ГБОУ города Москвы Гимназия №1505

«Московская городская педагогическая гимназия-лаборатория»

**Реферат**

**Психология лени**

*Автор*: ученица 9 класса «А»

Кодина Мария

*Руководитель:* Смирнова О.М.

Москва

2014

**Оглавление**

Введение

Глава I. Лень, как психологическое понятие

* 1. Определение понятия «лень» и её причин. Типология лени
	2. Способы борьбы с ленью

**Введение**

**Актуальность проблемы исследования.** В наше время многие люди употребляют понятие лени в разговорах, каких-то фразах, случайно брошенных соседу по парте, но многие так и не понимают что же за смысл скрыт за этим понятием.

Настоящее исследование посвящено изучению особенностей переработки социальной информации старшими подростками с разным уровнем интеллектуальных способностей. В центр внимания поставлен вопрос: какова специфика процесса аргументирования и принятия решения в социальных задачах-дилеммах в зависимости от развития общего интеллекта старших подростков? Представляется, что актуальность темы данного исследования можно рассматривать в двух планах: прикладном, связанном с практическими задачами, стоящими перед системой общего образования, и фундаментально научном, рассматривающим структуру общих и социальных способностей и их отношение к социальному познанию.

**Постановка проблемы**. В термин «лень» вкладывают разнообразные и часто связанные с другими психологическими реалиями смыслы. В понятие лени выделяют 2 ее типа: психологическую лень (лень, которая основывается на чисто психологических проблемах человека) и физическую (этот тип показывает неспособность человека к каким-либо действиям). Основные причины психологической лени это: отсутствие мотивации, целей, слабое представление о способах выполнения деятельности. Но, конечно же, есть способы борьбы с ленью. Чтобы бороться с ленью, нужно определиться с тем, что мы подразумеваем, говоря, что нам лень …

**Разработанность темы** (что авторы написали на эту тему?) На тему лени деле написано немного научной литературы. Человечество еще до конца не осознало, что за истина скрывается за этим понятием.

**Объект исследования**: понятие лени.

**Предмет исследования**: психологические смыслы, которые вкладываются при использовании понятия «лень».

**Цель:** определить психологические смыслы, вкладываемые в понятие «лень».

**Задачи:**

1. определить понятие лени;
2. выявить типологию лени;
3. подробно описать психологические типы лени;
4. описать способы борьбы с каждым из типов лени.

Теоретическая новизна и практическая значимость.

**Структура реферата.** Рефератсостоит из введения, главы с теоретическим обзором, заключения и списка литературы. Список литературы содержит …. научных и научно-популярных источников.

**Глава I. Лень как психологическое понятие**

* 1. **Определение понятия «лень» и её причин. Типология лени**

Что-то про разнообразие подходов к определению лени.

Лень (от [лат.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *Lenus* — спокойный, медлительный, вялый) - это когда что-то надо сделать, а очень не хочется А это откуда?

«Лень - отвращение от труда, от дела, занятий; наклонность к праздности и тунеядству» (ссылку на Даля).

Лень — это стремление человека отказаться от преодоления трудностей, устойчивое нежелание совершать волевое усилие. И при этом терзаться мыслью: **как победить лень**? (журнал» Сделай себя сам!)

Петров Б.С. считает, что чаще всего лень является следствием перегрузки, то есть, сигналом, что надо отдохнуть. Могут быть также и причины медицинского характера - пониженное кровяное давление, низкий уровень сахара в крови, проблемы с сердцем и сосудами, и т.д. Внезапная лень - это тревожный симптом, повод задуматься и определить, что же с Вами происходит. И если не хочется что-то делать, это означает, что существует внутреннее сопротивление, опасение ненужного, бесполезного или даже вредного, в каком-то смысле, действия. Очень часто за ленью скрывается какой-то негатив - страх, беспокойство, чувство вины, и т.д. (Петров Б.С., 2013).

1.«Все ругают лень, борются с ней, осуждают ее, она неистребима как сама человеческая цивилизация. Почему люди стараются победить лень? Потому что она мешает им достигать поставленных целей. А почему люди не могут победить лень? Потому что это один из генетически заложенных в нас природных предохранительных клапанов, сдерживающих неуемное людское честолюбие и амбициозность.

Первоначальное предназначение лени - экономия энергетических ресурсов, которых так не хватало первобытному человеку. Бессознательная часть психики ненавязчиво, но твердо ограничивала избыточную активность сознания, придумывая всякие причины и отговорки, экономя силы и оставляя скудные ресурсы только для самого необходимого: борьбы, добывания пищи, секса и ряда других функций, непосредственно связанных с реализацией основных потребностей человека. Таким образом, Щербатых Ю. считает, что лень никогда не проявляется в связи с реализацией основных потребностей человека.

В основе лени лежат запрограммированные на уровне ДНК инстинкты, поэтому осуждать ее или бороться с ней так же бессмысленно, как осуждать нашу привычку ежедневно питаться или стремиться к продлению рода. Беда состоит в том, что этот инстинкт расположен в бессознательной части нашей психики, а правильно обращаться с подсознанием, нужно еще научиться. Я глубоко убежден, что только в гармонии сознания и бессознательного человек может, с одной стороны, достичь успеха в жизни, а с другой - не разрушить свое здоровье и психику. Посмотрите на статистику сердечно-сосудистых заболеваний - инфаркты, инсульты и артериальная гипертензия поражает самых трудолюбивых, успешных и амбициозных - лишенных природной лени. Это одна крайность, а на другом полюсе - тысячи "обломовых", которые только хотят, но ничего не делают, потому что они не научились сопротивляться той же самой лени. Истина, как это часто бывает, располагается посредине. С одной стороны, нужно уметь мотивировать себя на большие дела и героическую работу, находя в ней интерес, игру, соревнование и удовольствие, а с другой стороны, нужно уметь слушать голос своего бессознательного, и в определенные моменты "поддаваться" лени, которая, как и мифический "Тефаль", заботится о нас, только по- своему.»  **Юрий Щербатых**

**2. «**Ради интереса я провела в сети небольшой опрос. Хотела выяснить, насколько представления о лени соответствуют психологическому взгляду на данный вопрос.

Получилось, что не соответствуют нисколько! (Понятно, что отвечали те, кто опросом заинтересовался, а не все подряд, но такое принципиальное расхождение меня удивило).

Люди считают, что лень - это либо временная, либо постоянная для кого-то напасть, непреодолимая вещь, которую все-таки надо как-то преодолевать. И что она чуть ли не мистическим образом овладевает человеком безо всякой причины. Как бы причина - это лень. Точка. Замкнутый круг.

Если же смотреть на лень с аналитической точки зрения, то это некая сила, вектор, который противодействует выполнению каких-то действий (от физических - заняться спортом, например, до ментальных - «лень думать о будущем»).

И тут уже можно почти совсем без мистики обойтись. У любого сопротивления есть причина, а чаще несколько. Вот, говорит, к примеру, человек, что лень спортом заняться. Вес лишний набирается, чем дальше - тем меньше хочется двигаться. Но если представить себе, что «предохранитель» в виде лени механически убрать, что будет? Человек похудеет, станет выглядеть симпатичнее, начнет привлекать внимание - может быть, зависть, может быть, сексуальный интерес. И вот тут уже может быть проблема. Ведь если привлек внимание и начались отношения, их надо строить, осваивать новые роли (а, возможно, этого человек и не умеет). Вполне может случиться, что завязавшиеся отношения окажутся недолговечны, и надо иметь силы и устойчивость, чтобы пережить потерю, расставание. А ведь многим настолько страшно терять, они так тяжело переживают подобные ситуации, что не заводить отношений - намного более безопасное и комфортное состояние. А вы тут со своим спортом! Страх - очень сильный тормозящий фактор. Ну, а если так в сути проблемы не разбираться, не смотреть вглубь, то на поверхности видна только картинка, которую объясняют ленью.

Или вот еще зарисовка, довольно часто встречающаяся. Когда я со студентами провожу занятия, всплывает не раз. Студент(ка), учится в некоем институте, чтобы получить диплом. Сессия уже скоро, а учеба не движется, курсовая «не пишется», книжки открыть «лень». Состояние как в том старом отечественном мультике, где Лень, помещенная в мешочек, попадала к разным животным. А все почему? Потому что мотивация «получить корочку» очень формальна, не наполнена интересом, смыслом, жизнью. И страх того, что без «корочки» не найдешь хорошей работы пока абстрактен и тоже не сильно мотивирует. И желание порадовать родителей своими успехами не всех двигает вперед (а часто имеет обратное действие - по типу подростковой протестной реакции - вам надо - ну так я наоборот сделаю!). Вот и выходит, что слабая, формальная мотивация проигрывает на фоне других, более актуальных и сильных желаний и потребностей.

Несколько слов о мистике. При психотерапевтической работе с генеалогическим древом выявляются семейные сценарии, которые повторяются из поколения в поколение. И если не выяснить, что это за сценарий, откуда и почему он сформировался, он может исподволь, подсознательно действовать на человека и ему кажется, что это рок, судьба, карма, или... непроходимая лень.

Так что, ленивые, ищите настоящую причину своей лени!» **Наталья Карягина**

**3.** С легкой руки Сержа Гингера (известный гештальт-терапевт из Франции) в психологию вошло понятие «бархатная терапия». Мои учитель - Валентин Криндач и Елена Соловьева, и я вслед за ними, развивают это направление уже много лет.

С точки зрения бархатной терапии любой т.н. «недостаток» несет какую-то важную и полезную функцию.

Итак, Лень-матушка. Предлагаю каждому читателю (вряд ли найдется хоть один человек, со своей собственной ленью не знакомый) поисследовать прямо сейчас - что же такое лень для него лично. Попробуем откровенно ответить себе на несколько вопросов.

Хорошо, если рядом найдется собеседник, который вас внимательно выслушает.

1. Расскажите (или запишите) хотя бы одну ситуацию, когда лень вас сильно подвела. Какие чувства вы испытывали тогда, какие чувства у вас прямо сейчас?
2. А теперь вспомните хоть одну ситуацию, когда лень вам очень-очень помогла, и если бы не она...и какие чувства в связи с этим?
3. Творческая задача - какую функцию берет на себя Ваша лень? Что на самом деле она делает для вас полезного, как в связи с ее функцией ее можно переименовать?

Я не знаю, что получилось именно у вас в результате.

Внутренний сберегатель энергии, сигнализатор о необходимости отдыха, предохранитель от эмоционального выгорания, настройщик творческого начала, может что-то совсем иное?

Что бы ни получилось, я сильно сомневаюсь, что с этим надо в себе бороться. Очевидно, лень несет в себе какую-то полезную функцию, а мешает как раз то, что это функция либо проявляется чрезмерно, либо не к месту, либо не ко времени.

Предлагаю вместо борьбы - познакомиться и договориться. Тот же гештальт, арт или психодрама предлагают великолепные инструменты для этого.

Если прямо сейчас лень разыскивать психолога, который сможет вам в этом помочь, можно просто взять ручку и лист бумаги, и сотворить волшебство: пусть правая рука пишет, задает вопросы и отвечает от вас, а как только вы перекладываете ручку в левую руку, слово предоставляется лени, и уже она пишет, задет вопросы и отвечает ...

Уверяю вас, вы узнаете о себе много нового, интересного и полезного.

Убеждена, можно «приручить» любого «Дракона» внутри себя. **ИНВИКА (Музалева Инна)**

**4.** Однажды, было это достаточно давно, я стала задумываться над тем, почему родители, а потом и окружающие говорят мне иногда: «Ну что ты ленишься, это нужно делать и сделать!» Стала задумываться потому, что я не чувствовала себя при этом ленивой. Я готова была свернуть горы, «напоить» своей силой, энергией, весельем многих людей, но при этом не готова была доделывать именно то, о чем мне говорили. Точнее то, что меня пытались заставить сделать...

Поэтому достаточно рано стала исследовать лень. Что это? «Двигатель прогресса», как утверждает поговорка, активное желание «вставлять палки в колеса» требованиям окружающих или что-то малопонятное, о чем «шепчет» нам организм?

И первое, к чему я пришла: лень - это не порок, недостаток или попытка отомстить родителям, коллегам, начальству, а то и человечеству в целом. Лень - это защитная реакция организма, которая проявляется, когда мы не замотивированы, когда устали, когда идем за интуицией вопреки здравому смыслу. Например, ленимся делать, руководствуясь исключительно ощущениями, что сейчас это делать не стоит, потому что не принесет ожидаемого эффекта. И все это ЛЕНЬ.

С тех пор я подружилась со своей ленью и стала воспринимать ее как помощника, который подкидывает мне подсказки, что, когда и с кем делать. А для своих читателей и клиентов однажды написала развернутую статью «Вся правда о лени», которую вы можете увидеть внизу этой страницы. **Екатерина Мануковская,**психолог, журналист, on-line психолог, гештальт-терапевт, автор on-line психологических курсов, тренингов, статей, книг, г. Воронеж.

5.Лень - качество характера, оправдывающее бездействие человека в отношении чего-либо. Звучит со слегка негативным социальным оттенком и в то же время человек, употребляющий это понятие, как будто заявляет: да, я такой, вот с недостатками - открыто признаю это. А тот, кому он это говорит, начинает чувствовать себя как будто даже выше, значимей. Ведь ему-то не лень. Ну а если обоим лень - это значит овчинка не стоит выделки в их представлении. То действие, которое нужно совершить не является столь уж важным.

Мыслители по разному относились к такому качеству как лень. Паскаль считал лень и самомнение источником всех пороков. Франклин писал, что «лень - это ржавчина ума и тела». А О. Уальд отмечал, что «это ужасно тяжелая работа - ничего не делать».

Но так ли плоха лень как ее представляют?

Если бы у нас не было этой причины в запасе, то мы могли бы без устали заниматься теми делами, которые на самом деле для нас не важны и не интересны. Почему-то когда нас ожидает сделать действительно что-то интересное и значимое, нам и в голову не придет сказать: «мне лень».

Говорят, что лень - двигатель прогресса. Если бы было не лень, мы бы так и могли продолжить передвигаться только на своих двух ногах и выживать за счет физической силы....

Представьте ситуацию: человек узнает, что он смертельно болен и ему осталось жить совсем мало времени. Интересно, в этой ситуации может ли человек сказать по отношению к какому-либо событию в своей жизни: мне лень это делать, оставлю-ка я это на потом... Или что-то оставить без внимания... Отмахнуться, закрыть на что-то глаза, оправдывая это ленью.

Вряд ли. Только, когда мы забываем о том, что времени на эту жизнь отведено не столь уж много, мы можем по-настоящему говорить о лени и верить в неё.

Когда мы вспоминаем о том, что каждое мгновение важно, мы можем находить и другие причины для себя, чтобы не тратить его впустую и заниматься тем, что действительно значимо для нас. **Екатерина Анкина,**психолог, консультант, тренер, г. Екатеринбург.

6.На мой взгляд, лень представляет собой одну из оболочек тревоги: когда нечто должно быть сделано, но по каким-то причинам постоянно откладывается, очевидно, вызывает неспокойствие. Как несовпадение должного и реального всегда провоцирует невротическую навязчивость, за которой стоит тревога.

Лень наиболее ясно демонстрирует качество любого симптома как компромиссного образования, сопрягающего удовольствие и неудовольствие. Нет сомнения в том, что леность доставляет определённые блага и оправдывает бездействие, однако, вместе с тем, лентяй получает и тревогу как прибавочный продукт работы своего симптома. Именно в лени неподвижность, скованность, характерная для любого симптома, выступает на первый план.

Таким образом, лень является симпотом-указателем на объект тревоги, тот объект, который удерживает значительную часть психической энергии и сковывает активность человека, тот привилегированный объект, который вплетён в историю становления субъекта и судьбу его влечений. Поэтому лень может явиться хорошим отправным пунктом для психического анализа тревоги и объектов влечений. **Дмитрий Ольшанский,**частный психоаналитик, г. Санкт-Петербург.

7.Лень является выученным поведением ребенка в семье происхождения. В основе любого выученного поведения лежат аутентичные (истинные) чувства, аутентичные способы поведения. И когда мы говорим про аутентичные чувства: радость, печаль и боль, страх, гнев, то имеется в виду, что все остальные чувства и поведение настраиваются в процессе воспитания. Аутентичные чувства, отличаются от рэкетных (неаутентичных) тем, что позволяют нам решать проблемы, связанные с выживанием, ростом и отделением ребенка от семьи происхождения. Лень закрывает мощные витальные потребности человека. И вместо того, чтоб испытывать гнев, страх, естественные потребности в отделении и личностном росте, человек уходит в пассивность. И здесь я думаю, что лень, как особая поведенческая форма, часто закрывает собой очень много чувств. Возможно, гнев и страх, т.к. испытывать лень и пассивность ребенку гораздо безопаснее, чем испытывать гнев на родителя, отделяться и достигать целей. Поэтому с ленью следует скорее не бороться, а бережно, в процессе терапии, проходить к истинным чувствам, которые закрыты ленью и пассивностью.

И, конечно же, в каждом отдельном случае, под ленью будут спрятаны какие-то свои, присущие только этому человеку чувства. Все же, основа лени это уход человека в пассивность, для того чтобы не испытывать тревогу отделения от родителей, или гнев, связанный с запретом родителей жить и действовать самостоятельно в мире. **Ольга Кривова**

8.Под словом «Лень» обычно подразумевается отсутствие энергии для того, чтобы заняться какими-то делами. Причины этого явления могут быть самые разные.

Во-первых, слабое желание, недостаточное, чтобы заставить человека потратить на дело какое-то количество энергии. С этим часто сталкиваются родители, обвиняющие своих детей в лени. Но в действительности, дети просто не хотят выполнять чужие желания - родителей, педагогов, а на реализацию собственных желаний энергии у них всегда хватает!

Во-вторых, реализации проекта может мешать неуверенность, что получится что-то стоящее. Логика примерно такова: «Я потрачу время и силы, но того, что хочется, все равно не получу! Так зачем вообще что-то начинать?» Такая лень свойственна людям с «комплексом отличника», которые привыкли все делать «на пятерку с плюсом», либо не делать совсем.

В-третьих, количество энергии определяется общим состоянием здоровья и особенностями нервной системы человека. Есть люди, у которых в руках «все горит», они могут делать 7 дел одновременно, а есть такие, для которых сделать что-то одно - уже подвиг! В этом случае не стоит грызть себя за бездеятельность - на это тоже расходуется энергия! Лучше проконсультироваться со специалистами по поводу корректировки состояния здоровья, что можно сделать, чтобы энергии стало больше.

В-четвертых, энергию могут «оттягивать» на себя незавершенные дела. Это могут быть резко оборванные отношения, порождающие множество мыслей и эмоций к себе и партнеру или различные проекты (на работе или дома) в разной степени разработанности. Если точка не поставлена, результат не готов - на поддержание этих дел уходит много энергии. И это также может восприниматься как леность.

Есть и другие причины, лежащие в основе «Лени», что является причиной в каждом конкретном случае лучше всего определить в личной консультации с психологом. **Галина Колпакова**

**Типы лени (ссылка)**:

Списком дать типы лени.

Ниже подробно описаны все выделенные типы лени **(ссылка)**.

**1. Лень как "двигатель прогресса**". Кстати, данное выражение употребляется как бы с иронией - мол, оправдание для лодырей. Да, безусловно, человек, которому лень вставать и переключать те же каналы на ТВ, так или иначе явился "потребителем и заказчиком" того же пульта дистанционного управления. И для этого "ленивого заказчика" тысячи инженеров изучали (и изучают) физику инфракрасных волн, электронику, кибернетику, химию кристаллов – чтобы изобрести и все время совершенствовать этот пульт; десятки тысяч рабочих паяли и паяют эти кристаллы и делают сами пульты, чтобы "ленивый заказчик" мог переключать ТВ-каналы, лежа на диване.

А если серьезно – то капитализм в его примитивно-рыночной вариации постепенно приходит к противоречию с прогрессом. Потому, что прогресс продвигают люди умные и как раз не ленивые (прежде всего не ленивые интеллектуально): рассчитывая при этом заработать на людях "более ленивых", продавая им плоды своего труда для облегчения их жизни. Но со временем объем товара достигает таких значений, что ленивые уже не в состоянии компенсировать вложенный в эти товары труд деньгами: они просто такого количества денег не заработали. Поэтому прогресс наиболее активно развивается в тех странах, где лениться в основной своей массе не принято.
Безусловно, по [жизненным и потребительским мотивациям](http://www.naritsyn.ru/four_modes_of_life_life_motivation_classification.htm) люди все разные: среди потребителей и производителей есть те, кто ориентирован только на сегодняшние потребности (по принципу "день прошел – и слава богу"), ничего не делая "для завтра"; а есть те, кто хочет завтра жить лучше – и сегодня готов для этого вкалывать, улучшая как свою жизнь, так и жизнь других. Соотношение этих групп в разных социумах разное: мы сейчас находимся, можно сказать, на переломе, и честно говоря, я даже не возьмусь прогнозировать, куда нас качнет в ближайшее время.

А если уж говорить о двигателе прогресса – то любой конструктивный подход к решению проблемы правильнее называть не ленью, а желанием решить конкретную проблему оптимальным способом, без лишних трудозатрат. Точно так же бессмысленно называть лентяем человека, который, получив какое-то задание (на работе, в школе, в семье), не спешит его выполнять - но не потому, что ленится; просто вначале ему хочется избрать наиболее разумный, адекватный и результативный способ выполнения, а потом уже приступить к непосредственным действиям.

2. **Лень как защитная реакция организма.** Иногда нежелание что-либо делать бывает результатом физической или умственной перегрузки. У физиологов есть такой термин: "охранительное торможение". Суть его в следующем: тот, кто долго работает на износ, однажды не найдет в себе элементарных сил - организм просто откажется ему подчиняться. Вдруг захочется поваляться на диване с книгой, поболтать с друзьями по телефону или в Сети, да в крайнем случае просто поспать в незапланированное дневное время. Такой "ленью" страдают чаще всего те, кого принято называть ["трудоголиками"](http://www.naritsyn.ru/workaholics_or_running_towards_nothing.htm) - по той или иной причине они трудятся, как говорится, 25 часов в сутки. А когда организм защищается от такой деятельности, трудоголик говорит себе: "Что-то я нынче разленился, это нехорошо". И постепенно зарабатывает как минимум чувство вины в том, что он "лентяй". А некоторые особо волевые личности "борются с собой", заставляя себя в такие периоды встать с кровати и работать. При этом продуктивность и качество работы резко падают (неудивительно), недовольство собой растет, что опять приводит к падению продуктивности и так далее.
То же самое происходит. когда организм пытается восстановиться хотя бы частично - то есть рабочий процесс идет, но со сниженной интенсивностью. И человек опять начинает себя корить, засиживается сверхурочно, чтобы наверстать свой медленный темп, от усталости делает все еще медленнее, допускает больше ошибок и т.п. Вроде работает, а результатов нет. Получается одна "имитация бурной деятельности", причем откровенно вредная для здоровья.
Кстати, иногда такой защитной реакцией на сегодняшний день является… болезнь. Поначалу недуг может оказаться пустяковым, а то и вовсе надуманным, но впоследствии недомогание может обретать все более реальные признаки, а затем примет затяжной характер и начнет переходить в соматизированную депрессию . И вы получите глубоко больного человека, у которого никогда не бывает хорошего самочувствия и поэтому очень сложно что-то с него потребовать.

**Лень как признак несоответствия характера деятельности и структуры личности.** Например, если [демонстративного](http://www.naritsyn.ru/personal_accentuations_according_to_mmpi.htm#g3) человека ограничить работой только по дому, а [интроверта](http://www.naritsyn.ru/personal_accentuations_according_to_mmpi.htm#g10) заставить постоянно работать с разными людьми - у них вскоре пропадет желание делать такую работу. Им будет отчетливо некомфортно работать в условиях, не соответствующих их структуре личности.

**Лень (точнее, апатия) как признак так называемой циклоидности (периодической смены активности и депрессии), наступающая именно в**[**депрессивной**](http://www.naritsyn.ru/depression_and_subdepression.htm)**фазе.** Циклоид в фазе активности может делать несколько дел подряд, а в фазе депрессии не выполняет даже то, что обязан делать по договорам (которых нахватал в активной фазе). Кстати, циклоидность часто характерна для людей[Деятельного типа личности.](http://www.naritsyn.ru/personal_accentuations_according_to_mmpi.htm#g9)

**Лень (апатия) как признак собственно депрессии, а точнее – ощущения "что бы я ни делал для решения своих проблем, все равно ничего не изменится"**. Такая апатия часто характерна для состояния[личностных](http://www.naritsyn.ru/middle-life_crisis.htm) и [финансовых](http://www.naritsyn.ru/krizis.htm) кризисов. Ибо чтобы для выхода из кризиса, согласно известной притче, "сбить из молока масло, чтобы не утонуть" –  нужно прежде всего знать, куда именно "колотить ногами": потому что можно последний остаток сил растратить впустую. Особенно если ваша кризисная ситуация всяко сложнее горшка с молоком. Посему для преодоления такой "лени" тоже необходима помощь в диагностике – как минимум в ответе на вопрос "как быть и что делать, чтобы получить желаемый результат". Потому что сделать что-то для изменения ситуации можно практически всегда, важно знать – что именно делать и в каком направлении двигаться. Такую работу мне тоже часто приходится проводить с клиентами на консультациях.

**Лень как условная приятность: не хочется изменять то, что вам так или иначе хоть бессознательно, но выгодно.** Например, можно страдать по поводу [избыточного веса](http://www.naritsyn.ru/overweight.htm), но избавляться от него лень: если похудеть, на что же тогда жаловаться, и чем же объяснять свои [неудачи](http://www.naritsyn.ru/failure.htm) в личной жизни? Можно переживать, что у вас апатия, но в глубине души полагать, что как только апатия пройдет – вам придется идти на работу, которую вы терпеть не можете, - а вам не хочется. И так далее, и тому подобное. Это самый психотерапевтически неподатливый вид лени: потому, что сам "ленивец", как правило, не очень-то заинтересован от нее избавляться.

**Лень как отсутствие мотивации.** Как правило, это следствие бессознательного сопротивления самого человека, который в глубине души вдруг начинает ощущать, что вроде как не совсем туда идет и не совсем то делает. В таких случаях обвинять его в лени начинают окружающие - в частности, те, кому необходимо, чтобы он выполнял работу, которую ему делать не хочется. Скажем, родители жалуются на ленивого ребенка, который им не помогает, не хочет учиться и т.п; муж обвиняет жену, что она запустила дом; жена ругает мужа, который целыми днями на диване валяется и ей ни в чем не поможет… А уж про начальника, который гневается на подчиненных за недостаточное рвение на рабочем месте, и говорить нечего.
Но в таком случае следует разобраться: а самому человеку нужна та работа, которую его принуждают делать? Скажут ли ребенку за помощь хотя бы простое спасибо? Понимает ли подросток, зачем ЛИЧНО ЕМУ надо учиться, или делает это из-под палки только для родителей? Хочется ли жене наводить порядок в доме, в котором она не хозяйка? Приятно ли мужу быть у жены "на посылках"?
Что касается лени на рабочем месте, так нередко подчиненным распоряжения начальника кажутся откровенно бесполезными, или сотрудники не имеют никакой заинтересованности в выполняемой работе (мол, все равно пойдет в корзину, или за это явно не заплатят соответственно вложенному труду).
Строго говоря, ведя речь об "отсутствии мотивации", следует различать мотив и стимул. Это вещи разные.
Стимул в его изначальном значении – это острая палочка, которой древнеримский погонщик тыкал волов, когда они недостаточно быстро тащились с поклажей по древнеримским улочкам. сейчас этот термин употребляют в самых разных значениях, но как правило, "стимулирование" на поверку означает как раз именно это: когда вас, простите, "тыкают острой палочкой" в какое-нибудь мягкое место, чтобы заставить вас сделать то, чего вы не хотите. И основной принцип стимулирования – "Если ты не сделаешь это, тебе будет хуже".
А мотив – это положительная заинтересованность в процессе и результате, это уверенность в том, что совершив какую-то работу, человек сможет к своему удовольствию воспользоваться плодами своего труда. Основной принцип мотивации – "Если ты сделаешь это, тебе будет лучше".
И здесь очень важно, ставя перед собой задачу "преодолеть лень работника или члена семьи", понимать, что для конкретного человека эффективнее: мотивирование или стимулирование? Важна поначалу диагностика (хотя бы с помощью той же [классификации по жизненным мотивациям](http://www.naritsyn.ru/four_modes_of_life_life_motivation_classification.htm)), а потом уже непосредственное приложение сил. Причем перепутать эти два способа и применять не по назначению как один, так и другой – одинаково чревато всякими неприятными последствиями и порой может вызвать обратную реакцию. Поэтому мне часто приходится в кабинете помогать клиентам в такой диагностике.

Но пожалуй, самая страшная разновидность - **это леность ума, или интеллектуальная лень.** Когда просто лень подумать - что, как и зачем будешь делать. В этом случае человек катится по жизни по инерции, даже если ему его модус жизни уже стал неприятен. Но чтобы его изменить, нужно этим озаботиться - а думать ему лень. Можно сменить работу на лучшую - но это ж надо вести массу переговоров, размышлять, куда и когда позвонить, как о себе рассказать - а думать об этом лень. К тому же для высокооплачиваемой работы нужны новые навыки, а осваивать их - лень. Или ребенок, делая те же уроки, тупо вызубривает "от сих и до сих", а что именно он выучил и как это можно в жизни применить - подумать лень. И так далее, и тому подобное, увы. Вот именно такая лень опаснее всего. Но, как правило, страдающие ею вовсе не считают себя лентяями, от наличия у них такой лени не мучаются и обвиняют одних только окружающих в том, что у них самих в жизни все не так, как они бы хотели. Кстати, одна из самых известных поговорок - "Лень, отвори дверь, сгоришь; хоть сгорю, да не отворю!" - именно к данной разновидности лени подходит больше всего: человек будет мучить других и мучиться сам, но поразмыслить, ПОЧЕМУ у него в жизни все так плохо, и хоть как-то озаботиться самому, чтобы ему было лучше - опять-таки лень! А если при лености ума присутствует тяга к активной деятельности (по принципу "что тут думать - трясти надо"), мы получаем то самое, что грубо обычно называют "дурак с инициативой".(<http://www.naritsyn.ru/laziness.htm>)

Можно назвать следующие **причины лени** и, соответственно, пути ее преодоления:

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 папа с мамой ограждают дитя от всяких ответственных дел и решений. 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 (Петров Б.С., 2013). Разделить материал на 1 и 2 параграфы

### 1.1.1 .Лень как низкий уровень мотивации к чему-либо. Это же уже было выше. Объединить?

Любое состояние лени сопровождается нежеланием что-либо делать. Мы бы сказали, что лень - это не отсутствие желания что-то делать, а желание что-то не делать. Потому что, если просто нет желания, то нет и разницы делать это или нет. Однако видно, что делать что-то (какие-то определенные действия) явно не хочется, следовательно, должно существовать желание которое притягивает человека к определенному состоянию, например, желание поваляться в кровати или еще что-то.

Для такой ситуации могут быть разные причины. Тимошенко, например, говорит о следствии бессознательного сопротивления самого человека, который в глубине души вдруг начинает ощущать, что вроде как не совсем туда идет и не совсем то делает, человек не видит личностного смысла. В таких случаях обвинять его в лени начинают окружающие - в частности, те, кому необходимо, чтобы он выполнял работу, которую ему делать не хочется. Скажем, родители жалуются на ленивого ребенка, который им не помогает, не хочет учиться и т.п.; муж обвиняет жену, что она запустила дом; жена ругает мужа, который целыми днями на диване валяется и ей ни в чем не помогает [16].

Или, например, ситуация, когда от человека не требуется никаких усилий, за него всё делают другие. В Америке таких людей называют lazy­bones - ленивая кость, обитатель дивана, которого не держит собственный позвоночник. Западные психологи выяснили, что у многих ленивцев нет достаточного негативного стимула для того, чтобы зарабатывать на жизнь [17]. Это лень тунеядца, выражающаяся в поговорке "Кто делать горазд, наделает и на нас". Зачем что-то делать, если постоянно находится тот, кто сделает это за тебя, ничего с тебя за это не спрашивая?

Третьим вариантом может стать ситуация, когда человек не получает никакой личной выгоды от действия, которое он должен делать для кого-то. Например, Чеширский кот - типичная not-motived person - немотивированная личность[17]. Как только появляется шанс добиться своим трудом всего, о чем мечтаешь; девять из десяти работают по 10-12 часов в день.

К этому можно отнести и лень как признак несоответствия характера деятельности и структуры личности (например, если демонстративного человека ограничить работой только по дому, а интроверта заставить постоянно работать с людьми, - у них вскоре пропадет желание делать такую работу). А так же лень (точнее, апатию) как признак так называемой циклотимии (периодической смены активности и депрессии), наступающая именно в депрессивной фазе. Циклотимик в фазе активности может делать несколько дел подряд, а в фазе депрессии не выполняет даже то, что обязан делать по договорам (которых нахватал в активной фазе). Кстати, циклотимия характерна для людей деятельного типа личности [16].

### 1.1.2. Лень как слабая волевая сфера.

Чтобы успешно осуществлять деятельность в определенных условиях необходимо прилагать волевые усилия. Если этого не происходит, то деятельность приостанавливается и человек начинает лениться. Этот подход к проблеме лени был и остается традиционным. С данной точки зрения чаще обсуждается лень, даются рекомендации по её преодолению. Действительно, отсутствие силы воли иногда негативно сказывается на выполнении определенных действий. Особенно ярко и отчетливо это проявляется в детском возрасте, когда только происходит формирование волевой сферы. Считается, что «ребенок должен научиться послушанию путем формирования самообладания» [2, с.597-598]. Т.е. главным моментом волевого действия выступает саморегуляция, самообладание, самодисциплина: если решение принято - остается только его выполнить. Одного только мотива для достижения результата недостаточно, каким бы великим и соблазнительным мотив ни был. Приблизительно до одиннадцати лет ребенок учится подавлять некоторые свои потребности для удовлетворения других. Это называется самодисциплина [18]. Именно самодисциплина необходима человеку для интеграции в общественные отношения. «Двойственность лежит в основе волевого акта и становится особенно приметной и наглядной, когда в нашем сознании сталкивается несколько мотивов, противоположных стремлений, из них сознанию приходится делать выбор... [2, с.194-195]. И очень часто оказывается трудно прилагать волевые усилия и делать то, что нужно, а не что хочется в данный момент. Рубинштейн отмечает, что «воля, поднимающаяся над уровнем одних лишь природных органических влечений, предполагает существование общественной жизни, в которых поведение людей регламентируется нравственностью и правом...». Не во всех случаях общественные нормы принимаются и выполняются. У одних все значимое сведено к партикулярно - личностным мотивам, а если они и совершают поступки, которые отвечают предписаниям общественной нравственности, то в этом случае нравственное содержание не входит в мотивы человека и не детерминирует его воли. У других общественно значимое осознается как должное, значимое, обязательное, но переживается как чуждая внешняя сила, противостоящая самоотождествлению и переживаемому как свое личное. Воля расщеплена на внешние друг другу показатели - влечения и долженствования - и поглощена разрешением их постоянно возобновляющегося конфликта [6, с.592-593]. Когда личностные нормы противостоят общественным, человек чаще бездействует, чаще, с точки зрения окружающих, он ленится. Например, почти во всех культурах принято, что женщина должна быть хорошей хозяйкой и всё отсюда вытекающее. Если у женщины какое-то время стоит немытая посуда, она считается ленивой, но не обязательно, что ее мнение совпадает с окружающими. «Борьба личной воли против действующего права и ходящей нравственности - не всегда борьба личностного против общественно значимого. Иногда эта борьба против отжившего права и законов, ставшего бесправием и беззаконием, за новое право; не против нравственности вообще, а против норм расхожей морали за новую...» [6, с.593].

### 1.1.3. Лень как индивидуальный стиль деятельности.

Т.е. 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» [3, с.25]. Например, человеку для успешного выполнения деятельности нужно довести ситуацию до очень высокого уровня психического напряжения (очень долго лениться, мысленно обдумывать свою деятельность до тех пор, пока не будет сформирована внутренняя готовность или не вынудят внешние причины), и только после этого он качественно и рационально выполняет всё необходимое.

### 1.1.4. Лень как интуиция

Иногда бывает, что не хочешь по тем или иным причинам что-нибудь делать и не делаешь, а потом оказывается, что и не надо было. В данном случае можно говорить о лени с позиции интуиции. Т.к. «интуиция, по существу, бессознательный процесс, то сущность ее очень трудно постигается сознанием. Она представлена в виде известной выжидательной установки - состояния созерцания, всматривания, причем всегда только последующий результат может установить, сколько было «всмотренно» в объект и сколько было в нем «заложено»» [14, с.349-350]. Однако такое иррациональное восприятие ситуации и ее последующая оценка не всегда может привести к желаемым результатам, хотя если попытка интуиции окажется удачной, то будет сэкономлено немало сил. Такое понимание лени может трактоваться как прислушивание и следование своему внутреннему голосу.

### 1.1.5.Лень как инфантильное состояние.

Очень интересно наблюдение, что ленящийся человек находится в инфантильном состоянии. «Такое инфантильное состояние лени можно удостоверить тем, что она парализует произвольные действия, т.е. приводит человека в состояние инфантильной бездеятельности, закономерно присущей легкому и простому миру. А так же тем фактом, что наиболее острые приступы переживаются многими людьми во время утреннего вставания с постели, т.е. когда необходимо выйти из состояния, соматически и символически приближенного утробному» [5, с.33]. Т.е. в силу каких-либо причин человеку требуется минимизировать свои усилия, проявлять минимальную активность. С другой стороны, лень можно трактовать и как детский негативизм, когда человек находится в состоянии, которое трансактный анализ определяет актуализацией состояния внутреннего ребенка [1, с. 15-45]. Своим бездействием, или неделанием назло, внутренний ребенок противостоит явному трансакционному стимулу со стороны родителя другого человека. В скрытой же трансакции ребенок поддается на провокацию ребенка - внутреннего демона - другого человека.

### 1.1.6. Лень как стремление к удовольствию.

З. Фрейд, отмечал, что жизненные силы и энергия человека стремятся канализироваться через получение удовольствия, и в следствие получить ослабление уровня внутреннего напряжения. В этом заключается принцип удовольствия [10, с.374-381]. Т.е. с точки зрения классического психоанализа, лень это вполне нормальный и объяснимый феномен -получить удовольствие в настоящий момент от процесса, не дожидаясь результата. Неслучайно, говоря о лени младших школьников и подростков, одной из причин указывается отдаленность целей, осуществление которых нескоро приведет к получению удовольствия [18]. С другой стороны можно трактовать лень не как стремление к удовольствию, а как стремление избежать неудовольствия, связанного с постоянным «перешагиванием» через себя. Подобные различия в стремлениях мы выявили в нашем исследовании: мужчины чаще ленятся для получения удовольствия, а женщины - для избегания неудовольствия.

В противовес принципа удовольствия, который достаточно популярен в наши дни, можно поставить идеи Франкла о том, что стремление к удовольствию отнюдь не смысл жизни человека. Удовольствие - побочное явление, следствие реализации наших устремлений. А люди, считающие, что смысл их жизни заключается в получении удовольствий, скорее всего имеют искаженную иерархию ценностей и часто сталкиваются с осознанием бессмысленности своего существования [9, с.23-32].

### 1.1.7. Лень как боязнь ответственности.

Лень может выступать и как боязнь ответственности, особенно это проявляется у мужчин, т.к. за формирование ответственности, в основном отвечает мать, воспитывающая ребенка. Это связано с психоаналитическим трактованием детско-родительских отношений [18], девочек обычно нагружают хотя бы бытовыми делами. Когда в детско-родительских отношениях преобладает гиперопека, то в течение длительного времени ребенка всячески отгораживают от ответственности за что-либо. А потом уже удивляются, почему ребенок вырос безответственным и ему ничего не нужно и он ни к чему не стремится. Просто он старается избежать любую ситуацию, связанную с ответственностью, т.к. она заведомо воспринимается как угрожающая и травмирующая.

### 1.1.8. Лень как защитная реакция.

Иногда нежелание что-либо делать бывает результатом физической или умственной перегрузки. У физиологов есть такой термин - "охранительное торможение". Суть его в следующем: тот, кто долго работает на износ, однажды не найдет в себе элементарных сил - организм просто откажется ему подчиняться. Такой "ленью" страдают чаще всего те, кого принято называть "трудоголиками". А когда организм защищается от такой деятельности, трудоголик говорит себе: "Что-то я нынче разленился, это нехорошо". И постепенно начинает работать как минимум чувство вины в том, что он лентяй [16]. Защита может проявляться и в других случаях. Например, синдром приобретенной беспомощности, когда человек не чувствует возможности взять под контроль повторяющиеся неприятные события. Это своего рода "лежачая забастовка". Она обычна для детей и супругов деспотичных, активных членов семьи, подавляющих желания и волю окружающих. Это нормальное стремление избегать психотравмирующих ситуаций. Это своеобразный протест - бездеятельность - против насилия над их личностью [17]. В этом случае лень является показателем какой-либо психической травмы и является психологической защитой [8, с. 194-197]. Лень как психологическая защита, например, может выступать и как условная приятность: не хочется изменять то, что так или иначе выгодно. Например, можно страдать по поводу избыточного веса, но избавляться от него лень: если похудеть, на что же тогда жаловаться и чем же объяснять свои неудачи в личной жизни?

### 1.1.9. Лень как ресурсное состояние.

Проявляется в случаях, когда человек или вообще исчерпал в процессе предшествующей деятельности энергетический запас (устал), или не считает нужным тратить энергию на то, что определяет для себя как не важное Возможен вариант, что эта сторона проявится еще до начала осуществления деятельности, когда человек к ней просто не готов. Тогда происходит внутренняя работа, идет процесс формирования внутренней готовности.

### 1.1.10. Лень как двигатель прогресса.

Кстати, данное выражение часто употребляется как бы с иронией -мол, оправдание для лодырей... Так-то оно так, но именно "ленивый" человек придумал все то, что позволяет рационально расходовать силы и время - от пресловутого колеса до того же Интернета. Все эти изобретения оказали несомненное влияние на развитие цивилизации. И данный конструктивный подход к решению проблемы правильнее называть не ленью, а желанием решить конкретную проблему оптимальным способом, без лишних трудозатрат. Точно так же бессмысленно называть лентяем человека, который, получив какое-то задание (на работе, в школе, в семье), не спешит его выполнять, - но не потому, что ленится; просто вначале ему хочется избрать наиболее разумный, адекватный и результативный способ выполнения, а потом уже приступить к непосредственным действиям. Поэтому понимание лени в этом контексте подразумевает, что сам человек не осознает свою лень, он работает мысленно, так, что никто этого не видит, но его внешнюю бездеятельность замечают окружающие. С их точки зрения он является лентяем, Парадокс заключается в том, что очень часто в случаях, когда индивид считает, что он трудится, а с внешней стороны это выглядит как лень, после неоднократных претензий человек перенимает мнение окружающих (интроецирует его). И все дальнейшие подобные ситуации он воспринимает как лень, что осложняет его жизнь мешает нормальному осуществлению индивидуального стиля деятельности.

### 1.1.11. Лень как деятельность.

Ранее мы разобрали много позиций, с которых можно подходить к понятию лени. Однако наш обзор не будет полным, если мы проигнорируем деятельностный подход к данной проблеме.

Если рассматривать лень как деятельность, необходимо учесть аспект, когда леность (от простого нежелания до неделания) возникает по отношению к какой-нибудь конкретной деятельности, которая в данный момент и в данной ситуации наиболее актуальная. И какая-нибудь другая деятельность (менее значимая, актуальная для данного субъекта) и будет ленью как самостоятельной деятельностью в этой ситуации. В таком аспекте лень может трактоваться как делание чего-нибудь другого вместо деятельности, которая осознается более важной и приоритетной. Т.о. лень является деятельностью, когда она осуществляется вместо другой более значимой деятельности. Под такое определение лени могут подойти множество различных деятельностей, причем у каждой из них будут свои мотивы, цели, задачи и т.д. но объединяющей их сущностью является то, что они - альтернативы главной деятельности, они очень сильно от нее зависят, вернее, не от самой деятельности, а от отношения субъекта к ней.

Если в какой-то момент деятельности субъект ощущает нехватку или недостаток личностного смысла в действиях, составляющих эту деятельность, а новые для него пока ещё не определены, то у него возникает нежелание их осуществлять. Здесь правильнее будет выразиться, что у субъекта возникает желание их не осуществлять. Тогда человек находит уйму других дел, которые он может делать в настоящий момент. Реализация же первичных целей оставляется на потом. Вернуться к ним он сможет либо когда его вынудят внешние условия, либо когда обнаружится новый личностный смысл. В любом случае, когда он вернется к первоначальной деятельности, то завершится лень как деятельность. И ее продуктом (кроме конкретного продукта конкретной деятельности, подходящей под категорию лени) будет определённая готовность субъекта возвратиться к первоначальной деятельности приступить к ее осуществлению. Леонтьев писал о деятельности - она отвечает определенной потребности субъекта, стремится к предмету этой потребности, угасает в результате ее удовлетворения и воспроизводится вновь - может быть, уже в совсем иных, изменившихся условиях [19].

Таким образом, продолжительность лени как деятельности зависит от готовности (внутренней или внешне обусловленной) субъекта вернуться к изначальной деятельности. Быть может, поэтому для лени характерен контекст «здесь и сейчас». То есть человек стремится к тому, чтобы именно в настоящий момент получить удовольствие не столько от результата, сколько от процесса. Мотив деятельности-лени заключается в получении удовольствия от ее процесса. Если по субъективным представлениям удовольствия становится слишком много, то начинает формироваться компенсирующий механизм - чувство вины. Именно он добавляет в лень чувство напряженности, которое уже не позволяет получать необходимое удовольствие, удовлетворение**..( Якиманская И.С., Воробьева В.В.Психология лени: постановка проблемы)**

* 1. **Способы борьбы с ленью**

Как победить лень

1. Для начала выясните, не связана ли ваша апатия с элементарным авитаминозом
2. Определитесь с интересами. На свой ли путь Вы встали? Никогда не поздно выбрать другой.
3. Выберите время и разберитесь с программами в Вашей голове.

- запишите на бумаге ложные установки, программирующие ваш мозг ничего не предпринимать

- перефразируйте их в режим поиска решения

- «перепрограммируйте» свой мозг, загрузив его поставленными задачами

1. Сформулируйте долгосрочные цели. Для этого можете воспользоваться статьей Андрея Белякова «Искусство постановки целей», размещенной на нашем сайте «Сетевой Путь»
2. Распланируйте день, с учетом баланса важных и срочных дел.
3. Встаньте или сядьте на стул (не в кресло и ни в коем случае не ложитесь — это крайне важный момент). 10 минут ничего не делайте: не думайте, не пойте, не стучите клавишами (вообще в сторону компьютера не смотрите — там злая Баба Ася и Али Скайп и сорок одноклассников!) — дайте организму отдохнуть а мозгу упорядочить идеи и распределить силы на выполнение задач
4. Просмотрите список дел, представьте, что Вы все уже сделали, ощутите кайф от результата. Гарантирую: через эти 10 минут Вы ощутите мощный прилив энергии и выполните все быстро и с блеском. ( журнал2 сделай себя Сам!)

Это – в начало этого параграфа

Вообще, начиная "бороться с ленью" (неважно, со своей или с чужой), необходимо определить, какова ее природа? Мы здесь говорили о многих разновидностях лени, так чтобы избавиться от этого качества, попробуйте разобраться - чем оно вызвано? Определитесь по возможности еще и с тем, чьей проблемой в конкретном случае является лень - вашей или ваших близких? Кому она мешает, кому стоит озаботиться тем, чтобы ее устранить?

Чаще всего жалобы на СВОЮ собственную лень - первый признак "трудоголика", нуждающегося в отдыхе. Здесь можно в качестве совета использовать шуточную фразу: "Не откладывай на завтра то, что можно сделать послезавтра". А также иногда желательно направлять свой "трудовой энтузиазм" на организацию высокоэффективной рекреации: то есть не просто отдыха, а такого, который позволит вам восстановить ваши силы. И та же работа потом пойдет быстрее и качественнее.

Иногда встречается такое явление: как бы вы усердно ни трудились, все равно время от времени вас называют лентяем - что называется, "для профилактики". Но если кто-то из значимых для вас людей говорит о вашей лени (вроде бы из добрых побуждений и даже с оттенком любви) - задумайтесь: не является ли такая любовь "любовью наездника к лошади"?

И в любом случае, если "ничего делать не хочется и опускаются руки" - может быть, стоит остановиться и поразмыслить, что именно вы делаете и что вас в этом может смущать. Как минимум, не проявляйте сами ту самую леность ума - не упорствуйте в том, что почему-то никак не получается! Задумайтесь, почему так происходит. Почему, в конце концов, у вас нет мотивации к жизни, почему вам кажется, что вы идете не в том направлении, - и в каком следует идти именно для вашего личностного роста, для вашего счастья и для вашего чувства свободы.

Часто бывает, что совсем не просто разобраться, какого типа "лень" мешает вам в достижении ваших целей. И здесь, как всегда, всё начинается с диагностики, с познания, с анализа личности и ситуации. И если вы сами не ленивы интеллектуально – я, как системный аналитик, работающий с системами "человек-человек" и "человек-среда", могу содействовать вам в этой диагностике и познании, в установлении причин проблемы и нахождении способов ее решения.( <http://www.naritsyn.ru/laziness.htm>)

Взяв за основу несколько интересных предварительных исследований с привлечением животных, кинезиолог Тимоти Лайтфут и его группа из Университета Северной Каролины в городе Шарлотт выдвинули версию, что гены действительно могут делать некоторых из нас предрасположенными к лени (<http://www.medlinks.ru/article.php?sid=33287>)

* 1. Особенности подростковой лени

**Список литературы**

1. Петров Б.С. Что такое лень и как с ней бороться? - <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-4293/> - дата обращения 25.10.2013.
2. Белоусова Е.Д,. Никанорова М.Ю Синдром дефицита внимания/гиперактивности/Российский вестник перинатологии.- №3-2000, с.39-42.
3. Брязгунов И.П., Касаткина Е.В. Непоседливый ребенок, или все о гиперактивных детях. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 96 с.
4. Дробинская А.О. Школьные трудности «нестандартных» детей. – 2-е изд. – М.: Школа-Пресс, 2001. – 144 с. (Лечебная педагогика и психология. Приложение к журналу «Дефектология». Вып. 7).
5. .Заводенко H.H., Петрухин А.С., Семенов П.А. и др. Лечение гиперактивности с дефицитом внимания у детей: оценка эффективности различных методов фармакотерапии // Московский мед. Журн. - 1998; 19-23.
6. .Кучма В.Р, Брязгунов И.П. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей //Вопросы эпидемиологии, этиологии, диагностики, лечения, профилактики и прогноза. - М., 1994. С. 6-8, 10-12, 14-17, 19-20, 32.
7. Никитина М.В. Проблема адаптации младшего школьника при переходе в среднее звено общеобразовательной школы.- режим доступа <http://miapp.ru/sno/poleznoe/school_psychologist/1238-.html>. – дата публикации – дата. Дата обращения - 16 августа 2012. пример
8. Статья «Что такое лень и как с ней бороться?» Автор: Богдан С. Петров
Источник: <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-4293/>
9. Владимир Львович Леви « Лекарство от лени»
10. Источник: планета психологии
11. Якиманская И. С., Воробьева В.В. « Психология лени: постановка прблемы»
12. Статья « Лень» <http://www.naritsyn.ru/laziness.htm>

# + ЛИТЕРАТУРА, которую использовала (Якиманская И.С., Воробьева В.В.)

1.      Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений;   люди,   которые   играют   в   игры.   Психология человеческой судьбы. СПб: Лениздат, 1992.

1. Выготский Л.С. Психология. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.
2. Климов     Е.А.     Индивидуальный     стиль     деятельности.     Общая психология. Сборник текстов / под общ. ред. В.В. Петухова. М.: Изд-во МГУ, 1998. С.25-26
3. Кон И.С. К проблеме национального характера. Общая психология. Сборник текстов / под общ. ред. В.В. Петухова. М.: Изд-во МГУ, 1998. С.99-108
4. Петровский В.А. К психологии активности личности. - Вопросы психологии, 1975, №3. С.26-38
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб: Питер, 2000.
6. Спиваковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья. Т 1. - ООО Апрель-Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.
7. Фейдимен Дж., Фрейгер Ф. Механизмы защиты. Общая психология. Сборник текстов / под общ. ред. В.В. Петухова. М.: Изд-во МГУ, 1998. СЛ94-197
8. Франкл В. Психотерапия на практике./Пер. с Нем. СПб: Речь, 2001.
9. Фрейд 3. По ту сторону принципа удовольствия. - Харьков: Фолио; М: ООО «Изд-во АСТ»,2001.

11.  Фромм Э. Характер и социальный процесс. Общая психология. Сборник текстов / под общ. ред. В.В. Петухова. М.: Изд-во МГУ, 1998 С.96-99

1. Хекхаузен X.  Теория поля Левина.  Общая психология.  Сборник текстов / под общ. ред. В.В. Петухова. М.: Изд-во МГУ, 1998. С. ISO-187
2. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. - 3-е изд. - СПб.: Питер, 2001 .
3. Юнг К. Психологические типы. / Пер. с Нем. Софии Лорие. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.
4. littp ://azps .ru/artikles/stts/
5. www.psyinst.ru
6. www. flogiston.ru
7. www.reinaldo.com

**Приложения**

**Приложение 1. Поговорки про лень**

Платонов. Энциклопедия