

УДК 159.9

**ЛЕНЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РЕСУРС****Н. С. ПРИСТУПА***(Представлено: д-р психол. наук, проф. И. Н. АНДРЕЕВА)*

*В данной статье рассмотрены функции лени, в качестве психологического ресурса и психологической защиты, наиболее распространённые причины лени студентов, а также связь между причиной возникновения лени, и функцией, которую она выполняет. Показано, что лень в равной степени проявляется у студентов и в качестве психологического ресурса, и в качестве психологической защиты.*

Лень является неотъемлемой частью жизни каждого человека. Она может быть развита сильно, может быть слабо, кто-то может контролировать её, а кто-то нет, но присуща она каждому. Она оказывает влияние на многие сферы жизни, замедляя темп работы человека, ухудшая качество его деятельности, или заставляя того откладывать неотложные дела на потом.

Во все времена, любое общество формирует представление о человеке как о ленивом или неленивом, задавая критерии оценки и самооценки и определяя отношение к лени. В настоящее время проявления лени не одобряются, они обуславливают оценку человека как плохого работника, поскольку, по мнению общественности, мешают достижению социально желательных целей.

Обеспокоенность проблемой лени и ее негативным влиянием на результаты труда заставляет специалистов разных стран искать способы ее разрешения. Отечественные практические психологи предлагают повысить толерантность к лени путем прохождения тренингов и семинаров под общим названием «Борьба с ленью». Решение вопроса «Как побороть свою лень?» в качестве обязательного для рассмотрения все чаще включается в программы тренингов личностного роста, развития навыков достижения успеха, в курсы по тайм-менеджменту. Целевая аудитория этих образовательных программ достаточно широка: дети и подростки, молодые люди, ориентированные на карьерный и личностный рост, сотрудники организаций различных уровней.

Австралийские ученые (университет Ньюкасла) считали, что лень – болезненное состояние, проявляющееся в «непреодолимой апатии». Они называли его синдромом мотивационной недостаточности (Motivational Deficiency Disorder (MoDeD) и предлагали медикаментозный способ его устранения [Moynihan R., 2006].

Большинство исследований, будь то психологические, социологические, или какие-либо ещё [Абилов К.С., 1965; Матушкин С.Е., 1998; Матушкин С.Е., Чернецов П.И. 1987; Рейнвальд Н.И., 1997; Свадковский И.Ф., 1959], изучают лишь негативные проявления лени и способы борьбы с ней. Но так ли лень плоха, как о ней говорят? Да, несомненно, она снижает продуктивность человека, но что, если в некоторых ситуациях это попросту необходимо? Ведь лень можно рассматривать и как психологическую защиту, и как психологический ресурс.

Под ленью в данной статье будет пониматься отсутствие или недостаток трудолюбия, предпочтение отдыха трудовой деятельности. Под психологической защитой – какие-либо механизмы, действие которых призвано ослабить разрушительное воздействие на личность человека. Психологический ресурс же - резерв, использующийся в тех случаях, когда своих собственных сил человеку недостаточно.

Цель: определить условия для проявления лени в качестве психологического ресурса и психологической защиты.

Гипотеза исследования: лень в равной степени выступает и в качестве психологической защиты, и в качестве психологического ресурса у студентов

Основным методом исследования будет выступать письменный опрос, а в качестве методик будут использованы:

1. Методика «Незаконченные предложения» в модификации Д. А. Богдановой и С. Т. Посоховой.
2. Опросник Г. Келлермана и Р. Плутчика. Тест для диагностики механизмов психологической защиты.

В качестве испытуемых были выбраны студенты Полоцкого государственного университета в количестве 40 человек (20 юношей, 20 девушек), средний возраст 19 лет, обучающиеся на 1–4 курсах разных факультетов.

С помощью критерия  $\chi^2$  Пирсона были изучены различия юношей и девушек в функциях, которые выполняет лень. Результаты представлены в таблице 1.

Исходя из данных, представленных в таблице 1, можно сделать вывод, что значимых различий в функциях лени у юношей и девушек нет, так как уровень значимости ( $p = 0,5$ ).

Таблица 1. – Функция лени у студентов

Пол	Функция ресурс	Функция защита	Всего	<i>p</i>
ж	10	10	20	0,5
Ряд %	50,00%	50,00%		
м	11	9	20	
Ряд %	55,00%	45,00%		
Всего	21	19	40	

Как видно из представленного ниже рисунка, наиболее распространённой причиной лени у студентов является отсутствие мотивации.

■ Внешние помехи    ■ Отсутствие мотивации    ■ Усталость

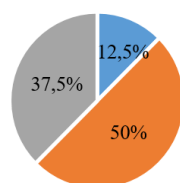


Рисунок 1. – Причины лени студентов

С помощью критерия  $\chi^2$  Пирсона далее была изучена взаимосвязь между переменными «причины лени» и «функции лени». Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Взаимосвязь между переменными «причины лени» и «функции лени»

	Функция лени – ресурс	Функция лени – защита	Ряд
Усталость	14	1	15
Ряд %	93,33%	6,67%	
Отсутствие мотивации	6	14	20
Ряд %	30%	70%	
Внешние помехи	1	4	5
Ряд %	20%	80%	
Всего	21	19	40

Из представленных в таблице 2 данных можно сделать вывод, что между переменными «причины лени» и «функция лени» существует значимая взаимосвязь, так как уровень значимости ( $p = 0,0003$ ) меньше 0,05. Это свидетельствует о том, что причина, по которой возникает лень, влияет на функцию, которую она выполняет. Исходя из данных, отображённых в таблице 2, лень будет являться ресурсом в 93% случаев, если причиной лени выступает усталость. Полученные данные соответствуют понятию ресурса, который помогает восстановить свои силы и вновь вернуться к продуктивному выполнению работы.

В то же время, лень как психологическая защита проявляется в тех случаях, когда её причиной выступает отсутствие мотивации. В объяснение этому есть предположение: психологическая защита, исходя из первой главы курсовой работы – это какой-либо механизм, главная цель которого – ослабление пагубного воздействия и сохранение целостности личности человека, и лень как защита может как-бы «убедить» человека, что это конкретное действие, которое может привести к нарушению целостности его личности или каким-либо другим пагубным результатам ему не нужно, что будет проявляться как отсутствие мотивации к выполнению действия.

Таким образом, лень в равной степени проявляется у студентов и в качестве психологического ресурса, и в качестве психологической защиты. Самой часто встречающейся причиной лени является отсутствие мотивации (у 50% респондентов). Кроме этого, между функциями, которые выполняет лень и причинами её возникновения обнаружена значимая взаимосвязь, то есть, при изменении причины меняется и функция.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ушаков, Д. Н. Толковый словарь русского языка / Д. Н. Ушаков. — Moscow, Soviet Union : Государственный институт "Советская Энциклопедия", 1935. — С. 960.
2. Михайлова, Е. Л. Лень в представлениях обыденного сознания // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. Л. А. Коростылёвой. — СПб.: СПбГУ, 2004. — Вып. 8. — С. 274–282.
3. Богданова, Д. А. Подростковая лень как индикатор психологической безопасности школьников // Ананьевские чтения — 2004. Тезисы научно-практической конференции. СПб., 2004. — С. 260.
4. Шукова, Г. В. Общество: социология, психология, педагогика: Современные психологические исследования лени: лень – есть или нет? / Г. В. Шукова. — Москва: Психологический институт Российской академии образования, 2021. — С. 374.
5. Freud, A. Z. Ego and psychological defense mechanism / А. З. Фрейд. — Москва: В. Секачѳв, 2016. — С. 98.