ЛЕНЬ КАК ОСОБЕННОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОГО И СОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Студентка 1 курса пед. 6 гр. Окрибелашвили К.А.

Науч. рук. – преподаватель Кречетова В.А.

В условиях постоянного стресса в частной жизни человек сталкивается с таким явлением, как лень. Для улучшения продуктивности жизни и работы психологи разрабатывают методики преодоления данной психологической проблемы. Цель данной работы - анализ причин и функций лени.

Задачи:

1) рассмотреть функции и причины лени;

2)описать психологические аспекты лени;

3) предложить методику борьбы с ленью, разработанную И.Иголкиной .

Согласно этимологии слово “лень” в переводе с латинского – это “мягкость, спокойствие, нерешительность, вялость”. Если рассматривать лень как ситуативную и личностную характеристику, то можно сделать вывод, что чаще всего лень употребляется в понимании личностной характеристики, в то время как переживается как ситуативное состояние.

По результатам исследований психологов, можно выделить следующие функции лени:

1) релаксационная: лень выступает в качестве специфического периода подготовки к активной деятельности, отдыха перед всплеском творческой активности. В этом аспекте совпадают феномены лени и скуки;

2) экстраполяционная: человек переносит в будущее ту деятельность, которая сейчас вызывает внутреннее напряжение, при этом “здесь и теперь” наступает разрядка. Парадокс заключается в том, что человек понимает, что подобная стратегия поведения в целом вынуждает его больше “тратиться”, но сознательно идет на это. Здесь налицо неумение структурировать время. Как результат – сжатие структуры времени до максимальной (вплоть до недостижимой) интенсивности, но – в будущем;

3) компенсирующая: при отсутствии полноценного развивающего общения субъект не решает эту проблему, но компенсирует общение другими более доступными (по сути “суррогатными”) формами деятельности (смотрит телевизор, “ходит” в ИНТЕРНЕТ и т. д.);

4) функция избавления от выбора: человек перекладывает ответственность за выбор собственной активности с себя на ситуацию, позволяет ситуации определять его поведение. Данную функцию можно выделить как фундаментальную.

Причинами лени, как выяснили ученые чаще всего являются:

1) перенапряжение от завышенных неадекватных требований референтной группы;

2) завышенный уровень притязаний и боязнь ему не соответствовать;

3) неадекватная (завышенная или заниженная) мотивация деятельности (здесь работает закон Йеркса-Додсона).

Необходимо отметить, что лень выгодна для индивида. Она позволяет избавиться от необходимости управлять собой, принимать решения и структурировать собственную жизнь. Локус контроля проецируется вовне индивида. Кроме того, возникает иллюзия свободы: когда активность направляется ситуацией, то все возможно, результат непредсказуем, и можно поступать как угодно в соответствии с ситуацией. Но однажды сняв с себя, таким образом, ответственность, человек привыкает к этому, возникает своеобразная зависимость от лени и ситуации, потребность во внешнем руководстве. Свобода оборачивается подверженностью случайным влияниям, внушаемостью и полной управляемостью извне. Человек оказывается не субъектом деятельности, а объектом ситуации, теряются его собственные смыслы, теряется собственный “голос” в мире, происходит что-то похожее на деперсонализацию. Деятельность перестает удовлетворять истинные потребности индивида, они оказываются фрустрированными. Таким образом, главным негативным последствием лени является деструкция эмоционально-волевой сферы личности и разрушение базовых смыслов личности. В теоретическом плане лень можно рассматривать как нарушение структуры отношений индивида вследствие несоответствия притязаний, требований и возможностей. Это – как отношения индивида со значимыми людьми, так и к самому себе, что определяет направление психологической работы с ленью как с личностной проблемой. В рамках концепции надситуативной активности В.А.Петровского данное явление можно охарактеризовать как “подситуативную” активность, где индивид оказывается лишенным субъектности и спонтанной творческой активности. Отсутствует устремленность (термин В.А.Петровского) как основание собственной деятельности, человек оказывается невовлеченным в собственную деятельность. Подводя итог, можно сказать, что лень оказывается уходом от реальности, избеганием собственных проблем. При росте возможностей подобного избегания (рост сети ИНТЕРНЕТ и всей компьютерной индустрии, развитие телевидения и средств коммуникации, доступность наркотиков и т.д.) задача работы с ленью становится особенно актуальной как в плане психокоррекции, так и в плане психогигиены.

И.Иголкина предлагает такие способы избавиться от лени.

* Переходить к делу сразу, без раскачки.
* Придумать свой девиз, помогающий выполнять труд.
* Найти для себя то, что будет вдохновлять. Это может быть любимая музыка, фильм или что-то другое.
* Покинуть зоны комфорта. Людей часто может держать то, к чему они привыкли, что для них комфортно. Чтобы добиться успехов, нужно покинуть эти зоны. Поэкспериментировать с чем-то новым, поменять обстановку и т.д. Тут главное – осмелиться, это сделать.
* Выработать и закреплять в себе полезные привычки.
* Разбивать работу на блоки приемлемого размера (т.е. не большая, непонятная и пугающая, а вполне конкретная и такая, которую я умею, могу и хочу сделать).
* Учиться приемам самомотивации.
* Отказываться от ненужной работы.
* Давать себе возможность отдохнуть.

Таким образом, в данной работе мы рассмотрели функции и причины лени, описали её психологические аспекты и предложили методику борьбы с ленью, разработанную И.Иголкиной. Тема требует дальнейшего научного изучения.