5 причин, чтобы лениться

Человеку свойственно обвинять себя в том, что он не выполняет то, что от него требуют другие, или что он не делает того, что запланировал сам. Он долго собирается с мыслями, перед тем как «совершить подвиг», а в итоге… так ничего и не происходит. В то же время, наблюдая проявление лени со стороны близких или подчиненных, у него возникает желание повесить на них ярлык «Лентяй». Но что же стоит за ленью? И актуально ли это понятие?

Дело в том, что «лень» – это неэффективное оценочное понятие, которое ничего не говорит о том, что происходит с человеком, а только называет его плохим. Обычно лень определяют, как отсутствие или недостаток трудолюбия, предпочтение отдыха трудовой деятельности, из чего следует, что лень – это негативное проявление человека, не приносящее плодов деятельности.
Однако, лень – это, прежде всего, недостаток мотивации, некий сигнал SOS нашей психики, сигнализирующий, что что-то пошло не так, разладилось, и существуют внутриличностные мотивационные противоречия. Это верный признак того, что есть проблемы, которые нужно разрешить для сохранения психического и физического здоровья.

В основе любого негативного психического состояния - внутриличностный конфликт. В случае лени - это конфликт между желанием человека и его долгом. Состояние, когда его сознательные желания расходятся с бессознательными намерениями. Например, сознательное желание подростка - учиться на отлично, а бессознательное - занять лидирующее положение в классе, в том числе, за счет учебы. И вот, в один прекрасный момент лидерство достигнуто, и ... ребенок перестает учиться. Его цель достигнута, зачем продолжать сидеть над учебниками? Родители ломают голову, почему ребенок ленится. В подобной ситуации сложно разобраться без помощи психолога и общего понимания причин лени.

К основным причинам лени как нежелания делать что-либо относятся:

1. Физическая: болезнь, стресс, усталость (нарушение баланса между отдыхом и работой).
2. Лень "по привычке" или хроническая лень - родом из детства. Это ситуация, когда родители все делали за ребенка, не поощряли его самостоятельной деятельности. Тогда, привычка получать все легко и без особых усилий переносится во взрослую жизнь. Но часто в зрелом возрасте рядом не оказывается людей, готовых все время все делать за человека, и ему приходится довольствоваться малым, чтобы не выходить из зоны комфорта.
3. Лень как отсутствие мотивации. Ученые Ньюкасла (Австралия) определяют леность как болезненное состояние, которое они называют «синдромом мотивационной недостаточности».

   Лень – это, по сути, отсутствие действия. Для того чтобы действие состоялось, необходимо наличие потребности, интереса. Это становится мотивом. То, что побуждает человека к действию должно быть для него значимым, становиться переживанием, то есть иметь эмоциональную окраску. Мотив связан со стремлением достижения цели. И здесь кроется одна из причин лени. Если цели ставит сам человек, и они имеют для него значение (внутренние мотивы - самые сильные), - лени, с большой долей вероятности, не будет. Если цели ставит кто-то другой (внешние мотивы), то бездействие вполне вероятно. Например, два студента учат английский язык. Один мечтает продолжить образование в Англии и остаться там жить, а другой после окончания ВУЗа хочет стать фермером. Несложно догадаться, кто из них будет лениться, а по сути, просто не видеть стимула прикладывать усилия.

   Если к действию человека побуждают, прежде всего, внешние мотивы, он задается вопросом, действительно ли это так необходимо ему самому, и

сталкивается с внутренним сопротивлением. Вполне возможно, он выполнит то, что от него требуется. Вопрос, какого качества будет эта работа.

Поэтому основная задача родителей, педагогов, тренеров и руководителей - сделать цели своих учеников и подчиненных тождественным своим собственным целям, повышая, таким образом, эффективность их обучения и развития.

4. Условия достижения цели. Если цель достигается слишком легко, человек расслабляется и перестает прикладывать усилия, в то время как непосильная задача будет тормозить деятельность, вызывая оцепенение. Например, если женщине в один день необходимо убрать всю квартиру, постирать, погладить, приготовить на всю семью, не удивительно, что она будет лениться, ведь поставленная задача представляется непосильной.

5. Страх оценки. С мотивом тесно связаны оценка окружающих и самооценка. Поскольку человек - существо сознательное, он ожидает и предвидит оценку, она влияет на его деятельность, снижая или повышая уровень активности. Часто целью действий человека становится сама оценка. Например, ребенок моет посуду, потому что его хвалят, положительно его оценивают. Если похвалы нет, то ему лень.

Положительная оценка повышает уровень активности в деятельности. Если человеку говорить, что он «бестолочь», вряд ли это его стимулирует. Постоянно встречаясь с негативной оценкой, человек склонен терять мотивацию, так как не получает положительного подкрепления извне. Кроме того, оценка по-разному воспринимается, если она направлена на: 1) личность - "Что ты за человек такой?!"; 2) действие - "Это у тебя пока плохо получается". Понятно, что в первом случае мотивация делать что-либо существенно снижается, ведь критикуется сам человек, а не только его отдельно взятый поступок.

Кроме того, оценка деятельности зависит от того, кто ее дает: значимый человек или посторонний. Если начинающему спортсмену скажет

одноклассник, что он медленно бегает, это никак не отразится на его результатах. А если это скажет тренер, то неудивительно, что ребенку станет лень ходить на тренировки. Если это произойдет в присутствии других детей, с уничижительной интонацией, то его дальнейшее нежелание заниматься спортом вполне очевидно. То есть, оценка, данная в недоброжелательной атмосфере, также провоцирует лень.

Часто ожидание (страх) неуспеха заставляет прибегать к одному из способов психологической защиты - избеганию. Человек уверен, что ему просто лень, хотя на самом деле присутствует подсознательный страх провала. Такое состояние называется прокрастинацией. Это склонность к постоянному откладыванию важных дел, приводящих к жизненным проблемам. Причина тому - низкая самооценка, ожидание неодобрения окружающих и страх неуспеха. Таким образом, когда человек повышает свою самооценку, эффективность его деятельности возрастает.

Существует и представление о социальной лени. В группе легче "отлынивать". Макс Рингельман провел в прошлом веке эксперимент с канатом, когда участники исследования перетягивали кант с закрытыми глазами, и им говорили, что канат тянут и другие участники. Усердие конкретного индивида было не такой силы, в случае, если он делал это упражнение в одиночку. Причина - потеря мотивации, снижение ответственности за результаты своего труда, отсутствие идентификации своего вклада и подтверждения собственной значимости. Кстати, существуют и гендерные различия: женщины в меньшей степени склонны проявлять социальную лень, чем мужчины.

Человек может обмануть себя, рационально объяснив причины бездействия, но бессознательно он всегда будет делать то, что для него значимо. Если у вас бардак в квартире, и только приход гостей заставляет вас бегать с пылесосом и тряпкой, забывая о всякой лени, значимым для вас является не порядок в

доме, а ваше реноме. Поэтому если гостей не предвидится, непреодолимая лень будет «накрывать» при одной только мысли об уборке.

Как же побороть лень? Может, существуют волшебные советы, рекомендации, упражнения?

Как у любого негативного состояния, у лени есть вторичная выгода, то есть определенная причина (глубинный мотив), по которой человек действительно не хочет заниматься тем или иным делом. Она не лежит на поверхности, и отыскать ее нелегко. Хотите «побороть» лень, - доверьтесь профессионалам в области мотивации ☺

Автор: Савилова Елена Петровна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Елисеева Маргарита Игоревна

Ключевые слова: лень, прокрастинация, мотивация, практическая психология, психотерапия, отсутствие мотивации

Источник фото: saitsovety.ru