

# ПСИХОЛОГИЯ ЛЕНИ

Выполнили:

студенты гр. 47г

Башкатов И.Е.

Бушуев А.А.

Руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент

Слижевская А.Н.

# ВВЕДЕНИЕ

Проблема лени - глобальная проблема человека. Современный мир чрезвычайно активно и стремительно меняется. Проблемы, связанные с присутствием у молодежи лени отражают несовершенства и пороки всего общества. Поэтому решение этих трудностей окажет влияние на благосостояние всего социума.



# Актуальность

В настоящее время проблема лени очень актуальна. Мы часто говорим о лени, боремся с ней, но при этом ограничиваемся поверхностным представлением о самом этом феномене. Психологический разбор понятия лень во всём его многообразии поможет вам лучше понимать себя и окружающих вас людей. Понимание природы лени также поможет и в борьбе с ней.



# ВИДЫ ЛЕНИ

**Лень как низкий уровень мотивации к чему-либо**  
Лень можно рассматривать не как нежелание что-то делать, а как желание не делать что-то. Тут может быть несколько причин:

**1. Бессознательное сопротивление.** Лень – это своего рода показатель того, что человек идёт не туда. Внутри себя он ощущает, что делает не то, что ему нужно, поэтому начинает сопротивляться и бойкотировать эту деятельность – лениться.

**2. Отсутствие негативного стимула.** Это характерно для ситуации, когда работа человека выполняется кем-то другим. Тогда он понимает, что если начнёт лениться и ничего не сделает, то никакой проблемы не будет. Подобное часто можно наблюдать у детей, за которых все домашние обязанности выполняют их родители.

### **3. Отсутствие личной выгоды.**

Большинство людей, которые имеют личную заинтересованность, обычно не склонны лениться.



# **Лень как слабая волевая сфера**

Это самый распространённый подход к пониманию лени. Для успешной деятельности необходимы волевые силы. И лень является результатом их отсутствия.

Для преодоления лени в этом понимании необходимо развивать в себе самодисциплину. Ведь какой бы соблазнительной не была цель, применить силу воли всё равно придётся.

# Лень как индивидуальный стиль деятельности

Лень – это часть «индивидуально своеобразной системы психологических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравновешивания своей индивидуальности с предметными, внешними условиями деятельности».

Некоторым людям нужно какое-то время ничего не делать (лениться), чтобы дойти до необходимого уровня психологического напряжения и затем ответственно выполнить какое-либо задание.



# Лень как интуиция

Думаю, каждый человек сталкивался с забавной ситуацией, когда он поленился и не сделал что-то, а потом оказалось, что делать это вовсе и не нужно было. В этом смысле будет вполне справедливо говорить о лени с позиции интуиции.

То есть лень это внутренний голос, который может помочь вам сэкономить время и силы в определенных случаях. Но, конечно же, она может вас и подвести.



# Лень как инфантильное состояние

Лень приводит человека в состояние инфантильной бездеятельности:

блокируются его произвольные действия.

Кстати, человек наиболее ленив утром, сразу после сна, то есть тогда, когда его состояние соматически приближено к

утро



# **Лень как стремление к удовольствию**

Также лень можно рассмотреть как способ получить удовольствие от процесса и не дожидаться результата. Например, если человеку предстоит много работать, чтобы далеко не скоро получить удовольствие, то он предпочтёт ничего не делать и получить удовольствие уже сейчас. Иными словами, лень вызывается отдалённостью целей, приносящих удовольствие.

# **Лень как ресурсное состояние**

Лень проявляется тогда, когда человек ощущает в себе нехватку сил для предстоящей работы. Или вообще исчерпал свои запасы энергии. В таком случае ничего путного всё равно не выйдет – вот человек и ленится.

# Лень как двигатель прогресса

Часто человеку было лень что-то делать, и он искал способ упростить себе работу.

Даже сто лет назад людям приходилось выполнять гораздо больше работы по дому и т.п. В каком-то смысле лень толкает человечество на всё новые и новые изобретения, делающие нашу жизнь

**Лень —  
двигатель  
прогресса**



## **Лень как деятельность**

Лень – это желание делать то, что не является наиболее важным и актуальным в текущий момент. Ведь ленью мы называем не совсем ничегонеделанье. Лень – это тоже деятельность, только менее значимая в данной ситуации.

Например, читать книгу – это, бесспорно, деятельность. Но если человеку нужно составлять отчёт в это время, чтение расценивается как лень. Таким образом, лень не отсутствие деятельности, а неприоритетная деятельность.

# СПОСОБЫ БОРЬБЫ С ЛЕНЬЮ

1. Пересмотреть режим дня и питания
2. Присмотреться к окружающим нас людям
3. Мотивировать себя
4. Почаще себе напоминать, что жизнь коротка



**КАК ПОБОРОТЬ ЛЕНЬ**

# Заключение

Лень - одно из самых плохих качеств человека. Из-за лени человек перестает развиваться, как в творческой так и в умственной сфере. Если вы ленивы вам срочно нужно избавляться от этого "качества".

**Спасибо за внимание!**

