

ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛЕНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

М.А. Прокопович

Криворожский государственный педагогический университет,

030201masha@gmail.com

Научный руководитель: кандидат психологических наук, доцент

Н.М. Макаренко

Вступление. Еще с самого детства наблюдая за своими младшими братом, сестрой и другими детьми, замечаем, что маленькие дети совершенно не испытывают чувства лени и нежелания что-либо делать, кажется, они имеют бесконечный источник мотивации и энергии. В раннем возрасте от здорового ребенка так и слышится: «Я сам», «Можно мне это сделать?» и когда ему не позволяют выполнить что-то самостоятельно, он сердится или расстраивается. Так что же происходит потом? Почему с возрастом мы не хотим вставать поутру, не можем заставить себя даже застелить постель или помыть только что использованную чашку? Что мешает начать запланированное дело или просто сделать шаг к давно зародившейся мечте? Чтобы ответить на эти вопросы нами изучалась различная литература, статьи, исследования ученых и для лучшего углубления в тему, проводилась диагностика (анкетирование) среди подростков. Сегодня феномен лени недостаточно изучен, несмотря на свое обширное распространение в сознании современной личности. Существует множество теорий и предположений относительно появления и становление лени как психологического явления. В этой статье необходимо выделить основные, разнообразные причины и предпосылки формирования лени, проявление которой для каждого человека индивидуально.

Изложение основного материала. Следует начать с того, что же представляет собой феномен лени. Ее определение носит более описательный характер и выражает позиции и размышления исследователей (философов, психологов, теологов педагогов и пр.) по этому вопросу.

Например, Д. А. Богданова дала расширенное определение лени: «Лень — это реакция личности на несоответствие требований ситуации, деятельности субъективному смыслу этих требований, ситуаций, своей роли в ситуации, внешне проявляющаяся как отказ или уклонение от этой деятельности, взаимодействия с ситуацией, а внутренне — как переживание невозможности установить требуемое соответствие вследствие нарушения или недостаточной информированности механизмов саморегуляции» [1]. Для многих это определение непонятное и сложное и оно обобщает многогранный смысл понятия лени.

Давайте вернемся во времена детства. Наверное, каждый хотя бы раз контактировал с маленьким ребенком, которому нет еще пяти лет. Вы возможно замечали, что этот маленький человечек будто бы весь состоит из нескончаемой энергии и стимула к действию. Малыш все пробует, изучает, хочет исследовать как можно больше, он с легкостью просыпается и сразу же приступает к своим делам и когда взрослые уже устали, он не перестает свою активность. А потом что-то случается...Ребенок не хочет вставать утром, учиться, играть на улице, помогать в каких-то незначительных делах и так далее. Кто же причина этому, родители, которые не поощряли усилия ребенка в его развитии, особенность мозга или генетика?

В «Психологическом словаре для родителей» лень определяется как «немотивированное уклонение ребенка от поручений». Там же говорится о ленивых детях, которые «не выполняют доступных их возрасту действий самообслуживания, не помогают родителям по хозяйству и т. п. В школьном возрасте лень проявляется в пассивном отношении к учебе, когда ребенок выполнению учебных заданий предпочитает игры, прогулки или даже бесцельное времяпрепровождение. В дальнейшем он стремится уклониться от трудовой деятельности, так как он не привык трудиться и считает любую работу неприятным занятием» [2]

В различных словарях, как пишет Т. В. Понарядова (1996), лень (леность) определяется сходным образом: в Словаре древнерусского языка — как

нерадение, беспечность; в Словаре русского языка XI-XVII веков – как отсутствие желания; в Словаре В. И. Даля – как неохота работать, отвращение от труда, от дела, занятий, как склонность к праздности, тунеядству; Д. Н. Ушаков рассматривает лень как отсутствие желания выполнять работу, а С. И. Ожегов пишет, что лень – это отсутствие желания действовать, работать, любовь к безделью. Сходные определения лени даются и в зарубежных словарях. Так, Оксфордский толковый словарь английского языка Хорнби трактует лень как нежелание работать или быть активным, делать как можно меньше, не затрачивать много энергии, демонстрировать недостаточные усилия.

Е. Л. Михайлова (2005, 2007) выделяет три компонента лени (в отношении учебной деятельности):

- 1) мотивационный компонент: отсутствие мотивации или слабая мотивация к учебной деятельности;
- 2) поведенческий компонент: невыполнение необходимой деятельности;
- 3) эмоциональный компонент: равнодушие или положительные эмоции по поводу невыполнения требований в учебной деятельности.

Как считает М. М. Левин (2006), лень может быть обусловлена дисфункциями в развитии психических процессов, т. е. не только внешними, социальными факторами, но и внутренними. По мнению И.И. Дудкина (1991), лень обусловлена и биологическими факторами.

Ю.С. Ошемкова (2004) полагает, что лень у молодых людей является следствием отсутствия экзистенциальной мотивации. по мнению автора: реализует себя не тот, кто постоянно делает одно и то же, а лишь тот, кто непрерывно развивается, движется вперед, что возможно только при наличии экзистенциальной мотивации. [3]

Кроме основных и всем известных факторов формирования лени, существуют интересные исследования ученых, которые отличаются от того, что мы привыкли слышать об этом явлении. После некоторых исследований биолог Ричард Симон предположил, что на формирование пассивности у

человека влияет особенность строения нашего мозга – он у нас еще тот лентяй! Для того, чтобы снизить затраты энергии на ту или иную деятельность, мозг создает «макросы» - своеобразные программы, с помощью которых мы создаем определенные шаблоны: ходим один путем на работу, смотрим одни и те же фильмы, годами не меняем плейлист в телефоне и так далее. Еще в начале позапрошлого века Р.Симон назвал эти программы «энграммами» - физической привычкой или следом памяти, оставленным повторным воздействием раздражителя. Энграммы можно представить в виде тропинок, которые нейроны «протаптывают» в вашем мозгу, выполняя одно и то же действие. Чем дольше мы выполняем его, тем меньше энергии затрачивает на это наш мозг. Так постепенно в мозгу не формируются новые нейронные соединения и это приводит к снижению умственных способностей мозга. Человек не может воспринимать и обрабатывать незнакомую для него информацию, приспособливаться к переменам в жизни, ему не хочется тянуться к новым знаниям и все что он может – это смотреть телевизор и выполнять простые задачи. Поэтому необходимо непрерывно тренировать свой мозг меняя привычки и стремясь к новому.

Одной из важных предпосылок формирования лени является образ жизни современного человека. Из-за нехватки аминокислот, микроэлементов и витаминов, то есть несбалансированного рациона, загрязнения экологии и несоблюдение баланса между физической нагрузкой, умственной деятельностью и отдыхом, организм не способен вырабатывать достаточное количество энергии для полноценной жизнедеятельности. К тому же, на определенном уровне жизни, могут появиться болезни, например, болезнь Альцгеймера, Лайма, тяжелая депрессия или паразиты и как следствие проявляется лень.

Ученые из Университета Миссури предположили, что склонность к лени может быть заложена в людях на генетическом уровне и даже передаваться по наследству. Исследователям в области ветеринарной медицины М. Робертсу и Ф. Буту удалось путем селекции вывести крыс, которые были склонны либо к

крайней активности, либо к крайней лени. Ветеринары поставили опыт над грызунами, заставляя их бегать в крутящемся колесе в течение шести дней, а затем скрещивали самых активных и пассивных животных. Повторив процедуру 10 раз, ученым удалось установить, что представители популяции грызунов, которая была выведена из «трудолюбивых» крыс, могли бегать в 10 раз дольше своих ленивых собратьев. Исследователи также выяснили, что причиной различий двух популяций крыс стало отличие генов. Проанализировав более 17 000 разных генов в определенной части головного мозга, ученым удалось выявить 36 генов, которые играют важную роль в предрасположенности к «труду» в виде физической активности. Теперь, когда исследователи выявили специфические гены лени, они планируют продолжить исследования, чтобы изучить влияние каждого гена на мотивацию к труду. По словам Ф. Бута, эксперимент доказал возможность генетической предрасположенности к лени. Исследователи считают, что генетическая предрасположенность к лени у людей может быть одним из косвенных факторов развития ожирения и является важным шагом к определению причин его появления у людей [3].

Кроме того, следует отметить это различие между ленью и прокрастинацией, постоянным откладыванием дел. Прокрастинация (от лат. pro – вместо, впереди и crastinus – завтрашний) означает склонность к постоянному откладыванию «на потом» неприятных дел. По данным психологов, устойчивая прокрастинация имеется у 15-25% людей (Kachgaletal., 2001). Причем, как показано в лонгитюдном исследовании, за последние 25 лет уровень прокрастинации у населения повысился. Прокрастинация объясняется наличием у человека ряда субъективных причин: нерешительности, страха неудачи и неодобрения со стороны окружающих, неуверенности в себе, перфекционизма. Как выяснила команда ученых из Рурского университета в Бохуме, мозг прокрастинаторов отличается от мозга «людей дела». Согласно данным МРТ, у прокрастинаторов связь между миндалевидным телом и

дорсальной зоной ППК нарушена. А стало быть, выбирать оптимальное действие и контролировать его выполнение их мозг не может. [3]

Нами было проведено собственное исследование причин лени у подростков. Мы использовали методику «Незаконченные предложения» в модификации Д. А. Богдановой и С. Т. Посоховой. Участие приняли 26 учеников девятого класса. Проанализировав данные, полученные в результате анкетирования, пришли к выводу, что 38.9% учеников считают лень отвращением от труда, от дела, занятия и склонность к праздности и тунеядству; 37.6% ответили, что причиной лени есть стремление человека отказаться от преодоления трудностей, устойчивое нежелание совершать волевое усилие; всего 17.6% – лень – это отсутствие мотивации; 3.5% ответили, что для них предпосылки формирования лени – это потребность человека в экономии энергии; и наконец 2.4% отметили, что лень есть признаком депрессии.

Анализируя результаты, отметим: большая часть девятиклассников (80%), главными причинами проявления лени считают отвращение от труда, нежелание совершать волевое усилие или же потребность в экономии энергии. Это и не странно, так как на фоне гормональных перемен, подростки являются переходящим звеном между безмятежным детством и взрослой жизнью. Это само по себе требует больших энергетических ресурсов, и лень в этот период есть допустимой нормой. Вследствие гормональной перестройки, у подростков появляется вялость, рассеивание внимания, протест против не желаемых видов деятельности и учеба, как и любой труд становится пыткой. Также они недооценивают роль учения и избегают усилий, связанных с ним. Среди индивидуальных возрастных факторов, связанных с проявлением лени у подростков и выступающих ее причинами, выделяют тревожность, склонность к депрессии и отсутствие мотивации к какой-либо деятельности и поэтому не удивительно, что значительный процент учеников (20%) выбрали варианты о мотивации и депрессии и нехватке энергии.

Вывод. После проведения анкетирования и изучения вопроса лени, можно сделать вывод, что иногда мы ошибочно называем лентяями людей, которые имеют определенные отклонения в работе мозга, некие генетические склонности к лености или просто уставших или пребывающих в депрессии. И что следует помнить так это то, что предпосылки лени не полностью исследованное явление и для того, чтобы определить истинную причину того или иного проявления пассивности у человека и когда именно в нем зародилось нежелание к какой-либо деятельности, нужно будет провести не одно исследование, тестирование и анализ. Как мы все индивидуальны и наши жизни разнятся, так и подход к каждому случаю должен быть особенный.

Литература:

1. Ильин Е. П. Психология воли. 2009. Питер. 223 с.
2. Ильин Е. П. Психология для педагогов. 2012. Питер. 445 с.
3. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. 2011. Питер. С. 168-176.
4. Алмаз Шарман «Склонность к лени может передаваться по наследству» URL: <https://mix.tn.kz/mixnews/sklonnost-k-leni-mojet-peredavatsya-po-nasledstvu-362697/>