

**ЛІНЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН ТА СПОСОБИ БОРОТЬБИ З НЕЮ**

Серед чисельних вад особистісного розвитку чи не найбільш поширеною є лінь. Очевидно нема такої людини, яка б бодай раз у житті не піддалася нападу ліні. Це тому, що лінь добре маскується під різні явища нашого організму, обманюючи нас і, у перспективі, створює безліч незручностей.

Лінь приходить, найчастіше, під час роботи, цьому сприяє сучасне суспільство з розгалуженою системою розваг, які в більшості випадків імпонують людям більше, ніж праця. Таким чином лінь забирає багато часу і впливає на ефективність праці. Дослідження виявили, що 1 година ліні на день – знижує ефективність праці на 28%, 2 години ліні в день – знижують ефективність праці на 63%, 3 години ліні в день – знижують ефективність праці на 88% [11]. Тобто ми бачимо, що із збільшенням часу, який людина витрачає на лінощі, зменшується відсоток корисної праці і її ефективність.

Розуміючи всю складність і багатогранність ліні як психологічного феномена, ми спробуємо більш чітко окреслити її, перш за все визначивши, що таке лінь: «Лінь – це стан, який проявляється в небажанні виконувати певну роботу при розумінні необхідності її виконання, який може супроводжуватися певним емоційним дискомфортом і призводити до дезорганізації в даній роботі» [8, с. 234].

Вперше, спробу дослідити лінощі з психологічної точки зору, здійснив російський психолог і педагог Петро Федорович Каптерев (1849-1922). У зв'язку з завданням вольового розвитку дитини, П. Ф. Каптерев розглянув питання про лінощі, як особливості поведінки дитини, показавши, що не варто ототожнювати лінь з безвіллям, як це часто буває на практиці. Безвілля може об'єднуватися з лінню, але дитина може бути і вольовим ледарем, вважаючи учений, а разом з тим, іноді, лінуватися. Він був переконаний, що можна вважати правильною думку, згідно з якою лінь є результатом неправильного виховання, оскільки вона може зумовлюватися як природними, так і соціальними факторами. До природних факторів він відносив в'язлу, слабку мускулатуру, яка не схильна до рухів, але вона водночас поєднується з досить сильним розвитком органів травлення. Крім того, причиною ліні може бути нервова система, котра повільно сприймає враження і слабко на них реагує. Соціальним фактором виступає сім'я, яка сприяє розвитку ліні, надаючи дітям пасивні задоволення, що не супроводжуються працею. Школа також вносить свою частку у розвиток ліні дитини, завантажуючи її не цікавою, нудною роботою [9, с. 78-79].

П. Ф. Каптерев дав класифікацію видів ліні: лінь рухів, лінь мислення і лінь як загальний стан організму. На думку вченого, причини виникнення ліні рухів бувають різними: слабкість, хворобливість, нестача фізичних сил, а іноді і дуже розвинута розумова діяльність. Це потрібно враховувати при виборі виховних впливів на дитину [9, с. 79]. Лінь рухів може бути викликана в результаті морального зношування або фізичної втоми, яку часто приймають за лінь. При цьому спостерігається занепад сил, який може бути пов'язаний з низьким кров'яним тиском, низьким рівнем цукру в крові, проблемами із серцем, судинами, початком якоїсь інфекційної хвороби. В цьому випадку лінь виступає як ознака втоми, працює як захисна функція організму, виступає сигналом про те, що настав час відпочити й набратися сил. Саме тому, відчуваючи слабкість і лінощі, потрібно терміново звертатися до лікаря. Також лінь проявляється як реакція організму на низький життєвий тонус. При цьому методи боротьби можуть бути такі: вжити загально зміцнювальні рослинні настойки женьшеню, лимоннику, елеутерококу, комплекс вітамінів, або заняття спортом, а саме, легкі силові вправи, ранкові пробіжки, заняття йогою, медитації, плавання, які допоможуть підвищити тонус й активізувати життєдіяльність [12].

На думку П. Ф. Каптерева, причини ліні мислення криються у характері розумового виховання, що не відповідає природному ходу розвитку мислення дитини, її запитам і потребам [9, с. 79]. Зазвичай, лінь мислення пов'язана із слабкою силою волі. Ледачі люди – це як раз ті, у яких сила волі дуже слабка або відсутня взагалі. Кожна людина має свій індивідуальний набір вольових якостей. І. С. Вітенко до гами вольових якостей особистості, які не дають можливості

лінуватися, відносить: самовладання, витримку, терпіння, наполегливість, рішучість, сміливість, критичність. На думку вченого, витримка і самовладання виявляються в умінні людини стримувати свої почуття, якщо це потрібно, гальмувати імпульсивні дії, підпорядковувати себе поставленій меті.

І. С. Вітенко вказує на те, що формування вольових якостей – це один із найскладніших процесів праці особистості над собою. Він залежить від багатьох психофізіологічних і соціальних параметрів, наприклад, від особливостей нервової системи, переконань людини, від цілей, які вона перед собою ставить, тощо. Людина зможе регулювати свою діяльність, зможе справитись з лінню, якщо вона навчилася володіти своїми звичками, інтересами, бажаннями.

Серед передумов формування волі, її тренування і загартування, важливе місце посідають: життєві установки людини, досвід, знання, почуття й емоції [3].

Доволі часто лінь мислення проявляється в учбовій діяльності. Є. Л. Михайлова виділяє три компонента лінні, які впливають на результативність навчання:

- мотиваційний: відсутність або слабка мотивація;
- поведінковий: невиконання необхідної діяльності;
- емоційний: байдужість до роботи, або ж позитивні емоції з приводу її невиконання [7, с. 312-314].

Н. В. Боровська склала психологічний портрет лінивого студента. За яким лінивий студент має низьку наполегливість в досягненні мети, низький рівень саморегуляції в діяльності, спрямований на уникнення невдачі, меншу мотивацію спрямовану на досягнення успіху і на отримання знань або хорошої оцінки в навчальному процесі, слабшу за силою нервову систему, гальмування по «внутрішньому» балансу, що є показником низької потреби в активності [2, с. 167].

Стосовно лінні як загального стану організму, зауважимо, що на думку П. Ф. Каптерєва загальний лінивий настрій має зв'язок з конституційними особливостями людини, частіше він буває у флегматиків. Профілактикою цього стану є їх залучення до активного суспільного життя, спілкування [9, с. 79]. Вчений вважає що з лінню потрібно боротися починаючи із шкільного віку. На сторожі потрібно бути учителям по відношенню до повільних і млявих дітей, щоб вони не цуралися товаришів, не цуралися їх гучних ігор, щоб вони не залишалися пасивними до того, що відбувається. Повільні діти повинні жити загальним товариським життям і не ухилятися від ігор і звичайної товариської діяльності. Також, необхідно стежити, щоб повільні діти все робили вчасно, щоб вони не барилися, не відставали від товаришів, не затримували ні загальних занять, ні загальних розваг. Їх потрібно вчити встигати у всьому разом з іншими. Їм корисно задавати роботу на конкретно встановлений час виконання, щоб до встановленого часу робота неодмінно була готова, щоб вони не мали можливості здійснювати її повільно, з відстрочками. «Поспішай, не зволікай – ось основна заповідь виховання таких дітей». Для повільних дітей взагалі вельми корисний строгий порядок всього дня, так би мовити, рамка, в яку повинна укладатися їх діяльність, так щоб було помітно кожне зволікання їх у звичайній роботі [10].

П. Ф. Каптерєв звертає нашу увагу на суттєву обставину. Ледар прагне до задоволень і не працює, щоб не зменшити і не порушити своїх насолод. Але задоволення ледаря досить незначне, воно пасивного і разом з тим грубо-егоїстичного характеру. Шляхом найменшої діяльності ледар може отримати дуже обмежені задоволення, нижчого розбору і порядку, головним чином спокою, відпочинку, свободи від обов'язкової праці. Ледар не проявляє бажання до дій. Він заціклюється на певній ідеї і все оточуюче стає йому байдужим. Ледар закриває себе від суспільного життя, задовольняється мінімальними соціальними зв'язками і відносинами [10].

Щоб запобігти лінні, як загальному стану організму, особливу увагу слід звернути на вироблення корисних звичок, викорінюючи при цьому шкідливі. Слабовільна людина, виробляючи в себе корисні звички, наприклад, прокидатися в один і той самий час, робити фіззарядку, чистити зуби тощо, цим самим тренує свою волю, бориться з лінню [3].

Чим активнішою є людина, тим менше вона лінується. В. Ф. Калашин вважає, що активність людини залежить від її переконань. Інформація яка є для людини «чужою», не прийнятною не спонукає до активності. В такій ситуації людина лінується. Для подолання

цього стану потрібно змінити програму в підсвідомості за допомогою «привабливих» образів. Тобто створити внутрішню мотивацію, знайти причину, яка спонукала б до дій.

Також В. Ф. Калашин причину ліні вбачає у тому, що люди полюбили: хвороби (бо не потрібно йти на роботу), невдачі (бо їх пожаліють), страждання (бо їм поспівчують), бідність (бо не потрібно працювати). Для того щоб бути активним потрібно любити здоров'я, успіх і багатство. Які є потужним стимулом для вияву активної життєвої позиції [5, с. 30-33].

На нашу думку, ще одним проявом ліні у людини є відкладання своїх справ на завтра, кажучи науковою мовою – прокрастинація. Прокрастинація – це психологічний термін, який означає схильність особи відкладати все на потім, на завтра, на майбутнє, особливо, неприємні рішення та справи. Є. Л. Базика у своїй статті «Явище прокрастинації у контексті розвитку сучасної особистості» пише, що прокрастинатори це – особи, схильні до затягування виконання завдань, перекладання своєї відповідальності на інших, вони працюють хаотично, без плану, або лише за натхнення чи невідкладності.

Сучасна психологія схиляється до того, що прокрастинація – це вияв емоційної реакції на планові або необхідні справи. В залежності від характеру цих емоцій, Є. Л. Базика ділить прокрастинацію на два фундаментальні типи: «розслаблена» (чи тимчасова), коли людина витрачає час на інші, більш приємні заняття і розваги, і «напружена» (яка більш схожа на хронічну), пов'язана із загальним перевантаженням, втратою відчуття часу, незадоволеністю власними досягненнями, неясними життєвими цілями, нерішучістю і невпевненістю в собі.

Є. Л. Базика вважає, що причини виникнення цього стану потрібно шукати в розладу емоційно-вольових процесів, самопокладання, цілеспрямованості, самоорганізованості, також зауважує, що ці процеси повинні були формуватися та розвиватися ще в ранньому дитинстві. Можливо упущення цього моменту в вихованні дитини і приводить до виникнення цього стану [1].

Для подолання прокрастинації існує багато способів, один із них, це планування і складання списку необхідних справ на найближчий день (бажано, в порядку зростання їх важливості). При цьому потрібно налаштуватися на те, що виконання планів на 100% не завжди реально, і потрібно щиро радіти кожній черговій «галочці», а не нарікати, якщо не усі пункти виявилися викресленими. Також потрібно планувати не лише справи, але і відпочинок, що є так само важливо як і робота. Також дієвою є зміна свого відношення до справи. Тобто, не секрет, що навіть у самих злісних прокрастинаторів є заняття, де вони проявляють чудеса організованості і старанності. Проте, з іншого боку, будь-яка нав'язана нам справа викликає внутрішній опір. Вихід очевидний: «що давить на нас потрібно змінити на те чого я хочу».

Психологи стверджують, що коли людині вдається здолати прокрастинацію, тоді у неї з'являється здорове відчуття контролю над ситуацією, упевненість у своїх силах, підвищується почуття душевної рівноваги і внутрішньої свободи [4].

Наведемо ще декілька дієвих способів боротьби з лінню. Як ми вже зазначали, учень лінується тоді, коли у нього відсутня мотивація до роботи, а мета є незрозумілою, або неприйнятною. Тоді слід формувати мотиваційну сферу. Мотивом може виступати інтерес до діяльності, формування почуттєвої сфери, стимулювання виникнення естетичних емоцій, задоволення результатом роботи.

Також, дієвим може бути такий спосіб. Навіювання самому-собі, наказуючи «Дій!» і повторювати багато разів. При цьому потрібно створити зовнішні знаки, розвісивши листівки-нагадування по всій кімнаті із закликом «Дій!».

Логіка наступного методу полягає в застосуванні – ліні. Суть в тому, що довготривала бездіяльність викликає нудьгу, що у свою чергу спонукає до певного виду діяльності і при правильному скеруванні перетворюється в корисну роботу.

Ефективний метод пов'язаний із застосуванням сили думки, детального моделювання майбутньої дії. Для цього потрібно подумати, що і як потрібно зробити і за допомогою нервових імпульсів спрямувати думки у м'язи, матеріалізувавши їх починати діяти [6].

Отже, вченими і просто зацікавленими людьми, на протязі тривалого часу вивчалися різноманітні варіанти прояву ліні. Зокрема ліннь досліджувалася як психологічний феномен. Водночас розроблялися способи і методи боротьби з нею. Деякі з них були наведені у цій статті. Це дасть змогу класифікувати власний прояв ліні, що є важливим для підбору правильного методу для боротьби з нею.

Незважаючи на те, що проблема лінії розглядалася науковцями ще у XIX ст., вона залишилася актуальною в наш час і є мало дослідженою. Ми бачимо, що природа лінії психологічна і вона проявляється у різноманітному середовищі нашої діяльності. Тому боротися з нею важко, це потребує значних зусиль, як і моральних так і фізичних. Проте при якісному застосуванні зусиль можна досягнути бажаного результату, тобто побороти лінь. За твердженнями психологів це приведе до підвищення самооцінки, образи власного «Я» стануть більш привабливі, економії власного часу і допоможе стати успішним і продуктивним у сучасному житті.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Базика Є. Л. Явище прокрастинації у контексті розвитку сучасної особистості [Електронний ресурс] — Режим доступу: [http://www.rusnauka.com/4\\_SND\\_2013/Psihologia/7\\_123897.doc.htm](http://www.rusnauka.com/4_SND_2013/Psihologia/7_123897.doc.htm)
1. Боровская Н. В. Психологические и психофизиологические предпосылки лености студентов [Електронний ресурс] / дис. канд. психолог. наук / Боровская Наталья Владимировна. — СПб., 2008. — 168 с. — Режим доступу: <http://www.dissercat.com/content/psikhologicheskie-i-psikhofiziologicheskie-predposylki-lenosti-studentov>
2. Вітенко І. С. Основи психології [ Електронний ресурс] — Режим доступу: [http://pidruchniki.ws/1221060537361/psihologiya/osnovni\\_volovi\\_yakosti\\_osobistosti\\_formuvannya](http://pidruchniki.ws/1221060537361/psihologiya/osnovni_volovi_yakosti_osobistosti_formuvannya)
3. Гладкіх Т. О. наук. консультант канд. психолог. наук Ламаш І. В. Особливості саморегуляції особистості у студентів з різним рівнем прокрастинація [Електронний ресурс] / дипломна робота / Гладкіх Т. О. Харківський національний університет внутрішніх справ – 2012р., с 6. — Режим доступу: <http://freepapers.ru/18/osoblivost-samoregulyac-osobistost-u-studentv/245490.1648997.list2.html>
4. Калошин В. Ф. Як побороти лінощі? / В. Ф. Калошин // Завучу. Усе для роботи — 2009. № 5. — С. 30—33.
5. Методи боротьби з ліною. [ Електронний ресурс] — Режим доступу: <http://danbst.wordpress.com/2010/05/27/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8-%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D1%8C%D0%B1%D0%B8-%D0%B7-%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8E/>
8. Михайлова Є. Л. Леня в учебной деятельности студентов // Психология XXI века: Тезы с Международной научно-пратичной конференции студентов аспирантов и молодых студентов. СПб, 2008. с. 312-314.
9. Новий тлумачний словник української мови: В 4 т., 4200 слів. — К: Аконтіт, 1998. — Т. 2 — 234 с.
10. Приходько Ю. О. Нариси становлення та розвитку дитячої психології : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / Ю.О. Приходько; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. — К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 1999. — 205 с.
11. Проблемы развития и бытия личности. В честь юбилея Петра Федоровича Каптерева. [Електронний ресурс] — Режим доступу: [http://rl-online.ru/articles/rl02\\_99/492.html](http://rl-online.ru/articles/rl02_99/492.html)
12. Статистика, що шокує: як лінь впливає на працездатність. [ Електронний ресурс] — Режим доступу: <http://news-ukraine.info/statistika-shhoshokuye-yak-lin-vplivaye-na-pracezdatnist/>
13. Як позбутися від лінії? [ Електронний ресурс] — Режим доступу: [http://coolwomen.ru/psihologija/yak-pozbutisya-vid-lini\\_3876.html](http://coolwomen.ru/psihologija/yak-pozbutisya-vid-lini_3876.html)