

УДК 159.922.8:37.032.2

ЛЕНЬ И ЛЕНОСТЬ КАК НАРУШЕНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ. ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ И СПОСОБЫ ИСКОРЕНЕНИЯ ЛЕНИ У ПОДРОСТКОВ

Чугуй Елена Валентиновна

Кандидат медицинских наук, доцент кафедры хирургических болезней с курсом травматологии и ортопедии. Сибирский государственный медицинский университет. Томск, Россия. E-mail: niito60@mail.ru

Кащенко София Александровна

Студентка 1 курса. Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького. Донецк, ДНР. E-mail: sonyakashenko@mail.ru

LAZINESS AS DISTURBANCE OF SELF-REGULATION. FACTORS OF FORMATION AND WAYS TO ERADICATE LAZINESS IN TEENAGERS

Chuguy Elena Valentinovna

Candidate of Medical Science, Associate Professor at the Department of Surgical Diseases with a Course in Traumatology and Orthopedics. Siberian State Medical University. Tomsk, Russia. E-mail: niito60@mail.ru

Kashchenko Sofiya Alexandrovna

First Year Student. Donetsk National Medical University named after M. Gorky. Donetsk, DPR. E-mail: sonyakashenko@mail.ru

Следует цитировать / Citation:

Чугуй Е. В., Кащенко С. А. Лень и леньность как нарушение саморегуляции. Факторы формирования и способы искоренения лени у подростков // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2019. — № 4 (15). Спецвыпуск по гранту РФФИ № 19–013–20149\19. — С. 170–174. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Chuguy E. V., Kashchenko S. A. 2019. Laziness AS disturbance of self-regulation. Factors of formation and ways to eradicate laziness in teenagers. Health, Physical Culture and Sports, 4 (15), pp. 170–174. (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Поступило в редакцию / Submitted 22.07.2019

Принято к публикации / Accepted 25.10.2019

Аннотация. В статье освещается изучение структуры лени у школьников, а также нарушения саморегуляции у подростков с различными видами лени, исследование факторов, влияющих на появление и искоренение лени в подростковом возрасте, определяются алгоритмы для их устранения [1].

Обеспокоенность негативными последствиями лени на результаты работы побуждает специалистов разных отраслей научного знания более тщательно изучить данный феномен.

Лень — поведенческая характеристика личности, непостоянна в проявлении [2]. Лениность — устойчивое свойство личности. Остро стоит проблема поиска путей устранения неблагоприятных последствий лени; лень как свойство личности остается малоизученной темой.

Впервые проведено исследование лени у подростков Донецкой Народной Республики и разработаны способы ее искоренения с учетом выявленных патогенетических факторов. Исследование посвящено выявлению факторов, влияющих на появление лени и поиск способов решений для искоренения лени у подростков в Донецке.

Позволяет ли воздействие на определенные виды лени с помощью противоположных факторов ее формирования улучшить процессы саморегуляции подростков и избавиться от лени [3]?

Проанализированы вопросы, которые касались изучения ценностей личности, определения уровня лени и уровня самооценки лени по методике Д. А. Богдановой и С. Т. Посоховой. С помощью динамического анкетирования происходило выявление видов лени, факторов их формирования и проведение методики саморегуляции проявления Д. А. Богдановой и С. Т. Посоховой. Составлена музыкальная подборка для терапии — борьбы с эмоциональной ленью, список кинофильмов для искоренения творческой лени. Совместно с С. С. Бартко — спортивным тренером — составлена программа тренировок для искоренения физической лени у подростков. Проведен классный час в 8 классе по ознакомлению школьников с общим понятием лени, ее негативным влиянием на качество жизни и явными способами искоренения на примере данного исследования. Составлены рекомендации для педагогического состава Муниципального общеобразовательного учреждения «Многопрофильный лицей № 1 города Донецка» (МОУ «МПЛ № 1 г. Донецка») для улучшения уровня обучения, уменьшения процента ленивых обучающихся.

В работе стремились улучшить качество жизни школьников Донецкой Народной Республики, а также улучшить процессы становления личности [4] и провести профилактику возникновения лени, повысить работоспособность у подростков.

Ключевые слова: лень, лениность, подростковая лень, саморегуляция, искоренение лени, подростки.

Abstract. The article covers the study of the structure of laziness in schoolchildren, as well as disturbance of self-regulation in adolescents with different types of laziness, the study of factors affecting the emergence and eradication of laziness in adolescence, the algorithms for their elimination are determined [1].

Concern about the negative consequences of laziness on the results of the work encourages specialists in different branches of scientific knowledge to study this phenomenon more carefully. Laziness is a behavioral characteristic of a person, it is unstable in manifestation [2]. Laziness is a stable property of personality.

The problem of finding ways to eliminate the adverse effects of laziness is acute; laziness as a property of personality remains a little-studied topic. For the first time the study of laziness in adolescents of the Donetsk People's Republic is conducted and ways to eliminate it, taking into account the identified pathogenetic factors are developed. The study is devoted to the identification of factors affecting the emergence of laziness and to the search of solutions to eradicate laziness in adolescents in Donetsk.

Does the impact on certain types of laziness with the help of opposite factors of its formation improve the processes of self-regulation of adolescents and get rid of laziness? [3]

The issues related to the study of individual values, determination of the level of laziness and level of self-esteem laziness by the method of D. A. Bogdanova and S. T. Posokhova are analyzed in this work. With the help of a dynamic survey the identification of types of laziness, the factors of their formation and the method of self-regulation manifestations of D. A. Bogdanova and S. T. Posokhova was done. The musical selection for therapy to deal with emotional laziness, a list of films for the eradication of creative laziness were formed. Together with Bartko S.S. — a sports trainer — the training program to eliminate physical laziness in teenagers was made. A class hour in the 8th grade

was held to get schoolchildren acquainted with the general concept of laziness, its negative impact on the quality of life and obvious ways of eradication on the example of this study. The recommendations for the teaching staff of the Multidisciplinary Lyceum № 1 to improve the level of training and reduce the percentage of lazy students were drawn up.

The work is to improve the quality of life of students of the Donetsk People`s Republic, the processes of identity formation [4], and to prevent the occurrence of laziness, to improve the health of adolescents.

Key words: laziness, sloth, teen`s laziness, self-regulation, eradication of laziness, teenagers.

Актуальность. Следует различать лень как ситуативное проявление и как постоянное, устойчивое личностное качество. Несмотря на то, что к вопросам о лени и лености обращались ученые, достаточно остро стоит проблема поиска путей устранения неблагоприятных последствий лени. Обеспокоенность негативными последствиями лени на результаты деятельности побуждает специалистов разных отраслей научного знания более тщательно изучать лень как свойство личности.

Цель и задачи исследования: изучить лень в аспектах нарушения саморегуляции; выявить факторы, влияющие на появление лени; поиск способов решения для искоренения лени у подростков.

В ходе исследования были поставлены такие задачи:

- 1) изучение литературы по вопросу о лени и лености;
- 2) исследование структуры лени у подростков г. Донецка и Донецкой области;
- 3) изучение нарушений саморегуляции у подростков с различными видами лени;
- 4) изучение факторов, влияющих на появление лени в подростковом возрасте;
- 5) проведение классного часа в 8 классе на тему: «Что такое лень? Как ее искоренить?»;
- 6) разработка и внедрение авторской методики по вопросу искоренения лени;
- 7) составление рекомендаций для преподавателей с целью уменьшения числа ленивых подростков;
- 8) организация недели физической культуры для искоренения эмоциональной лени в МОУ «МПЛ № 1 г. Донецка».

Методы исследования. В группу исследованных подростков входило 111 человек, кото-

рых разделили по возрастным категориям. 60 подростков из 111 являются ленивыми (54%). 13–14-летние подвержены лени больше всего.

Важное явление — это леность, которая формируется вследствие некорректного воспитания ребенка как личности, отбивания у него желания выполнять работу [5]. По сути это та же самая лень, но которая уже стала одной из черт характера подростка. В исследовании таких детей — 6,6%.

Нередко лень может быть положительной и изменяться ситуативно.

— Мыслительная лень — неосознание результатов, которых требуется добиться. Она воздействует на принцип мышления человека, который «прокручивает» в голове убеждения, которые стали для него стоп-знаком [6].

— Физическая лень: нашему организму нужен отдых. У этого вида есть тесная связь с биоритмами и эмоциями, т. е. эмоции тоже могут вызывать лень.

— Эмоциональная лень — нехватка положительных эмоций. Отказывается работать зона восприятия, проявления ощущений и выражения чувств [7].

— Философская — человек неправильно трактует истину своей религии.

— Творческая лень чаще проявляется у творческих личностей. Перед принятием решения творческие натуры могут долго думать над свершением дела. А ответы получают совершенно неожиданно.

— Патологическая лень — апатия и бездействие. Человек начинает терять интерес к жизни. Часто им нужна перемена места жительства, образа жизни [8].

— Результат несовпадения возможностей с желаниями: человек не рассчитал все свои

возможности, но замахнулся на что-то сложное. И, наоборот, у человека есть возможности, но желание отсутствует [9].

На втором этапе работы проводилось исследование по воздействию и наблюдению изменений за физической, творческой и эмоциональной ленью. Были выделены группы детей — 43 человека.

Вначале проводилась самооценка уровня лени и экспертная оценка. Ребенок по шкале от 1 до 8 оценивал свой уровень лени. Затем близкие люди испытуемого оценивали его лень — экспертная оценка.

Эмоциональная лень: самооценка лени была выше, чем экспертная оценка, т. е. дети считают себя ленивее, чем есть. Средний показатель после исследования опустился на 28%, т. е. дети стали более трудолюбивыми.

Творческая лень: экспертная оценка лени повышена, чем собственная самооценка лени. После использования методики средний показатель лени упал на 24%.

Физическая лень: самооценка лени и экспертная оценка лени практически совпадают. Средний уровень лени снизился на 28%.

Подросткам была предложена анкета «Саморегуляция проявления лени» Д. А. Богдановой и С. Т. Посоховой для выявления уровня саморегуляции в наиболее частых проявлениях лени. Эмоциональная лень — 1,7 балла, творческая — 1,965, физическая — 2,3 балла в среднем [10].

На каждое действие определенного характера есть противодействие. Для каждого вида лени подобран фактор, его искоряющий.

1. *Эмоциональная лень.* Был составлен музыкальный лист с учетом их популярности (поп-музыка). Подросткам требовалось слушать его утром в наушниках средней громкости. Также подросткам требовалось гулять каждый день не менее 1,5 часа на свежем воздухе на протяжении 2 недель. В целях достижения эффекта была проведена спортивная неделя. На ней были представлены командные соревнования и спортивные эстафеты.

2. *Творческая лень.* Воздействие производилось за счет просмотра мотивационных кинолент. Был дан список из 7 фильмов: «Лед», «Тренер», «1+1», «Легенда № 17», «Движение вверх», «Жизнь Пи», «Игры разума», которые

они должны были просмотреть в течение 2 недель, не делая перерыва между просматриваемыми кинолентами.

3. *Физическая лень.* Контрольная группа — 15 подростков. С учащимися и их родителями была проведена ознакомительная беседа о состоянии здоровья ребенка. Были определены индексы Руфье, Кетле, Робинсона, Шаповаловой, а также оценен уровень физической подготовки. Взято письменное разрешение родителей участников. Затем учащимся была предоставлена программа тренировок, которая была составлена совместно с тренером танцевальной студии «UDF-dance» — С. С. Бартко. Тренировки проводились в 8:00 14 дней под наблюдением преподавателей физкультуры.

Результаты и их обсуждение. У подростков встречаются такие виды лени: физическая и мыслительная (27,3%), творческая лень — 26,3%, несовпадение желаний и возможностей — 22%, эмоциональная лень — 14,5%. Такие виды лени, как патологическая и философская, не обнаружены.

Самая распространенная среди 13–14-летних — физическая лень. 15–16-летние — мыслительная лень и лень как несовпадение желаний и возможностей. У взрослых подростков — творческая лень.

На определенные виды лени влияет вызывающий их фактор [11]. На формирование физической лени влияют социальные сети, высокий уровень нагрузки в лицее. Мыслительная лень — некорректное родительское и школьное воспитание. Творческая лень — на подростков возлагают непосильный труд, не давая им воли для свободного мышления. Проявления лени как несовпадение желаний и возможностей — следствие неправильного воспитания ребенка. Эмоциональная лень — эмоциональное выгорание.

По результатам методики искоренения эмоциональной лени:

- у 78% увеличились положительные эмоции;
- 34% стали легче вставать по утрам в школу (из них 23% — мальчики);
- 89% стали более трудолюбивыми, инициативными и внимательными;
- у 78% музыка улучшала работоспособность.

Воздействие на творческую лень:

- 57,7% подростков стали более рассудительными, медленными в принятии решений, что характерно творческим людям;
- у 69,23% стали чаще появляться периоды вдохновения;
- 46% подростков стали уделять внимание своим планам на будущее;
- у 92% вернулась мотивация на дальнейшую работу;
- дети стали углубленно рассуждать и философствовать;

Воздействие на физическую лень:

- проведен мониторинг физического развития: определялись индексы Руфье, Кетле, Робинсона, Шаповаловой, проведена оценка физической подготовки;

- подростки стали меньше уделять времени соцсетям на 1–4 часа;
- дети начали интересоваться познавательными вещами;
- 75% детей стали более собранными, грамотно распределяют время;
- общий показатель лени в разы сократился.

Заключение (рекомендации). Созданы рекомендации для администрации МОУ «МПЛ № 1 г. Донецка» для улучшения качества преподавания и заинтересованности подростков в предметах.

Анализируя полученные результаты, преобладание лени можно скорректировать воздействиями на когнитивную составляющую психики, а также искоренив патогенный фактор, ее вызывающий.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М.: ПЕР СЭ, 2005. 352 с.
2. Понарядова Т. В. Лень: причины, признаки, преодоление. СПб.: Образование, 1996. 96 с.
3. Ошемкова Ю. С. Лень у молодых людей как следствие отсутствия экзистенциальной мотивации // Ананьевские чтения-2004. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004. С. 591–592.
4. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер, 2011.
5. Ковалев А. Г. Психология личности. М.: Просвещение, 1970. 391 с.
6. Степанов В. Г. Психология трудных школьников: учебное пособие. М.: Академия, 1997. 320 с.
7. Каптерев П. Ф. О лени. Проблемы развития и бытия личности // Развитие личности. 1999. № 2. С. 104–139.
8. Гришина П. В. Психология социальных ситуаций. СПб.: Питер, 2001. С. 8–25.
9. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964. 281 с.
10. Посохова С. Т. Справочник практического психолога. М: АСТ; СПб: Сова, 2005. 139 с.
11. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер, 2005. 412 с.

REFERENCES

1. Prokhorov A. O. Samoreguljatsiia nsikhicheskikh sostoianii: fenomenologija, mekhanizmy, zakonomernosti. M.: PER SE, 2005. 352 s.
2. Ponariadova T. V. Len': prichiny, priznaki, preodolenie. SPb.: Obrazovanie, 1996. 96 s.
3. Oshemkova Ju. S. Len' u molodykh liudei kak sledstvie otsutstviia ekzistentsial'noi motivatsii // Anan'evskie chteniia 2004. SPb.: Izd-vo SPbGU, 2004. S. 591–592.
4. Il'in E. P. Rabota i lichnost'. Trudogolizm, perfektsionizm, len'. M.: Piter, 2011.
5. Kovalev A. G. Psikhologija lichnosti. M.: Prosveshchenie, 1970. 391 s.
6. Stepanov V. G. Psikhologija trudnykh shkol'nikov: uchebnoe posobie. M.: Akademiia, 1997. 320 s.
7. Kapterev P. F. O leni. Problemy razvitiia i bytiia lichnosti // Razvitie lichnosti'. 1999. № 2. S. 104–139.
8. Grishina P. V. Psikhologija sotsial'nykh situatsii. SPb.: Piter, 2001. S. 8–25.
9. Levitov N. D. O psikhicheskikh sostoianiiakh cheloveka. M.: Prosveshchenie, 1964. 281s.
10. Posokhova S. T. Spravochnik prakticheskogo psikhologa. M: AST; SPb: Sova, 2005. 139 s.
11. Il'in E. P. Psikhofiziologija sostoianii cheloveka. SPb.: Piter, 2005. 412 s.