Лень как психологический феномен относительно мало изучена на данный момент, несмотря на свою широкую представленность в обыденном сознании. Анализируя то, как понимали лень различные исследователи (философы, теологи, психологи, педагоги, юристы и пр.), то можно выделить две линии видения данного явления. Первое – это объектное, экстравертированное видение, стремление взглянуть на явление со стороны и дать ему независимую оценку. В этом случае лень – личностное качество, характеризующееся немотивированным уклонением от выполнения порученного дела или склонностью к пустому времяпрепровождению и безделью.
 Лень здесь понимается как отрицательная черта характера, выражающая отношение к труду. При таком определении лень часто называют формой или атрибутом тунеядства – отрицательного морального качества, характеризующегося праздным образом жизни.

Другое видение – субъектное, интровертированное – демонстрирует взгляд изнутри, как если бы говорилось о переживании своего собственного состояния.

В «Психологическом словаре» лень определяется как «немотивированное уклонение ребенка от поручений». В школьном возрасте лень проявляется в пассивном отношении к учебе, когда ребенок выполнению учебных заданий предпочитает игры, прогулки или даже бесцельное времяпрепровождение. В дальнейшем он стремится уклониться от трудовой деятельности, так как он не привык трудиться и считает любую работу неприятным занятием».

Е. Л. Михайлова выделяет три компонента лени (в отношении учебной деятельности):
1) мотивационный компонент: отсутствие мотивации или слабая мотивация к учебной деятельности;
2) поведенческий компонент: невыполнение необходимой деятельности;
3) эмоциональный компонент: равнодушие или положительные эмоции по поводу невыполнения требований в учебной деятельности.

К лени существует разное отношение. Можно выделить четыре подхода к лени: отрицательный, положительный (защитный механизм), как к болезни и как к мифу.

C давних пор отношение к лени было сугубо отрицательным. Так, с появлением христианства лень была отнесена к греху. В Средневековье лень рассматривалась как зло, а в последующие столетия — как отрицательная черта характера. Одни считают, что это недостаток, с которым нужно бороться, другие рассматривают лень как незначительную слабость, которую время от времени можно себе позволить. Есть и такие, которые считают лень двигателем прогресса, без которой не было бы никаких открытий. Лень, проявляемая в некоторые моменты жизни, полагают некоторые авторы, необходима для отдыха. М. Берендеева считает, что лень является защитной реакцией организма, когда человек много работает. Организм сам начинает отказываться от работы. Такой ленью страдают «трудоголики». М. Берендеева приводит и другую причину появления лени: когда на человека оказывается сильное давление (со стороны), угнетающее его волю, желание. В этом случае лень служит защитой от психотравмирующих факторов.

Д. А. Богданова выявила, что подростки двояко относятся к лени: одни считают ее символом свободы и умиротворенного счастья, другие — искушением, слабостью, приводящими к гибели личности, а третьи —повседневной неизбежностью, не требующей ни вмешательств, ни поощрений. Для ряда подростков лень — это способ расслабления, омрачаемый муками совести.

В медицине лень рассматривается как многообразное заболевание с не до конца выясненной этиологией. Выделяют три ее разновидности:
1. Лень здоровая; она эпизодически поражает все население. Основной симптом — спячка, длящаяся от 12 часов и больше.
2. Лень нездоровая, которая может перетекать из здоровой лени, но может возникать и как самостоятельное заболевание. Страдающий нездоровой ленью полностью неадекватен окружающей действительности. Поведение такого больного приобретает циклически агрессивный характер. Этот вид лени практически не поддается лечению.
3. Лень хроническая; это конечная стадия нездоровой лени. У больных выражено стремление заставлять что-то делать других; велика страсть к сочинительству.

Существует точка зрения, что лень — это миф (М. Левин).

М. Левин утверждает, что человеку не присуще такое качество, как лень. Те, кого называют лентяями, страдают от дисфункции нейроразвития, такими как нарушение памяти, речи, внимания, моторики. М. Левин выделяет восемь общих форм нарушения нейроразвития, которые отрицательно сказываются на активности человека: языковые дисфункции, дезорганизованность, недостаточный уровень умственной энергии, чрезмерная общительность, слабость управления продуктивной деятельностью, недостаточное развитие памяти, неэффективность моторных действий, недостаточные способности восприятия и генерирования идей. Кроме того, Левин отмечает и роль взрослых, которые должны приучать детей к постоянному труду.

Одной из причин негативного отношения к учению и пассивности школьника в учебной деятельности является лень.

Н.С. Храмченко считает, что лень можно рассматривать как один из первых индикаторов вступления взрослеющей личности в переходный возраст. Основными сферами проявления лени у подростков являются, по мнению автора, учебные обязанности и домашние поручения.

Г.С. Абрамова показала, что от младшего подросткового возраста к старшему (от 4-5 класса к 7 классу) у учащихся ослабляется представление о совести и долженствовании применительно к учебной деятельности: долженствование перестает быть существенным фактором регулирования деятельности подростка, смещается на сферу взаимоотношений. Так, автор отмечает, что семиклассники «не всегда отчетливо осознают, что они сами отвечают за свою учебу». С.А. Маханова выявила, что с возрастом у подростков все более явно актуализируется умение соподчинять разные виды деятельности.

Среди индивидуальных и специфически возрастных факторов, связанных с проявлением лени у подростков и выступающих ее причинами, И.Н. Серегина выделяет, в частности, тревожность, склонность к депрессии, демонстративность, астеничность, отсутствие мотивации к какой-либо деятельности.

## В чем причина резкого снижения интереса к учебе? Главная проблема, мешающая подростку учиться, – сдвиг жизненных приоритетов. Если в начальной школе так хотелось порадовать родителей хорошими отметками, потому что именно они были центральными фигурами, от которых ребенок зависел, то в подростковом периоде на первый план вышли такие категории, как умение понять себя и окружающих. Перед этой целью, которая, естественно, не осознается детьми и большинством родителей, не идет ни в какое сравнение освоение школьных премудростей. Именно здесь причина того, что прежде скромного и послушного ребенка, теперь не заставишь делать уроки – он пропадает в социальных сетях или в компании сверстников. Понимание себя, как полноценной личности со своими интересами и индивидуальными качествами, освоение становления себя в коллективе по законам человеческого общества и его природы наступает именно в подростковом возрасте. Как завоевать авторитет; как сделать так, чтобы вызывать симпатию у окружающих; как лучше выглядеть; как выйти из конфликтной ситуации; как оценить поступки, свои и других сверстников - именно эти и еще множество других проблем становятся причиной того, что желание учиться отходит на второй план. Кроме того, есть и другие причины того, что в школу дети приходят не для учебы, а только для общения:

## наследственные особенности подростка, тип нервной системы;

## значительная перегрузка ребенка дополнительными занятиями;

##  неумение учителя заинтересовать своим предметом;

## предвзятое отношение преподавателей к детям, (зачем хорошо учиться, если подростка все равно воспринимают, как троечника и «заурядную посредственность»);

## плохие отношения в семье, отсутствие доверия и понимания как между родителями, так и у ребенка со своими родными;

## умственная лень, или, другими словами, интеллектуальная пассивность;

## слабая мотивация учения - подростка трудно убедить, что ему в жизни пригодится прилежная учеба в школе и полученные в ее результате знания.

Причиной подростковой «лени» в учебе могут быть страхи перед неудачами и неуверенность в себе. Так же подросток попросту может не знать, как что-то сделать, а спросить, как нужно, он боится.

Гормональная перестройка, приводящая к вялости, рассеиванию внимания, к усилению сексуальных интересов, по сравнению с которыми школьная рутина – пытка. Происходит снижение учебной мотивации. Мотивация – это двигатель любой бурной деятельности. В подростковом возрасте этот двигатель учёбы абсолютно не исправен. Ценность учёбы рушиться под натиском желания общаться со сверстниками, поскольку взаимодействие с ровесниками в этом возрасте является основной потребностью тинэйджера.
 Подросток живёт здесь и сейчас, ему крайне трудно представлять далёкие жизненные перспективы, и то, что необходимо, упорно трудиться – учиться ради счастливого будущего. В настоящий момент ему хочется общаться.

Ещё одна причина подростковой лени – бурная эмоциональная жизнь, характерная для этого возраста. Эмоции захватывают, дестабилизируют, сильно снижается самоконтроль, взять себя в руки и заставить что-то делать становиться почти невозможно, внимание постоянно непроизвольно переключается на то, что наиболее значимо для тинэйджера и приносит ему удовольствие: отношения, любовь, секс, увлечения.

Следует помнить, что лень может быть обусловлена дисфункциями в развитии психических процессов, т. е. не только внешними, социальными факторами, но и внутренними. По мнению И. И. Дудкина, лень обусловлена и биологическими факторами.

По данным Е. Л. Михайловой, ленивые подростки отличаются от трудолюбивых низким уровнем развития волевой регуляции (им сложнее довести начатое дело до конца, у них хуже сформировано умение планировать, распределять нагрузку), низким желанием учиться.

Н. Боровская, разделив учащихся по самооценке и экспертной оценке учителей на ленивых и неленивых, обнаружила различия между ними. Для ленивых, по сравнению с неленивыми, более характерны следующие тенденции: низкая самооценка настойчивости; выраженное стремление к избеганию неудачи; низкая саморегуляция в учебной деятельности; слабая нервная система; преобладание торможения по «внутреннему» балансу (последняя типологическая особенность свидетельствует о слабо выраженной потребности в активности); более низкая учебная мотивация (направленность на знания и отметку). Соответственно, для неленивых более характерны: высокая самооценка настойчивости; высокий мотив достижения; высокая саморегуляция в учебной деятельности; большая сила нервной системы; преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу (что свидетельствует о высокой потребности в активности); более высокая учебная мотивация (направленность на знания и отметку) и мотивация успеха.

**Способы борьбы с подростковой ленью**

Одним из страшных грехов является лень. Когда она становится привычкой, то ее труднее всего перебороть. Самым действенным способом борьбы с ленью у подростков является мотивация.

Мотивация [подростка](http://www.kakprosto.ru/kak-112648-kak-motivirovat-podrostka-na-uchebu) – это использование стимулов, побуждающих его действовать в определенном направлении. Чаще всего подростков мотивируют для хорошей учебы, развития, инициативности и т.д.

В развитии и повышении учебной мотивации огромную роль играет учитель. Неинтересные уроки и низкие оценки для такого возраста не допустимы. Так как следствие уроки такого учителя будут прогуливаться, а предмет станет ненавистным на всю жизнь. Следует использовать методы преподавания как дискуссия, диалог, написание работ, сочинений на темы, которые близки подросткам с вкраплениями в них тем уроков. Занятия должны вызывать интерес у подростков и понимание своей нужности и необходимости для жизни. Дело в том, что подростки часто не удовлетворяются далекой перспективой учения: заниматься в школе, чтобы готовиться к взрослой жизни. Они хотят получить практический результат от учебы сегодня, а не через долгие годы. В противном случае многие из них перестают интересоваться учебой в школе, становятся ленивыми учениками. Законны ли требования таких школьников? Безусловно, да. Молодое поколение имеет полное право на то, чтобы не только готовиться к будущему, но и получать радость и удовлетворение от настоящего. Задача учителя - заинтересовать своим предметом учеников, повысить ценность этого предмета в их глазах и обязательно вселить уверенность, что они на практике в своей жизни применят полученные навыки: материал по физике и математике - для технических поделок, географии - для туристских походов, иностранного языка - для переписки со сверстниками за границей и т.д.

Многие подростки прекрасно осознают, что лень - отрицательное порицаемое взрослыми качество. Однако искоренять ее у себя они не хотят, а пытаются умело маскировать, внушать о себе мнение как о работящих людях. Некоторые из таких учащихся маскируют свое нежелание трудиться дома учебными заданиями, а в школе - домашними поручениями. Изживается подобная хитрость и леность в коллективе и семье, члены которых умеют своевременно пронаблюдать и оценить степень трудовых усилий растущего человека.

Некоторые подростки занимаются самообманом. Лень взяться дома за подготовку трудных для них учебных предметов, они всячески оттягивают время занятий: ищут какой-то другой «срочной» деятельности, то считают, что еще не отдохнули от уроков. Наконец, садясь за стол для приготовления домашних заданий, они начинают с легких предметов, чтобы «раскачаться» и «накопить силы» для трудных. Но на последние, как правило, времени и умственных сил остается мало. Таким подросткам надо прямо сказать, что подобное поведение является проявлением лени. Чтобы ее избежать, надо помочь учащемуся составить разумный распорядок дня и домашних занятий и следовать ему. Причем начинать надо с трудных предметов, в случае необходимости чередуя их с легкими. Важно помочь таким школьникам воспитать у себя настойчивость и целеустремленность.

Родители должны всегда поддерживать подростка своей верой в его силы и успех. О своей работе при ребёнке говорить только положительно, так как плохое отношение к своей работе у родителей убивает любую учебную мотивацию их ребёнка. Кто захочет повторять мученический путь своих родителей, которые учились, учились, а теперь страдают на работе?

В последние несколько лет заметное число подростков и старшеклассников открыто демонстрируют свою лень к учебным занятиям, даже похваляются ею и презирают старательных учеников за прилежание, объясняя это тем, что образованные, интеллигентные люди мало получают денег на производстве. В то же время многие граждане с низким образовательным уровнем зарабатывают значительно больше благодаря коммерческой деятельности. Надо отметить, что большое количество таких подростков сами занимаются продажей и перепродажей газет, сигарет и прочего. Здесь следует объяснить и убедить подростков, что положение с оплатой людей умственного труда в нашей стране временное, вызванное трудностями переходного периода. Ведь в развитых странах оплата труда работников, которые заняты профессиональной интеллектуальной деятельностью (учителей, врачей, инженеров, ученых), не меньше, а то и значительно больше (в 2 с лишним раза) размера средней заработной платы по стране. Кроме того, не лишним будет сказать подросткам, что так называемая коммерция у нас носит отчасти весьма примитивный, а то и криминальный характер. По мере укрепления в России современных форм рыночного хозяйства требования к деловым людям из различных сфер экономической деятельности будут существенно возрастать, в том числе к качеству общей и специальной образовательной подготовки. Начнет расширяться и усложняться деятельность в непосредственно производственной сфере. Достаточно широкие и глубокие знания будут необходимы не только менеджерам, но также квалифицированным рабочим и фермерам.

В тоже время стоит помнить, что нельзя считать ленью нежелание ребенка учиться, если это связано с возникновением какой-либо болезни. Известен случай, когда родители игнорировали жалобы сына-семиклассника на нездоровье и посылали его сдавать экзамены в школе. Дело едва не окончилось трагически: у мальчика обнаружили запущенную пневмонию. Его с трудом спасли. Часто встречаются случаи, когда родители и учителя побуждают длительно болевшего ребенка побыстрее ликвидировать свое отставание в учебе. Они не понимают того, что организм ребенка ослаблен болезнью, ему трудны сразу большие нагрузки, нужно время для полного восстановления сил. Напротив, отставание такого ребенка в учебе взрослые нередко ложно связывают с развившейся от безделья ленью. В таких случаях взрослым следует поговорить о самочувствии ребенка с ним самим и с врачом и совместно наметить план преодоления трудностей.

Часто ленивыми считают детей, стремящихся больше бывать на улице и чаще общаться со сверстниками. О распространенности подобной оценки свидетельствует обследование многих московских и подмосковных школьников различных классов. Оно было проведено в середине 80-х годов сотрудниками кафедр педагогики и психологии Московского педагогического университета. В числе методов изучения школьников было анкетирование. Один из вопросов анкеты гласил: «Что ты хотел бы делать в свободное время?» Преобладающим ответом было: «гулять». Учителя школ объяснили такой ответ по преимуществу леностью современных учащихся, их незаинтересованностью «серьезными» учебными предметами. Однако изучение режима дня этих школьников и беседы с ними показали, что налицо неумение детей и подростков быстро решать учебные задачи, а также перегрузка домашними заданиями почти по всем школьным дисциплинам. Следствием этого являлось длительное нахождение в помещении, нехватка свежего воздуха и движений. Таким образом не удовлетворялась важнейшая потребность людей в физической активности. Поэтому указанное поведение детей: гулять, общаться со сверстниками, следует считать вполне обоснованным и справедливым. К тому же дефицит общения со сверстниками тоже крайне неблагоприятно влияет на психику подростков. Ведь общение в этом возрасте является ведущей деятельностью.

Заметная часть учащихся подросткового возраста даже не делает самостоятельных попыток преодолеть свою лень, считая себя безвольными. Они полагают, что лень - врожденное качество. Поэтому школьникам данного возраста надо разъяснить, что воля воспитуема, хорошо тренируется, но требует систематических и подчас трудных усилий.

Чтобы препятствовать развитию лени, учителям и родителям следует помогать подростку. Например, завоевать авторитет среди сверстников. Это послужит для подростка мотивом дальнейшей самореализации. Нужно показать подростку, как можно выделиться из толпы: стать незаурядной и неординарной личностью, уметь находить выход из любой ситуации. Чтобы развить в нем эти качества, следует поощрять подростка на решение сложных, творческих задач, проявление инициативы, поиск себя в какой-либо области.

Путем преодоления лени является воспитание потребности в труде. Без такой потребности бесполезно укорять лентяя за несделанные дела. Трудолюбие возникает при успехе в учебной деятельности, радостном переживании этого успеха и желании все чаще включаться в процесс труда и учебы. При устойчивости у подростка подобного психического состояния возникают условия для возникновения и развития у него таких черт характера, как прилежание, добросовестность, старательность и обязательность. Во многом помогают здесь убеждения и разъяснения. Часто бывает нельзя обойтись без методов поощрения и наказания.. Упорное сохранение лени не должно остаться без наказания. В качестве такового здесь используются лишение подарка, какого-либо бытового удовольствия, строгий выговор. Однако наказание не должно быть устрашающим и принижающим достоинство ребенка. В первую очередь надо исключить физическое воздействие на подростка. Насильственное побуждение подростка к учебе и труду вызывает обратный эффект: отвращение к деятельности, безрадостность существования, резкое падение работоспособности.

Воспитательное воздействие на ленивых следует предпринимать с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. У подростков важно преодолеть мнение, что учеба - это деятельность для маленьких детей и «зубрил», а также предоставить им возможность проявить свою взрослость на уроках в школе.

В качестве мотивов можно использовать увлечения подростков. В этом возрасте увлечения очень сильны и часто сменяют друг друга. По предположению выдающегося отечественного психолога Д.Б. Эльконина подростковый период сензитивен к переходу учебной деятельности на уровень выше. Это значит, что учебный процесс для подростка может приобрести новый смысл, и он будет ценить его как возможность самосовершенствования и самообразования. Успешнее всего с мотивацией такого рода могут справиться авторитетные для подростка взрослые: любимые учителя, увлеченные своим делом родители и т.д. Главное для него – личный пример. Однако излишнее давление в такой ситуации может привести к обратному эффекту – подростковым бунту или апатии. Больше всего к учебной деятельности близки интеллектуально-эстетические увлечения, связанные с любовью к истории, рисованию, радиотехнике, музыке и т.д.

Способом борьбы с ленью является развитие силы воли. Качества, присущие волевому человеку: инициативность, активность, целеустремлённость, ответственность, решительность.  У подростка всегда нужно поощрять стремление проявить инициативу. Не следует принимать решения за него, навязывать ему своего мнения. Нужно дать ему почувствовать себя взрослым (так как он хочет). Подросток должен иметь право высказать свою точку зрения. Если он проявляет инициативу, значит, у него есть интерес, который в свою очередь порождает активность.

Активность – умение действовать для того, чтобы достичь поставленной цели. Целеустремленность – великое качество, сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности. Такой человек точно знает чего хочет, куда идет и за что борется. Подростку обязательно нужно научиться ставить перед собой цели, действовать и достигать их. Чтобы действовать - нужно планировать. Планировать свои действия, время. Следует донести до подростка, что время – это главный и невозобновляемый ресурс. Существует целая наука – тайм-менеджмент, которая обучает, как распоряжаться собственным временем. Следуя ее постулатам, можно навсегда побороть лень и улучшить свои результаты во всех сферах деятельности.

Лень – это мощный враг, но одолеть его можно. К моменту вступления во взрослость его сила значительно уменьшится. Тем не менее, родителям и учителям необходимо проводить специальную работу по воспитанию у подростков ответственности, развитию нравственно-волевых регуляторов поведения и деятельности, профилактике прокрастинации для предупреждения лености.