вероятности нарушения стрессовой регуляции и депрессии.

Понимание этого механизма важно для своевременного выявления поведенческого избегания и профилактики выгорания, подбирая как когнитивно-поведенческие методы, так ценностно-ориентированную терапию.

**Цель.** Определить психиатрические механизмы использования продуктивности как формы избегания внутреннего опыта и недостаточной рефлексии, а также провести связь с тревожно-депрессивной симптоматикой, перфекционизмом и выгоранием на основе данных современных исследований.

**Материалы и методы исследования.** В качестве методов за основу взят аналитический разбор научной литературы о феноменах поведенческого избегания, воркаголизма, тревожно-депрессивной симптоматики. Материалами послужили публикации в рецензируемых журналах по клинической психологии и психиатрии, включая исследования S. Hayes и коллег по experiential avoidance, работы по многомерному перфекционизму (Hewitt & Flett; Frost), исследования воркаголизма и выгорания (Schaufeli, Bakker; Maslach), а также данные по депрессии и руминативному мышлению (Nolen-Hoeksema). Для уточнения клинических маркеров и возможных терапевтических направлений учитывались рекомендации и диагностические критерии, представленные в современных руководствах по психиатрии и психотерапии.

**Результаты исследования.** Анализируя данные современных клинических данных по психологии и психиатрии, мы устанавливаем корреляцию формы избегания внутренних переживаний с тревожно-депрессивной симптоматикой, нарушениями эмоциональной регуляции и признаками перфекционизма. Ряд исследований подтверждают, что повышенная занятость в самом деле может выступать в роль защиты от негативных мыслей и эмоций, но в краткосрочном действии.

Одним из ключевых направлений стала работа S. Hayes и соавторов по experiential avoidance. Их исследования (Hayes et al., 1996; Bond et al., 2011 крупный метаанализ) показали, существует статистическая связь между избеганием внутренних переживаний и высокими уровнями депрессии, тревоги, соматизации. Однако важно заметить, что в приведенных выше работах избегание рассматривалось не только как эмоциональная реакция, но и как поведенческий стиль. Формируется модель стратегии «быть занятым, чтобы не чувствовать», которая в моменте снижает напряжение, но общий уровень психопатологии повышает, что в который раз подтверждает результаты выборов.

Данные о перфекционизме также многое объясняют в разборе данной темы. Так, в многомерной модели Hewitt & Flett (1991) подчёркивается, что самокритический перфекционизм тесно связан с хронической тревожностью, снижением самооценки и депрессивным состоянием. Также, более поздние работы показывают, что перфекционизм предсказывает депрессию и усложняет эмоциональную регуляцию (Limburg et al., 2017 - метаанализ 284 исследований). Такой человек остановит свой выбор на продуктивности как на инструменте сохранения контроля над внутренним хаосом. Представленные исследования показывают, что высокая занятость это и про стиль, но и про способ поддержания чувства собственной ценности перед лицом внутренних требований, что ведет к эмоциональному истощению.

Следующие данные, не менее важные, касаются воркаголизма. Schaufeli, Taris и Bakker (2006–2010 гг.) чётко разделили вовлечённость в работу (engagement) и навязчивую продуктивность (workaholism). В их работах показывается, что уровень отрицательного аффекта, с нарушением сна, повышенной раздражительностью, выше у воркаголиков.

Кроме того, в исследованиях данных авторов демонстрируется, что работа для воркаголиков это способ избежания отрицательных эмоций, при этом способствующий большей тревоги. Замыкается порочный круг.

Необходимо не упускать работы о руминации и избегания рефлексии Nolen-Hoeksema (2000–2010). Она показывает, что недостаток рефлексии и выбор уйти в действия вместо размышлений приводят к усилению депрессии, затяжным эпизодам и ухудшению когнитивной гибкости.

Мы можем провести связь и сделать вывод, что там, где усиливаются негативные мысли, происходит уход от рефлексии. Тем самым, человек, непрерывно работающий более склонен к эмоциональным срывам, поскольку эмоциональный материал остается необработанным.

Работа Maslach & Leiter (2016) раскрывает тему выгорания, в частности развития истощения эмоционального плана чаще у людей, что применяют продуктивность в качестве способа доказать свою компетентность. Причем выгорание наблюдается при реальных высоких достижениях.

Volkow и коллеги (2010-2018) описывали те же дофаминовые системы при повышенной загруженности, что и при других компульсивных моделях поведения. Иными словами, мозг получает вознаграждение, пока человек подобным образом избегает внутренние проблемы.

Однако, растет потребность в еще большем количестве деятельности для поддержания баланса в силу того, что чувствительность к стрессу также возрастает и способность к восстановлению ухудшается.

Исследования Barkley (2015) и Brown (2017) указывают, что у части взрослых с ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) наблюдается чувство эмоционального убежища, при гиперфокусе на определенных сферах.

Результаты исследований из разных областей указывают на то, что, когда продуктивность выполняет функцию защиты от внутреннего опыта, она становится фактором психопатологии, а не инструментом развития.

**Выводы.** Анализ показывает, что постоянная занятость не только способ достижения целей, но и избегания внутренних негативных эмоций. Краткосрочно такой подход уменьшает дискомфорт, но в долгосрочной перспективе усиливают симптомы тревожно-депрессивные.

Продуктивность, в случае высоких стандартов, самокритики, является маской внутреннего страдания, создающей иллюзию контроля, но не решает эмоциональных проблем.

Руминативное мышление требует рефлексии и ее отсутствие приводит к росту психопатологий.

Феномен проявляется в разных когнитивно-нейробиологических контекстах.

Результаты исследований показывают, что когнитивно-поведенческие подходы, ценностно-ориентированная терапия и работа с перфекционизмом позволяют ослабить зависимость от продуктивности как механизма избегания, восстановить способность к рефлексии и повысить эмоциональную устойчивость. Нам особенно важно проводить профилактику выгорания у людей с профессионально-высокими требованиями, молодых специалистов, уязвимых групп населения.

«Продуктивность вместо рефлексии» - это большой, сложный механизм, влияющий на качество жизни, межличностные отношения и психическое здоровье.

С каждым днем тема становится актуальнее, что заставляет заглянуть в нее глубже и ставит перед нами цель восстанавливать способность к рефлексии и поддерживать психическое состояние, путем умения самих людей различать адаптивную продуктивность от патологической стратегии избегания.

**Список литературы.**

1. Bond FW, Hayes SC, Baer RA, Carpenter KM, Guenole N, Orcutt HK, Waltz T, Zettle RD. Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behav Ther.* 2011 Dec;42(4):676-88. doi: 10.1016/j.beth.2011.03.007. Epub 2011 May 25. PMID: 22035996.
2. Cherry KM, Hoeven EV, Patterson TS, Lumley MN. Defining and measuring "psychological flexibility": A narrative scoping review of diverse flexibility and rigidity constructs and perspectives. *Clin Psychol Rev.* 2021 Mar;84:101973. doi: 10.1016/j.cpr.2021.101973. Epub 2021 Jan 21. PMID: 33550157.
3. Nolen-Hoeksema S. The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *J Abnorm Psychol.* 2000 Aug;109(3):504-11. PMID: 11016119.
4. Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449–468.
5. Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470.
6. Schaufeli, W. B., Taris, T. W., & Bakker, A. B. (2006). Dr. Jekyll or Mr. Hyde: On the differences between work engagement and workaholism. In R. Burke (Ed.), *Research Companion to Working Time and Work Addiction* (pp. 193–217). Cheltenham: Edward Elgar.
7. Volkow ND, Wang GJ, Fowler JS, Tomasi D, Telang F. Addiction: beyond dopamine reward circuitry. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 2011 Sep 13;108(37):15037-42. doi: 10.1073/pnas.1010654108. Epub 2011 Mar 14. PMID: 21402948; PMCID: PMC3174598.
8. Barkley, R. A. (2015). *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment* (4th ed.). New York: Guilford Press.
9. Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
10. Andreassen CS. Workaholism: An overview and current status of the research. *J Behav Addict.* 2014 Mar;3(1):1-11. doi: 10.1556/JBA.2.2013.017. Epub 2013 Dec 6. PMID: 25215209; PMCID: PMC4117275.