

ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ЛЕНИ

*Белорусский национальный технический университет,
г. Минск, Республика Беларусь
Научный руководитель: ст.преподаватель Данильчик О.В.*

В психологии нет ни одного точного определения лени, которое давало бы полную её характеристику, т.к. она очень многогранна. Лень – это объяснение нашему нежеланию что-либо делать. Она возникает в результате снижения мотивации и ослаблении воли человека, его заинтересованности в данном виде деятельности. Во многих случаях лень порождает чувство неудовлетворенности собой, снижение самооценки, ощущение жизненного краха. При этом она обладает удивительной способностью снижать психологическое напряжение, то есть выполняет важную функцию в жизнедеятельности человека. Лень – это качество, которое проявляется в те моменты жизни, когда организму необходим отдых.

Для того чтобы определить степень выраженности лени мы решили провести опрос среди студентов первого курса БНТУ. Опрос проводился методом анкетирования (авторы анкеты Якиманская И.С., Воробьева В.В.). В нем приняли участие 20 человек.

Результаты опроса представлены на рисунках 1 и 2.

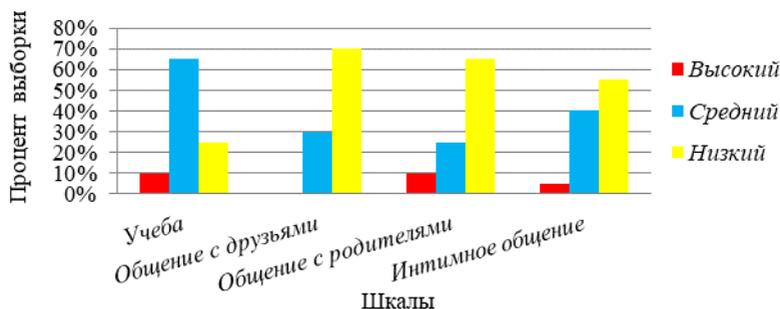


Рис. 1. Результаты уровня лени по шкалам: учеба; общение с друзьями; общение с родителями; интимное общение

На рисунке 1 показаны шкалы, связанные с взаимодействием с социумом. Можно отметить, что в учении большинство студентов испытывают средний уровень лени. В общении с друзьями студенты проявляют только средний и низкий уровень, при этом низкий – преобладает. Большинство опрошенных студентов с удовольствием общаются с родителями. В интимном общении лень проявляется у меньшинства студентов.

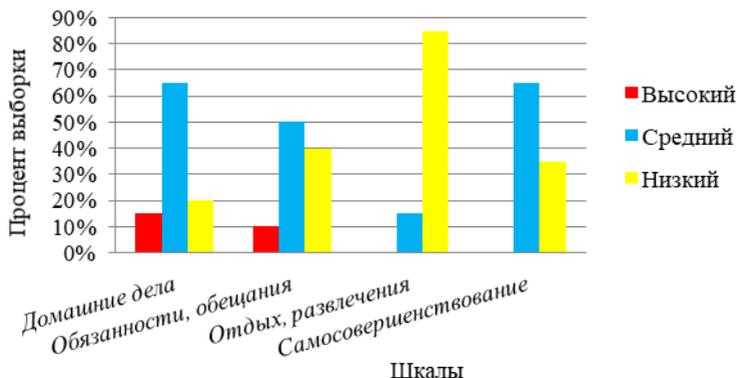


Рис. 2. Результаты уровня лени по шкалам: домашние дела, обязанности, обещания; отдых, развлечения; самосовершенствование

Результаты шкал, связанных с активным отношением к жизни показывают, что студенты в средней степени ленятся заниматься домашними делами, ежедневные дела не всегда выполняются. Половина опрошенных может выполнить свои обязанности и обещания, а может и проигнорировать их. Все студенты любят отдыхать и развлекаться, только некоторые из их числа (15 % от выборки) проявляют пассивное поведение, предпочитают роль зрителя.

Большая часть студентов периодически занимаются самосовершенствованием, высокий уровень лени отсутствует.

На основании данных исследования можно сделать вывод: лень проявляется в любом виде деятельности в различной степени, её количество зависит от уровня заинтересованности и мотивированности человека в выполнении данной работы.

Профилактическими мероприятиями по борьбе с состоянием лени можно предложить, если:

1) Пропала мотивация. Необходимо задуматься, возможно, вы занимаетесь делом, которое вам не интересно и цель была выбрана неправильно, тогда лучше сменить вид деятельности и попробовать себя в чем-то другом, более полезном.

2) Попробуйте ничего не делать, просто сесть и не двигаться. Дело в том, что скоро вам это надоест, и вы захотите чем-нибудь заняться. В этот момент начинайте делать то, что вам необходимо – действуйте.

3) Говорите себе «Действуй!». Повторяйте это слово как можно чаще, и после повторения сразу начинайте делать какие-то полезные вещи. Важно не избавляться от факторов, мешающих делать нужную вам работу, а научиться игнорировать их.

4) Подумайте о том, что вам необходимо сделать, затем представьте себе, как вы это сделаете и начните посылать импульсы прямо в мышцы с целью выполнения данной задачи.

Таким образом, понятие «лень» присутствует в каждом из нас, но важно научиться контролировать её для достижения поставленных целей.

УДК 159.9

Довыденко Е.С., Поддубная М.А.

ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Белорусский национальный технический университет

г. Минск Республика Беларусь

Научный руководитель: ст. преподаватель Полуйчик Т.В.

Маркова О.Ю. определяет студенчество, как особую социальную группу, характеризующуюся специально организованными, пространственно и временно структурированным бытием, условиями труда, быта и досуга, социальным поведением и психологией, системой ценностных ориентаций. К системообразующим признакам студенчества можно отнести маргинальность всех сторон его бытия, субкультуру, относительную независимость социальной психологии и поведения, доминантное влияние половозрастного фактора.