Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ» Предуниверситарий НИЯУ МИФИ. Университетский лицей №1523

**Кафедра общественных наук.**

**ПРОЕКТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА**

ТЕМА: ЛЕНИВЫЙ ЛИЦЕИСТ. ТАК ЛИ ЭТО?

Авторы:

Наставник:

**Москва 2020 г.**

**Содержание**

1. Введение…………………………………………………………...стр.3-5
2. Подростковая лень……………………………………………...стр.6-31

 Глава 1. Феномен лени……………………………………..………стр.6-25

* 1. Лень: историко-культурологический экскурс.....................стр.6-11
	2. Лень – психологический аспект……………………….....стр.11-16
	3. Лень подростка………………………………………….…стр.17-20
	4. Положительные и отрицательные стороны лени……….стр.20-25

Глава 2. Социологическое исследование……………………….стр.26-31

1. Заключение……………………………………………………..стр.32-33
2. Список использованных источников………………………...…..стр.34
3. Приложения………………………………………………...…..стр.35-36

***Введение***

 Что такое лень? Хорошо или плохо быть ленивым? Многие задавали себе эти вопросы, а смогли вы ответить себе на эти вопросы? Если говорить научным языком, то лень это отсутствие или недостаток трудолюбия, предпочтение свободного времени трудовой деятельности. Испокон веков считается, что лень – это плохо, так как человек ничего не делает и является нахлебником общества. С точки зрения психологии, лень, которой злоупотребляют, это вредная привычка.

Столкнувшись с тем, что люди часто не понимают значения слова «лень», нам стало самим интересно узнать, что же это всё-таки такое. Мы решили написать эту работу, чтобы люди пересмотрели свое мнение о лени и может быть узнали что-то новое по этой теме. Мы хотим разоблачить устоявшееся мнение о ней и открыть людям правду.

**Актуальность**нашей работы не вызывает сомнения, т.к. это явление волновало и волнует не только подростков, но и взрослых людей. В наше время лень – это очень частая проблема детей подросткового возраста. И в школе, и дома нас часто осуждают за то, что мы ленимся, называют обидным словом «лентяи», хотя нам кажется, что это не всегда соответствует истине. Учителя часто говорят, что лень – это причина плохой успеваемости, отказа подростка от деятельности, что лень – это черта характера, непреодолимая вещь, с которой надо бороться. В беседе с друзьями мы выяснили, что наши сверстники хотели бы знать природу и причины лени, чтобы иметь возможность разобраться в себе.

**Объект исследования**: лень

**Предмет исследования**: подростковая лень

**Цель проекта**: изучение феномена лени, систематизация информации о данном явлении и подготовка рекомендаций для коррекции лени у подростков.

**Гипотеза**: современный подросток отводит мало времени на учебу, вследствие склонности к лени.

Для проверки гипотезы поставлены следующие **задачи:**

- обобщить изученный материал

- разработать вопросы для социологического исследования

- проанализировать полученные данные и сделать выводы

- показать практическую значимость проекта

**Практическая значимость**: на основе полученных данных социологического опроса разработать рекомендации, направленные на устранение негативных последствий лени в подростковом возрасте

**Методы исследования.**Сбор, анализ и обобщение информации, опрос (анкетирование), анализ, наглядное представление информации в виде таблиц, диаграмм и графиков, подготовка презентации в программе PowerPoint, Интернет-технологии (Интернет-сети, программы Excel, Publisher).

Работа над проектом началась с подбора необходимой литературы. Изучив научные работы по данному вопросу, прочитав множество статей в интернете, мы взяли за основу следующие работы: С. Т. Посохова «Лень: психологическое содержание и проявления», в этой работе особое внимание уделяется подростковой лени; работа группы авторов «Феномен лени: основные аспекты», которая подтолкнула нас рассматривать феномен лени с множества сторон; коллективная монография «Взгляд из России: размышления о мужестве лени и безделья. Труд и его судьба», в которой рассматривается социокультурный аспект лени. Помимо научной литературы по теме, мы ознакомились методикой проведения социологического исследования – А.В. Кинсбурский «Как провести учебное социологическое исследование».

В этом исследовании мы рассмотрим лень с разных сторон, покажем вам, что лень бывает разная, расскажем о последствиях злоупотребления ей, о ее отсутствии. Эта работа написана не только для подростков, она написана для всех возрастов. Мы расскажем о том, как бороться с ленью; почему лень – это не всегда плохо, покажем сложившееся мнение о лени, как она развивалась, а также рассмотрим ее с точки зрения некоторых наук.

**Глава 1. Феномен лени.**

* 1. **Лень: историко-культурологический экскурс**

В первую очередь целесообразно обратимся к содержанию слова «лень». Общий лингвистический и культурологический экскурс Д. Сеймур показал, что английское слово «lazy» - ленивый, произошло от старонемецкого lasich или losich того же значения. Исследователь считает, что в XVI в. это слово стало обозначать либо отсутствие намерения работать, либо медлительность, неподвижность, вялость. [Д. Сеймур, Аннотированная библиография конструкции «Лень», 2001] Примечательно, что веком раньше известный немецкий учёный-гуманист и непревзойдённый сатирик С. Брант описал лень, оттенив её связь с человеческой глупостью и с одним из качеств, о котором говорят уже современные исследователи, - с прокрастинацией [С. Брант Корабль дураков, 1989] ( прокрастинация – в психологии склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам).

Противоречивое отношение к лени свойственно человечеству с древних лет. Так, в поэме Гесиода «[Труды и дни](http://az.lib.ru/w/weresaew_w_w/text_0300.shtml)», датированной примерно 700 г. до н. э., встречаются как порицающие ее строки: «Боги и люди по праву на тех негодуют, кто праздно жизнь проживает, подобно безжальному трутню», — так и явное сожаление об утраченном некогда идеале вечного отдыха: «В прежнее время людей племена на земле обитали, горестей тяжких не зная, не зная ни трудной работы…» [Гесиод, Труды и дни, 90-91 строки]

Идеалом античных философов была жизнь, освобожденная от физического труда и посвященная созерцанию, беседам и познанию — именно таким вырисовывался мифический «[Золотой век](https://ru.wikisource.org/wiki/%D0%AD%D0%A1%D0%91%D0%95/%D0%97%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B9_%D0%B2%D0%B5%D0%BA)» человечества в трудах Овидия, Платона и других мыслителей.

Лень, бездействие [описывались](https://cyberleninka.ru/article/n/prazdnost-kak-faktor-formirovaniya-lichnosti-v-ranney-evropeyskoy-filosofskoy-traditsii) как необходимое условие умственного и нравственного развития, доступное высшим сословиям по праву происхождения.

В Средние века под влиянием христианского учения произошла заметная перемена в восприятии трудолюбия и лени как противоборствующих сторон человеческой природы. Так, в работах [Фомы Аквинского](http://www.tinlib.ru/delovaja_literatura/shpargalka_po_istorii_yekonomicheskih_ucheniin/p11.php) труд описывается как «богоугодное дело», а трудовая деятельность — как подобие акта божественного творения, доступное человеку.

Вместе с тем в средневековой философии, как и в античной, явно прослеживается идея о том, что для людей, представляющих разные социальные классы, «обязательность труда» существенно различается: для правящих элит праздность понимается как само собой разумеющаяся норма, в то время как для низших слоев (рабов, крестьян, ремесленников) она описывается как непростительный грех.

В 1494 году в быстро ставшей популярной сатире «Корабль дураков» Брант с поразительной психологической наблюдательностью дал великолепный образный портрет лени: «Кто, как ворона “кра, кра, кра”, твердит “До завтра, до утра!”- тому колпак надеть пора». [С. Брант Корабль дураков, 1989, 478 с] Считается, что в средние века лень отождествлялась с унынием (acadia), означавшим психическое опустошение. Под этим названием она была отнесена к числу смертных грехов и пороков человека. Последствия лени сводились к невнимательности на богослужении, забвению как грехов на исповеди, так и заповедей Христа, к кощунству, излишнему успокоению сном, к лежанию, праздности и т.п. Говоря в общих чертах, негативный смысл лени усиливается тем, что она провоцировала появления множества других пороков, в том числе обмана, лести, пьянства и даже воровства.

Как известно и было сказано ранее, лень – это один из семи смертных грехов. Но людей, на которых никогда не нападала бы лень, не бывает. Михаил Васильевич Ломоносов заклеймил этот порок самыми гневными словами: "Ленивый человек в бесчестном покое сходен с неподвижною болотною водою, которая, кроме смраду и презренных гадин, ничего не производит". [Афоризм М.В. Ломоносова] Но болотная вода кроме того, что грязь разводит, еще и постепенно засасывает ногу, упавшую в нее. Также и с ленью – она постепенно затягивает человека, если долго ей «пользоваться». Казалось бы, это – универсальное понятие, однаков разных национальных культурах к ней относятся по-разному. Где-то нетерпимо, а где-то более чем снисходительно. Лень француза, лень немца, лень русского – это не одно и то же.

За каждым словом и понятием лежит целая характеристика, связанная с той или иной культурой. В немецком языке одно из значений слова "лень" – это еще гнилость, разложение. И тут вы не встретите намека на праздник. Во французском это ближе к понятию "нежиться". Лень в этом языке – можно обозначить как вялость, бездеятельность. А у литовцев лень – это нечто медленное, тихое, спокойное. Для русской же культуры характерно двойственное отношение к понятию лени.

На это повлияли многие произведения XVIII – XIX веков, где авторы показывают ленивых людей, как объект высмеивания, а лень, как порок. Например, в комедии «Недоросль» Дениса Ивановича Фонвизина Митрофан, один из главных отрицательных героев комедии, показывается, как элемент невежества и деградации российского дворянства. Его знаменитая фраза «не хочу учиться – хочу жениться» [Д. И. Фонвизин, Недоросль, действие 3, явление 7] показывает ленивый образ жизни этого персонажа.

В комедии Николая Васильевича Гоголя «Ревизор» показывается группа чиновников, как общество халатных людей, не желающих выполнять свои обязанности. Их характеристика дается автором еще при самом начале с помощью народной пословицы, которая послужила эпиграфом к произведению: «На зеркало неча пенять, коли рожа крива». Всех чиновников в «Ревизоре» объединяет неумеренная страсть к стяжению, при этом – не важно, чего: денег, власти или незаслуженного уважения. Причиной этого является ленивость, поработившая русское общество чиновников XIX века. Это делает образы чиновников в комедии столь же смешным, сколь и чудовищны, и автор пытается это показать в своем произведении.

В романе И.А. Гончарова «Обломов» главный герой, сам Обломов, повзрослев, превратился в доброго, ленивого барина, которого больше всего заботил собственный покой. Он стал лежебокой, человеком добрых мыслей, но абсолютно неготовым к воплощению их в жизнь. Любая деятельность для него было бременем, потому что ему было лень даже встать с дивана и выйти из собственной комнаты. Герой ничего не делает и ничем не интересуется. Счастье для Обломова – это полное спокойствие и наличие вкусной еды.

Говоря о феномене лени, нельзя забывать о корнях человека. Существует некая когнитивная (**Когнитивные** (психические) возможности являются высшими функциями мозга, которые обеспечивают человеку возможность быть человеком. К ним относятся мышление, пространственная ориентация, понимание, вычисление, обучение, речь, способность рассуждать) карта русского языка. Как известно, язык формируется в раннем детстве, и вот эта очень пластичная нейроткань нашего мозга активируется именно под те глагольные формы, которые дает тот или иной язык. Наш язык – не исключение. Он спровоцирован климатом и определенным укладом жизни. Скажем, крестьянский труд – интенсивный во время посевной и уборочной, а потом наступает беспробудная лень зимней спячки. Конечно, и в эту пору надо что-то делать, но это несоизмеримо с летним периодом. Значит, неизбежно должна существовать определенная культура бытия в состоянии "на печи", предполагающая, что в нужный момент придется мобилизоваться.

Советская идеология, основанная на марксистской философии, беспощадно клеймила леность как недостойный порок. Идея всеобщего «права на труд», постепенно превратившаяся в «обязанность трудиться», разрослась до практики [уголовного преследования](https://rusplt.ru/society/tuneadstvo.html) «тунеядцев» — людей, не имеющих официального места работы без уважительных (с точки зрения законодательства) причин. «Борьба с ленью» провозглашалась в массовой культуре на всех уровнях: от [детской литературы](https://www.kostyor.ru/poetry/barto/?n=21) до [кинематографа](https://www.kino-teatr.ru/kino/movie/sov/4780/annot/s809/).

Но несмотря на пропаганду, далеко не все граждане разделяли эту идею: в ответ на ужесточение мер по борьбе с «леностью» появился целый ряд практик, позволяющих обойти их при внешнем соблюдении правовых и моральных норм.

Нередки были случаи фиктивного трудоустройства, породившие ироничную присказку: «Где бы ни работать, лишь бы не работать» [Кинофильм «Весна», Г.В. Александров, 1947]. Или явление «[имитации бурной деятельности](http://creu.ru/9-pravil-imitatsii-burnoj-deyatel-nosti-na-rabote-62/)» — создание видимости работы при ее реальном отсутствии.

Установка на такое формальное отношение к труду оказалась достаточно стойкой: спустя почти 30 лет после распада СССР ее отголоски до сих пор заметны на самых разных уровнях общественного сознания.

В любом случае отношение человечества к лени как к пороку или, напротив, идеалу счастливой жизни, нельзя назвать однозначным. Понимание этого феномена [зависит](https://iphlib.ru/library/collection/articles/document/HASH01a937f1540f5d3726d4e875) не столько от его реальной пользы или вреда, сколько от социальных-экономических условий той или иной эпохи.

В настоящее время по словом «лень» часто подразумевают естественную потребность в отдыхе, появляется определение лени, как «потребность в экономии энергии». Лень – стремление человека отказаться от преодоления трудностей, устойчивое нежелание совершать волевое усилие.

**1.2. Лень – психологический аспект.**

Как бороться с ленью? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно сначала разобраться, почему мы ленимся, а потом, с помощью этой информации найдём ответ на столь важный вопрос.

Современная медицина объясняет стремление человека к лени естественными биоритмами, необходимостью периодически отдыхать, потребностью в экономии сил. Периоды бездействия связаны со сменой рабочего режима, позволяющей организму нормально функционировать. Если этого не учитывать, то неизбежны перегрузки и перенапряжение. В этом смысле лень близка сну, который используется организмом для успешной адаптации в динамичном окружающем мире. С медицинской точки зрения, большинство лентяев — психически и физически здоровые люди, меньшая их часть — люди, у которых лень выражает какую-либо патологию. Частной причиной низкой работоспособности признаются соматические заболевания, невротические расстройства. Хотя некоторые ученые все же полагают, что леность может быть отнесена к категории болезненных состояний, которые определяют как синдром мотивационной недостаточности и при которых предлагают медикаментозное воздействие.

Можно утверждать, что А. Бине один из немногих исследователей детской лени в психологии, пытался раскрыть психологическую сущность лени. Он объяснял лень слабостью волевой регуляции в детском возрасте, а также причинами нравственного порядка. Именно А. Бине предложил классификацию лености: случайную и прирожденную. Случайная характеризуется неустойчивостью и возникает вследствие какого-либо события или ситуации, например, неудачи на экзамене, плохой оценки, конфликта с товарищами и т. п. Прирожденная означает истинное отсутствие или недостаток трудоспособности. Ребенок вял, апатичен, нерешителен, малоактивен. Он не испытывает удовольствия, связанного с работой и с достижением поставленной цели. Наконец, он не находит в себе достаточной воли, чтобы владеть собою и заставить себя сделать некоторое усилие. [А. Бине, Измерение умственных способностей, 1999, 245 с]

Конечно же, личностный портрет ленивого человека далек от завершения. Описанные здесь особенности, скорее всего, — эскиз. Тем не менее, разобраться в сути лени необходимо, чтобы как можно полнее раскрыть себя и реализовать свой жизненный потенциал в наше далеко не простое время.

Один из ключевых вопросов, который сегодня важен для решения проблем лени, связан с выявлением ее причин. Среди причин одно из первых мест занимает утрата смысла жизни. С точки зрения Э. Фромма, в ХХ в. характер человека стал отличаться значительной пассивностью и ориентацией на ценности рынка, на котором продаются не только предметы потребления, но и труд. Сам человек превратился в товар, и рассматривает себя, свою жизнь, свои способности и возможности как капитал, который необходимо выгодно продавать. Если, кроме рыночных проблем, человек не имеет никаких других интересов и сфер приложения своих сил, то он может утратить смысл жизни. Вследствие смыслового вакуума развиваются лень, скука и т. п. [Э. Фромм, Психоанализ и этика, 1993, 415 с]

Среди причин лени имеет смысл упомянуть также соматические заболевания, невротические расстройства, переутомление, которые приводят к снижению энергетического тонуса, работоспособности и, как следствие, к появлению лени. К причинам лени следует отнести стиль жизни человека, его семьи и ближайшего окружения. Лень может быть обусловлена родительским воспитанием. Часто активность ребенка в детские годы блокируется гиперопекой родителей. Став взрослым, человек испытывает большие сложности в том, чтобы самостоятельно принять решение, взять ответственность на себя за совершенные поступки.

Если рассматривать лень со стороны психологии, то она подразделяется на три вида: мысленная, физическая и эмоциональная.

**Мыслительная лень** – это лень, при которой не хочется думать. Взамен решения, которое человек должен был сделать изначально, человеку приходит в голову оправдания о невозможности решения того, что нужно было сделать. Например, вы получили домашнее задание, которое достаточно объемное. Вам кажется, что нереально сделать так много за столь короткий срок, поэтому вы отбрасываете домашнее задание и идете куда-то по своим делам. Таким образом вы проявляете мыслительную лень.

**Физическая лень** – самый распространенный вид лени, при котором человек не видит разницы, между отдыхом и бездельем. Если брать отдых от усталости после работы или спортзала и валянием на диване, то в первом случае человек восстанавливает силы и энергию, а во втором он злоупотребляет отдыхом. Например, вас просят сходить в магазин, но вы так удобно лежите на диване, что просто не хотите вставать с него. Это проявление физической лени.

Основными симптомами этой лени есть физическая усталость, хроническое недосыпание, постоянная нехватка сил и энергии для работы. Человеку может быть не лень что-то делать психологически, но физически, это становится просто невозможным. Это связано с тем, что вы сильно перетрудились, переутомились, имеете проблемы со здоровьем или организм попросту истощен. Поэтому, лучшим выходом из данной ситуации есть, конечно же, отдых и смена обстановки.

Можно, например, съездить на недельку на море, на дачу, либо просто в гости к родителям. Но стоить помнить также о том, что тело каждого условно можно сравнить с батарейкой, которая накапливает энергию. Если эта батарейка слабая, то, к сожалению, не так уж и много энергии удастся накопить. Потому, полезным будет развитие тела и его энергосистемы.

Отличным вариантом здесь будут тренировки, сбалансированное питание и отдых, а также можно добавить различные дыхательные упражнения или йогу.

**Эмоциональная лень** – это лень, при которой события, ранее захватывающие и безумно радующие, становятся обычным делом. В таком случае человека охватывает состояние апатии. Например, в начале учебного года вы начали ходить в лицей на занятия по новому предмету, и вы были в восторге от этого, но позже это для вас стало чем-то вроде привычки и вам уже не было так интересно, как раньше, а скорее вы просто делали то, что нужно.

Этот тип лени является более опасным, чем первый, так как здесь уже затрагивается область психики. Такая лень связана с эмоциональным застоем, с тем, что ничего не радует, не приносит удовольствия. Анекдоты не смешат, фильмы не трогают, природа не вдохновляет. Возникает такой себе эмоциональный ступор, человек впадает в депрессию, апатию, он хочет закрыться, склонен все больше уходить в виртуальную реальность, до глубокой полночи сидит в интернете, а жизнь просто проходит мимо.

Такой вид лени решается на словах довольно просто: нужен сильный эмоциональный взрыв. Его можно получить, занимаясь экстремальными видами спорта, такими как бейсджампинг, парашютизм, катание на лыжах в горах. Это должно быть что-то, что захватывает дух. Пусть оно будет немного опасным, но именно для этого существуют инструкторы. Это что-то должно, образно говоря, взорвать вас изнутри. Таким образом вы выйдете из эмоциональной спячки.

Однако ключ к разгадке сущности лени и глубины ее проникновения в жизнь человека, вероятнее всего, надо искать в удовольствии, которое человек получает от этого состояния. Хотя сегодня вряд ли можно найти бесспорное определение понятия «удовольствие», все-таки следует иметь в виду, что удовольствие выражает положительный эмоциональный фон жизни человека при удовлетворении потребностей. Удовольствие близко по смыслу к счастью и нередко отождествлялось с ним в разные времена, начиная с Эпикура и последователей его философии. При таком подходе лень позволяет человеку пережить если не счастье, то позитивные эмоции от бездействия в стремительно мчащемся куда-то мире, от собственного покоя в суете человеческих отношений.

Также можно рассмотреть еще один факт. Говорят, что счастливы люди, которые думают, что они прекрасны и всегда правы. Мы, жители мегаполисов или городов поменьше, находимся в постоянной суете. Мы привыкли и втянулись в этот ритм жизни, когда мы чувствуем, что всё время что-то должны, что-то не успели, что-то забыли. На следующий день мы стараемся перебороть свою лень, делая ещё больше, чем вчера. Но когда подводим итоги дня перед сном, то нас снова накрывает стресс, потому что из всего, что было задумано и что должно было быть сделано, мы сделали гораздо меньше. И с этим очень сложно бороться. Нас не отпускает ощущение, что что-то главное происходит не там, где мы. Надо осознать, что лень – это не только негативный фактор. Она и ужасна, и прекрасна. Чтобы понять это, нужно вступить с ленью в своеобразный разговор. Но это не так просто, как может показаться на первый взгляд.

 В Библии говорится – «Возлюби ближнего как себя самого». Но многие из нас понимают, что возлюбить ближнего гораздо легче, чем себя. Именно поэтому считается, что счастливы те люди, которые думают, что они прекрасны и всегда правы. Это может показаться эгоистично, но нет. Такие люди просто смотрят на мир с позитивом, а не как многие из нас. У многих из нас, в отличие от них, где-то в сознании сидит жук, который говорит: «Ты недостаточно умён, не достаточно красив, не так быстр, как следовало бы», и мы поддаемся этому. А надо с собой договориться! Это такая же колоссальная проблема, как принять саму лень. Каждый из нас был в ситуации, когда валяешься на диване, смотришь телевизор, и кажется, что ничего не происходит, но зачастую это не так. По словам психологов, в это время в нас работает что-то бессознательное. Оно так же работает во сне. Так что, нужное количество часов спать необходимо! Иногда бездействие – это очень важно. Иногда, когда ты понимаешь, что все твои эмоции требуют от тебя действия, стоит удержаться от него и прислушаться к своей интуиции. Не исключено, что в этот момент мы с удивлением обнаружим короткий путь к эффективному действию. Так что лень – не всегда порок.

**1.3. Лень подростка.**

Подростковый возраст обычно характеризуется как переломный, трудный, переходный и возраст полового созревания. В особенности он так называется, потому что ребёнок становится взрослее, но всё ещё остается ребёнком. У него до сих пор сохраняются потребность в ласке, во внимании и интерес к играм и забавам.

Смысл лени для подростков заключается и в отсутствии мотивации, что подтверждается ассоциациями «ничего не делать», «безынтересность», «не хочется ничем заниматься» и т. п. Наряду с этим лень четко ассоциировалась с негативными чертами характера человека («бездельник», «ненадежный»), а также с внешним видом («неаккуратный», «толстый» и т. п.). Имеет смысл отметить, что в субъективной интерпретации лени подростки используют также понятия «утомление», «недомогание», что подтверждает точку зрения врачей относительно ее сущности.

Любопытна идея Е. П. Ильина, который полагает, что ленивый ребенок отличается, с одной стороны, неспособностью подавлять сиюминутные желания, регулировать свое настроение, с другой — негативизмом и упрямством, малодушием, а также страхом перед трудом, неверием в собственные силы. Последнее означает, что ленивые люди нуждаются в психологической поддержке, что ярлык «ленивый» может стать серьезным препятствием для адекватной самооценки. [Е.П. Ильин, Психология воли, 2000, 208 с]

Если говорить о ленивых подростках, то следует помнить о коренных преобразованиях структуры волевой активности и общей дисгармоничности их психического развития. На фоне высокой общей активности, предельной критичности и выраженной реакции эмансипации внешний мир часто воспринимается подростками как угрожающий собственному «Я». Несовершенные механизмы волевой регуляции не позволяют должным образом воспринимать его требования, а главное — требования взрослых преодолевать возникающие препятствия. Это влечет снижение дисциплины и провоцирует упрямство. Поэтому подростки настойчивы в основном в тех случаях, когда работа интересная или позволяет удовлетворять их личные потребности. К тому же им свойственно переоценивать уровень развития своих волевых качеств.

Однако не только слабость механизмов саморегуляции отличает подростков, склонных к лени. Одна из характерных черт ленивых подростков — общительность, стремление получать удовольствие от общения. Общение рассматривается ими как возможность расслабиться, снять напряжение. Вероятно, чем более ориентирован подросток на общение, чем более он открыт для взаимодействия с другими людьми, тем менее значимо для него дело, тем больше он склонен верить в удачу и отвлекаться от достижения поставленной цели. В то же время ориентация на окружающих может быть и препятствием для развития лени. Это происходит при условии, когда вокруг подростка есть значимые люди (сверстники или взрослые), которые неравнодушны к его состоянию и интересам.

Установлена взаимосвязь склонности к лени и эмоциональной чувствительности. Оказалось, что более ленивы те, кто обладает низкой чувствительностью, кто не способен эмоционально реагировать на изменения окружающей среды, реальности. Есть теория, что высокая эмоциональная чувствительность, отражающая большую гамму эмоциональных впечатлений личности, стимулирует человека к действиям и делает его трудолюбивым.

Вполне вероятно, что повышенная общительность, беспечность, выраженное стремление к независимости и импульсивность подростка сопутствуют проявлению лени. А вот что препятствует развитию склонности к лени – это целеустремленность, умение подростка контролировать свои эмоции и своё поведение, способность достигать цели вопреки внутреннему сопротивлению (своему «не хочу») и внешним преградам.

Своеобразную роль в развитии лени играет уровень интеллекта. Леность и повышенный уровень интеллектуальных интересов часто образует одно целое. Понимание лени как праздности, как свободы и ярко выраженное позитивное отношение у данному феномену наблюдается у подростков с высоким уровнем интеллекта, развитым воображением и способностью к творческому осмыслению действительности. Для них лень – это некая самостоятельно спланированная возможность проявить себя не в том, что задано, что нужно, а в том, что хочется.

***Интересный факт.*** *Максимальное общение приходится именно на период полового созревания. В это время подростки начинают взрослеть, а также формируются как социальная и индивидуальная личность, у них еще нет стабильной модели поведения. Для создания нормальных отношений с ровесниками необходимо активное общение. Поэтому как раз в переходном возрасте пациенты испытывают сильнейшие стресс за всю жизнь.*

*Чтобы справиться с возрастными изменениями в психике, подросткам нужна помощь. К этому возрасту у многих больных наблюдаются значительные улучшения состояние здоровья. Но из-за многочисленных стрессовых ситуаций могут наблюдаться ухудшения психологического состояния.*

*Так это происходит у нормальных подростков, у тех, кто не страдает какими-то психическими заболеваниями. Но у подростков-аутистов немного другая жизнь. В этот сложный период они начинают понимать, что не похожи на остальных, у них нет возможности устроиться на перспективную работу, создать нормальную семью и даже банально иметь хороших, верных друзей. В результате, некоторые из них могут полностью замкнуться в себе и, «без лишних слов», идти от цели к цели. Именно поэтому аутисты, в большинстве своём, неленивые люди. Но такое происходит не со всеми из них. Некоторые могут самосовершенствоваться, больше общаться, вести активную общественную деятельность, но всё равно они будут зажаты в себе и склонны к работе в одиночку. Поэтому, даже когда такой подросток сидит в компании, выполняет совместную деятельность, например какую-нибудь лабораторную работу, он склонен к работе и к желанию не отвлекаться от неё.*

**1.4. Положительные и отрицательные стороны лени.**

**Минусы лени.**

**Упущенные возможности.** К минусам лени также относят нереализованность желаний и потребностей. То есть пока человек настраивается на какую-то деятельность, другие уже проявили себя в каком-либо деле и достигли своей цели (например, продвинулись в карьере, личной жизни и т.п.). В то время, как ленивые люди лежат на диване и мечтают о новой машине или квартире побольше, целеустремленные люди действуют, усердно работают, чтобы достигнуть желаемого.

**Невыполнение обязанностей.** Отчасти этот пункт относится к предыдущему, но лишь отчасти. Сюда относятся ситуации, когда человек забывает сделать то, что он обязан был сделать. Приведём пример, вы работаете оператором на телевидении. По договору, вы должны настраивать масштаб по ситуации, то есть, когда-то фокусировать камеру на лице ведущего, когда-то показывать его в полный рост, если он, например, перешёл от одного места к другому. Вы забыли сфокусировать камеру на лице, из-за чего в кадр попал так называемый «задний план». По вашей вине телерепортаж получился некачественным. А работали б вы не оператором, а диспетчером в какой-нибудь авиакомпании, могли бы пострадать или даже погибнуть люди.

**Проблемы со здоровьем.** С точки зрения медицины, малоподвижный образ жизни и отсутствие интереса к происходящему вокруг вызывают громадный избыток энергии в организме, который он не может куда-нибудь потратить из-за отсутствия действий человека. Следствием этого является приобретение излишнего веса и вытекающие из этого проблемы со здоровьем.

**Сложности в отношениях.** Возможно, данный пункт ввёл вас в ступор и, если это так, то сейчас разъясним что к чему. Представьте себя в роли человека ищущего партнёра. Привлёк бы ваше внимание человек, который умеет отлично расслабляться и отдыхать? Не спорим, что если эта деятельность проявляется на создании вечеринок или прогулок по парку, то здесь человек не ленивый. Но мы имеем в виду другое. Небезызвестно, что гармоничные и здоровые отношения не строятся на инициативе одной стороны отношений. Это обоюдный процесс. И если вкладывается в них кто-то один, то со временем его запал и страсть иссякнет. В основном только инфантильные личности могут позволить себе такую роскошь, как ничегонеделание и ожидание, что вместо них кто-то другой будет решать вопросы и жизненные задачи, обеспечивая комфорт и уют.

***Последствия излишней ленивости людей.*** *Также одним из факторов того, что лень – это плохое качество личности, является то, что в XXI веке мир, можно сказать, помешан на достижениях и успехе. Именно поэтому считается, что лениться это плохо, что нужно все время действовать, следить за происходящим и пытаться добиваться чего-то нового. Если же не быть все время начеку, то может произойти что-то плохое.*

*Например, 26 июля 2011 года затонул теплоход «Булгария», совершавший круиз на Волге вместе с более чем ста находившимися на борту. Было получено сообщение от радистов об ухудшении погоды. Порывы ветра предполагались до 18 м/с, а это вполне переносимое нормальное явление. Однако через некоторое время ветер стал усиливаться и постепенно превратился в шторм. Теплоход начал крениться. Из-за халатности экипажа некоторые иллюминаторы остались открыты и в судно начала затекать вода, из-за чего корабль в считанные минуты ушел на дно. Погибли 122 человека.*

*15 июля 2014 года между станциями «Парк Победы» и «Славянский бульвар» три вагона поезда сошли с рельсов. Пострадало около двухсот человек, 24 из них скончались. Версию теракта исключили. Позже выяснилось, что это произошло из-за халатности рабочих, т.к. на перегоне была неправильно зафиксирована стрелка. Проволока порвалась — и головной вагон на скорости более 70 километров в час врезался в стену, а в него уже влетели остальные вагоны.*

*11 февраля 2018 потерпел крушение самолет Ан-148, летевший из Москвы в Орск. Через несколько минут после взлета борт пропал с радаров и на вызов диспетчера не отвечал. Самолет рухнул в Раменском районе недалеко от деревни Степановское. На массовые проблемы с датчиками пилоты нескольких самолетов жаловались еще за неделю до крушения Ан-148. Но предупреждение от Росавиации было разослано слишком поздно. Расшифровка разговоров экипажа перед крушением Ан-148 помогла выяснить, что причина катастрофы была в ошибке второго пилота и обледенении датчиков скорости.*

**Плюсы лени.**

С детства родители и учителя настаивают на том, что лень – это плохо, и поэтому искореняют. Но давайте посмотрим на эту способность с другой стороны. Люди привыкли считать это плохим качеством не только человека, но и всего мира. А что, если все эти устоявшиеся точки зрения лишь скрывают её предназначение? В таком случае, давайте попробуем найти не минусы лени, которые могут быть очевидны, а её плюсы.

**Экономия энергии.** Человеческая энергия – это не бесконечный ресурс. Будем честны, каждый из нас когда-либо в таком положении, что её не хватает. Поэтому энергию нужно постоянно пополнять. Каждый выбирает наиболее удобный способ. Кто-то занимается спортом, кто-то ездит на отдых, а кто-то просто активно проводит время с друзьями. Но если мозг понимает, что в ближайшее время нет возможности передохнуть и восстановить силы, то наш организм начинает экономить то, что есть сейчас. Лень — это признак того, что организм опасается резких скачков и перепадов. Он как бы говорит, что обеспокоен тем количеством энергии, которое осталось. Одним из способов накопления её наполнения является то, что может дать заряд бодрости.

Приведём пример: вы собираетесь на экскурсию, и она явно будет длиться дольше, чем вы обычно гуляете. Ваш мозг начинает перераспределять энергию организма, что осталась, чтобы вы смогли нормально себя чувствовать. Но в середине экскурсии ваш друг показал вам «мем», от которого вам стало очень весело. Вам это дало заряд бодрости и из-за этого вы начали чувствовать себя лучше, чем до показанной шутки.

**Защита от болезней.** Этот вопрос мучает или когда-то мучал каждого из нас. Но чтобы справиться с ленью – для начала её нужно понять. Когда человек переутомляется, часто включается болезнь. Заболевая, человек вынужден оставаться дома, откладывать все дела на потом, отдыхать и заниматься только собой. Это период восстановления, который позволяет прийти в форму. Но мозг опять же знает, что болезнь — это радикальные меры, ведь она все равно бьет по организму. И тогда человеку предлагается менее жесткий способ — лень. Хорошо это проявляется тогда, когда вы все время бодры и активны, а ленивое настроение накатывает лишь временами, периодами. Это яркий индикатор того, что пора дать себе отдых, не дожидаясь неприятных заболеваний или нервных срывов.

**Лень – двигатель прогресса. К**ак бы странно это не звучало. Только подумайте, ведь многие изобретения были придуманы, чтобы облегчить нам жизнь. Приведём несколько примеров.

Из-за чего людям понадобилось сделать велосипед? Нам стало тяжело ходить на большие расстояния, да и к тому же это не только отнимало много сил, но и времени. И вот, человек придумал это двухколёсное изобретение. Нам стало тяжело переносить ресурсы вручную, или на лошадях, и вот, ближе к концу XVIII века появилось решение этой проблемы – железные дороги и поезда, ходящие по ним. И таких примеров не малое количество.

Но из всех этих примеров можно сделать вывод, что лень является двигателем тогда, когда мы не хотим выполнять многократно повторяющиеся рутинные действия, которые из-за своей методичности вводят человека в состояние убийственной тоски.

Пропадает всяческий интерес к жизни, ведь человек начинает сам себе казаться похожим на робота. Именно тогда, когда все надоедает, и просто в бессилии опускаются руки, и начинает работать самая главная движущая сила – наша мысль. Вот такой, казалось бы, парадокс и приводит в движение весь мир, провоцируя возникновение новаторских разработок и гениальных идей. Именно благодаря лени созданы миллионы единиц технических приспособлений, написаны уймы программ, создано множество новейших технологий. И тому множество простых примеров из жизни самых обыкновенных людей.

Такая тенденция сохраняется не только в мире открытий, глобально изменяющих жизнь людей. Многим, наверное, известна история американской пары, поехавшей в путешествие на автомобиле в 1902 году. Во время этой поездки их застал дождь, в результате муж заставил свою жену, Мэри Андерсен, держать окна открытыми, и, высунув голову в окно, сообщать ему обо всех изменениях на дороге.
Ей это не понравилось, и тихая, скромная домохозяйка, спустя год запатентовала одну вещицу, без которой сейчас сложно представить любой современный автомобиль – дворники.

Ещё одним характерным примером является стиральная машина. Раньше, до XIX века, люди в большинстве стирали вещи руками или с помощью стиральной доски. Но людям надоело это дело, так как она занимало много времени и сил. Всё пошло в лучшую сторону с тех пор, как в 1851 году Джеймс Кинг придумал несложный аппарат, с помощью которого люди экономили время. Конструкция первой «стиральной машины» была уже тогда похожа на то, что мы имеем сейчас, вот только механизм приводился в действие всё же руками. Хоть это и не было глобальным открытием, но всё же оно сэкономило кучу времени многим людям.

Вывод: **отношение человечества к лени как к пороку или, напротив, идеалу счастливой жизни, нельзя назвать однозначным. Понимание этого феномена**[**зависит**](https://iphlib.ru/library/collection/articles/document/HASH01a937f1540f5d3726d4e875)**не столько от его реальной пользы или вреда, сколько от социальных-экономических условий той или иной эпохи.**

**Глава 2. Социологическое исследование.**

Цель исследования – выяснить, какую часть времени ученики отводят лени, выяснить, какие методы они используют для того, чтобы бороться с ленью и повысить эффективность учебного процесса.

Методика социологического исследования заключается в следующем: опрос проводился с помощью социологического опроса, в индивидуальной форме. Анкета по своей структуре состоит из открытых и закрытых вопросов.

 В ходе исследования было опрошено 100 человек в возрасте от 15 до 17 лет. Им было предложено ответить на ряд вопросов (см. Приложение №1)

 Мы представили ответы опрашиваемых как они борются с ленью (см. Приложение 2).

Результаты опроса показали нам следующее:



 Из графика видно, что 84.5% респондентов когда-нибудь откладывало дела на потом. Мы считаем это обусловлено тем, что человеку лень выполнять какие-либо действия, которые требуют усилий. Это приобретает тяжелые последствия, когда такое состояние у человека занимает большую часть его времени. Тогда такое поведение уже перейдёт за рамки дозволенного и перерастёт в зависимость. Результатом будет потеря качества, либо совсем несделанная работа.



 Таким образом, 82.2% респондентов любят поваляться после пробуждения утром. Это возможно происходит по нескольким причинам: нехватка сна, обильный ужин перед сном, психоэмоциональные факторы, хронологические факторы и т.д.

****

 Посмотрев на диаграмму, можно сделать вывод, что 85.6% опрашиваемых когда-нибудь опаздывало на учебу. На наш вопрос: «По каким причинам это произошло?» (см. Приложение № 1 (8.1)) – часть респондентов ссылались на плохую работу общественного транспорта, другие плохо рассчитывали своё время, а остальные по своим уважительным причинам.

 На наш вопрос: «Как вы обычно боритесь с ленью?» (cм. Приложение 1 (5)) – респонденты отвечали неоднозначно. Некоторые борются с ленью, пытаясь замотивировать себя (см. Приложение 2 (4)). Например, после выполненной работы дать себе награду (см. Приложение 2 (3)). Остальные респонденты заставляли себя выполнить работу с помощью груза ответственности (см. Приложение 2 (2)) и прилагая очень большие усилия (см Приложение 2 (5)).

Конечно, такого небольшого опроса недостаточно для выявления того, какое место занимает лень в жизни людей, но можно сделать вывод, что в целом большинство учащихся не склонно к лени, что опровергает нашу гипотезу. Скорее всего это из-за того, что опрос был проведён среди учащихся нашего лицея, которые являются ответственными и целеустремлёнными людьми. Они могут расставить свои приоритеты и не позволять себе лень.

Но несмотря на то, что большинство респондентов в целом не ленивы, однако лень присутствует в каждом из них в определённых случаях.

Исходя из опроса и прочитанной литературы, мы выявили причины лени и хотим дать рекомендации по борьбе с ней:

1. Низкий уровень мотивации (не уверен, что надо это делать; делаю для кого-то, а нужно ли?; думаю, что это мог бы сделать и кто-нибудь другой; и т.д.). В этом случае необходимо повысить мотивацию: обдумать, зачем это нужно; дорог ли или нужен ли Вам человек, для которого Вы это делаете?

2. Нехватка силы воли: знаете, что сделать все равно придется, а заставить себя не можете. В этом случае главное - начать, например, с чего-то попроще, и дело пойдет. В этом - 50 % успеха.

3. У человека стиль деятельности, похожий внешне на лень. Долго думает, как лучше сделать, а потом начинает и быстро делает. У меня, например, если работа в голове не сложилась, ничего не выходит. Зато, если все придумал, - делаю быстро и хорошо. Известно, что 80 % любого задания, любой работы можно сделать за 20 % отведенного для этого времени.

4. Интуитивная лень, когда, в конце концов, выясняется, что и делать не надо было. В одном старом советском фантастическом романе секретарь академика применял правило трех гвоздиков. На первый гвоздик он вешал записку с заданием, но не выполнял его. Если начальник напомнил - перевешивал на второй гвоздик, но не делал. А вот когда получал нагоняй - перевешивал на третий гвоздик и выполнял. А что - хороший метод.

5. Лень как источник удовольствия: работаете - ловите кайф от работы, ленитесь - ловите кайф от лени. Тут уж выбирайте, какой кайф круче!

6. Лень как боязнь ответственности - а вдруг не так сделаю, позору-то сколько! Это закладывается еще в детстве, когда родители ограждают дитя от всяких ответственных дел. Придется учиться брать ответственность на себя, уговорить себя, типа - не боги горшки обжигают, и т.д.

7. Лень как следствие усталости. Отдохните - все пройдет.

8. Лень от понимания отсталости, ненужности, замшелости своего дела. В этом случае лень - двигатель прогресса. Не хотите ходить пешком или трястись в повозке - изобретите автомобиль.

Иногда лень возникает, если нужно сделать что-то очень важное, но трудное. И тут же находится масса всяких «нужных» дел, которые непременно нужно сделать раньше. Разделите трудное дело на несколько более легких дел, этапов, и делайте их постепенно, и дело пойдет. Лень появляется не случайно, ей нужна какая-то лазейка (а, этого можно и не делать). Устраняйте такие лазейки жестким планированием. Часто лень - это состояние «здесь и теперь». Вот сегодня отдохну, а завтра начну новую жизнь. А завтра все повторится. И если не перешагнуть через «не хочу», дело не будет сделано. Лень - штука заразная, поэтому избегайте общения с ленивыми: «С вами хорошо, ребята, но мне надо поработать». И помните - если будете все время делать только то, что хочется, а не то, что надо - неприятности неизбежны. И еще - если дело интересное, лень куда-то пропадает. Так что, по возможности выбирайте себе дела поинтереснее или с сильной мотивацией.

И несколько полезных советов.

Перед началом трудного дела включите веселую, бодрую музыку. Создайте на рабочем месте приятную для себя обстановку.

Подумайте, что хорошего произойдет, если успешно справитесь с работой.

Придумайте себе какой-то приз, подарок после окончания работы, какой-то дополнительный стимул вроде: вот закончу - съем апельсин!

 Занимайтесь несколькими делами попеременно (по 15-20 мин), но когда уж придет вдохновение - не отвлекайтесь, а то улетучится.

Если на горизонте маячит дело, о котором и думать не хочется - запишите в ежедневник на предшествующий началу день, и забудьте о нем. Придет время - вспомните и сделаете. А если лень появилась безо всякой причины, и муки совести не помогают - так и не делайте. Придет крайний срок и - куда Вы денетесь! И уж если все равно не получается, подумайте, что с Вами: просто желание побаловать себя, или это протест против условий работы. И если второе - может быть, надо изменить эти условия?

На наш взгляд было очень интересно рассмотреть мнение подростков о лени. Исследование может быть полезно учащимся школ, которые хотят узнать об этом феномене, и как она влияет на их учебу. Эта работа помогла узнать нам больше об окружающих людях и дала понять, что мы не одни такие, что многие люди позволяют себе иногда лениться.

**Заключение**

Сложив всё это и выделив самое главное и интересное, чтобы полностью разобраться в данной теме мы пришли к выводу, что «лень» в современном обществе рассматривается в двух основных аспектах: как оппозиция труду (и в этом случае лень понимается как один из тормозящих факторов общественного производства, как негативная черта характера, как «грех уныния») и как естественная необходимость человека (защитная реакция организма, следствие перенапряжения и усталости).

Анализ индивидуальных причин лени показывает, что у нее всегда есть

какая-то конкретная причина. Иногда это — проблема, требующая более или менее срочного решения, а иногда — напротив, ценное умение прислушаться к себе и жить в собственном ритме, невзирая на ожидания и требования окружающих.

Однако и в этом случае есть опасность «перегибов», уже в обратную сторону. Так, «лень» в выполнении обязательств перед другими людьми нередко оборачивается тем, что кто-то оказывается вынужден взять двойную нагрузку: за себя и за «лентяя». Увы, такая ситуация нередко возникает, например, в распределении обязанностей между родителями, когда решение всех вопросов, связанных с воспитанием, образованием, лечением и обеспечением ребенка ложится на одну сторону, в то время как вторая отделывается [копеечными алиментами](https://rb.ru/article/80-rossiyskih-mujchin-uklonyayutsya-ot-alimentov/7038557.html).

Как найти баланс, позволяющий соблюсти собственные интересы и при этом не навредить окружающим?

Пожалуй, оптимальная стратегия — осознанно относиться к своим потребностям и возможностям. [Самоэмпатия](https://multiurok.ru/blog/samoempatiia.html) и [рефлексия](http://www.psychologies.ru/glossary/16/refleksiya/) — навыки, которые позволят сориентироваться в собственных стремлениях и оценить имеющиеся ресурсы, а значит, выбрать именно ту нагрузку, которая окажется посильной «здесь и сейчас», и выполнять ее в темпе, свойственном конкретному человеку.

А если вдруг станет «лень», стоит еще раз заглянуть внутрь себя и найти реальную причину, мешающую двигаться к выбранной цели: может быть, нагрузка оказалась всё-таки чрезмерной? Или здоровье требует дополнительной поддержки? Или дело в неудачном выборе этой самой цели?

А может случиться и так, что лучший способ справиться с приступом лени — просто… расслабиться.

**Список использованных источников**

1. *Белый Е., Норик Э., Ивахненко А., Чуприн А.* Феномен лени: основные аспекты // НТУ «ХПИ». – Харьков, 2014
2. *Ильин Е.П.* Психология воли – СПб., 2000.
3. Кинсбурский А.В. Как провести учебное социологическое исследование <https://kpfu.ru/portal/docs/F153100621/kak_provesti_issledovanie_kinsbursky.pdf>
4. *Никандров А.В.* Взгляд из России: размышления о мужестве лени и безделья. Труд и его судьба. // Издательство Московского университета. – Москва, 2017
5. *Посохова С.Т.* Лень: психологическое содержание и проявления // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. – СПб., 2011. – С. 159-166
6. *Гоголь Н.В.* Ревизор. Комедия. – Москва, 2008
7. *Гончаров И.А.* Обломов. Роман. – Москва, 1999
8. *Фонвизин Д.И.* Недоросль. Комедия. – СПб., 2005

**Приложение №1**

1. Считаете ли вы лень пороком?
2. Согласны ли вы с утверждением: "Лень-двигатель прогресса"?
3. Скажите пожалуйста, как часто вы делаете утреннюю зарядку?
4. Вы часто откладываете дела на потом, хотя имеете возможность сделать их сейчас?
5. Как вы обычно боритесь с ленью?
6. Поздно вечером, перед тем как лечь спать, вы поняли, что не сделали домашнее задание на завтра. Вы... [варианты ответа]
7. Просыпаясь утром, вы встаете сразу или предпочитаете еще поваляться в постели?
8. Ответьте пожалуйста, часто ли вы опаздываете на учебу?
	1. По каким причинам вы опаздывали?
9. Случалось ли такое, что вы просили помощи в том, что можете сделать сами без проблем?
10. Скажите пожалуйста, как обычно вы отдыхаете?
11. Вас когда-нибудь называли лентяем, или другими синонимичными словами?

**Приложение №2**

1. Говорю себе, что буду делать что-то только 5 минут, а потом втягиваюсь и заканчиваю дело.
2. Есть конкретные обязательства, которые нельзя не выполнить. Я делаю то, что обещал сделать, а если что-то нужно мне самому, то тут нет смысла откладывать.
3. Обещаю себе награду после неприятного занятия.
4. Убеждаю себя сделать что-то, вспоминаю вещи, которые мотивируют действовать.
5. Пересиливаю себя