

Лень в психологии



Иногда лень называют двигателем прогресса. Но чаще всего ленивый человек вызывает неодобрение у окружающих. Но лень и безделье – это не идентичные понятия. В психологии есть точное понятие лени, откуда она берется и эффективные способы борьбы с этим состоянием.

Что же такое лень в психологии простыми словами?

Ленью называется психологическое нежелание заниматься какими-либо делами. Может быть кратковременной или длительной, периодической или постоянной. Чаще всего является проявлением психологического состояния человека, но может быть признаком различных заболеваний. Академик Павлов называл лень потребностью в экономии энергии.

Виды лени:

1. Физическая. Возникает на фоне усталости, истощения или изнеможения.
2. Мыслительная. Человек не способен думать, анализировать какие-либо процессы. Проблема часто возникает у людей умственного труда.
3. Эмоциональная. Истощаются любые возможности проявлять чувства. Причиной ленивости может быть усталость или стресс.
4. Творческая. Не получается придумать новые идеи и решения.
5. Патологическая. Крайняя степень ленности. Проявляется отсутствием мотивации. Человек осознанно бездельничает и даже не хочет находить оправдания своему ничегонеделанью. Но о патологической лени можно говорить, если человек отдохнул, у него нет усталости, но он продолжает лениться.

В психологии лень классифицируют по сути и причинам возникновения:

Избирательная. Не хочется делать определенные действия. При необходимости ими заниматься возникает усталость, отвращение. Но другие виды работ человек выполняет быстро и хорошо.

Тотальная. Все вокруг вызывает скуку, ничего не вызывает интерес, мотивации нет. Человек не видит пользу в каких-либо действиях, поэтому предпочитает просто бездельничать целый день. Но сильная скука может сподвигнуть на активные действия.

Сознательная. Намеренное безделье, если человек не видит выгоды или результата.

Прогрессирующая. С каждым днем желание что-либо делать уменьшается. Часто является первым шагом к депрессии, человек может быстро прийти до крайней точки нервного истощения.

Основные признаки лени – преобладание пассивного отношения к жизни, страдания и недовольства при необходимости выполнять физическую или умственную работу.

Обратите внимание! Лень губит человека, негативно влияет на профессиональную деятельность, учебу и качество личной жизни. Входит в список семи смертных грехов. В «Божественной комедии» лентяи попадали на пятый круг ада.

Почему мы ленимся? Ученые и психологи продолжают спорить, существует ли лень на самом деле, что это – черта характера или вредная привычка? Ленивыми не рождаются, ими становятся при определенных обстоятельствах. Если вам не хочется не только работать, но и заниматься чем-то приятным, причиной могут быть физические или психологические факторы.



Физические причины. Чаще всего человек начинает лениться от банального физического или нервного переутомления. Так организм намекает человеку, что нужно отдохнуть и выспаться. Дефицит сна или хроническая бессонница, стресс – все эти факторы не придают силы, бодрости и вдохновения.

Почему возникает постоянная лень:

- Вредные привычки. При регулярном отравлении никотином или алкоголем, организму приходится много сил тратить на борьбу с токсинами. Но продуктивную деятельность сил просто не остается.
- Гиподинамия. Частое состояние ленности присуще офисным работникам, людям, которые ведут малоподвижный образ жизни.
- Погрешности в питании. Изобилие в рационе быстрых углеводов и фастфуда вызывает вялость и снижение работоспособности.

Психологическая природа лени. Если лень что-либо делать, чаще всего причина кроется в отсутствии мотивации. Если человек не понимает, зачем и для чего ему нужно прилагать усилия, выполнять работу, то и желания особого не возникает. Наш мозг всегда ищет простые решения. Нет желания, значит, это не нужно.

Сильная лень — психологические причины:

1. Эмоциональное опустошение или выгорание. Эмоциональный запас истощается при сильных эмоциях, избытке мыслей, информационной перегрузке.
2. Страх. Нередко отсутствие желания что-либо делать связано с тем, что работа требует значительного внимания и ответственности. Чаще всего проблема идет из детства, если родители не доверяли ребенку выполнять сложные задачи.
3. Перфекционизм. Перфекционисты прикрывают свою праздность разными причинами. Не тот момент, не подходящее время, нет денег или идеальных условий. Пока он будет ждать, что все станет супер, работа стоит.
4. Родительская гиперопека. При неправильном воспитании формируется выученная беспомощность. Родители не дают ребенку развиваться, быть самостоятельным — дети привыкают к такой схеме взаимодействия, переносят ее во взрослую жизнь.

Мотивация — самый мощный инструмент в борьбе с ленью.

