**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 р.п. КУЗОВАТОВО**

**КУЗОВАТОВСКОГО РАЙОНА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Мы и лень.**

**Общественно-научные предметы.**

**Исследовательский проект**

**Авторы работы:**

Миронова Вероника Анатольевна, 6 класс

Родионов Артём Евгеньевич, 6 класс

Сергеева Дарья Константиновна , 6 класс

**Руководитель работы:**

Свистунова Елена Владимировна,

педагог-психолог

т.9084829853

2023

**Содержание**

**Введение…………………………………………………………………..3**

**Раздел I. Теоретическая часть**

**1.1.Понятие « лень» с научной и лингвистической точки зрения..4**

**1.2.Природа лени, виды и особенности……………………………….5**

**1.3.Отражение феномена «лень» в фольклоре: в народных и литературных сказках, пословицах, поговорках, афоризмах……..7**

**Раздел II. Практическая часть.**

**Результаты эмпирического исследования мнения учащихся 5-7-х классов МБОУ СШ №1 р.п. Кузоватово………………………………10**

**Заключение……………………………………………………………….15**

**Список используемой литературы**

**Приложение**

*Проклятая лень! Какой бы я был*

*славный человек, коли бы она мне*

*не мешала!*

*Л.Н.Толстой*

**Введение**

**Так что же такое лень?** Может лень ‒ это отдых от ежедневных обязанностей, желание ничего не делать? А может это просто усталость? Или – образ жизни? . И в школе, и дома нас часто осуждают за то, что мы ленимся, называют обидным словом «лентяи», хотя это не всегда соответствует истине. Учителя часто говорят, что лень – это причина плохой успеваемости, что это черта характера,  с которой надо бороться.

Нам стало интересно выяснить, что же все-таки представляет собой этот феноменом, именуемый «лень»? Каковы её причины? Приносит ли лень пользу или вред человеку? Если лень – это зло, то, как с ней можно бороться? Что думают по этому поводу мои сверстники? Как проявляется лень у подростков. Мы решили исследовать эту тему.

**Актуальность**данной работы заключается в том, что лень – это частая, распространенная проблема среди людей старшего и младшего поколения, в особенности подростков. В беседе с одноклассниками мы выяснили, что наши сверстники хотели бы знать природу и причины лени, чтобы иметь возможность разобраться в себе, в своих личностных качествах. Но самое главное всем хочется знать , как бороться с ленью , чтобы наметить пути к совершенствованию себя как личности.

**Объект** исследования ‒ сущность феномена «лень»: причины появления, виды, особенности.

**Предмет** исследования ‒ научные и литературные источники, мнение учащихся 5-7классов.

**Гипотеза**исследования: если школьники будут осознавать, что такое лень, причины её появления, то они многого добьются в жизни.

**Целью исследования** является изучение феномена «лень», систематизация информации о данном явлении с целью составления рекомендаций по преодолению лени.

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть сущность лени, её виды и особенности.

2. Систематизировать информацию о причинах лени и способах борьбы с нею.

3. Проанализировать отражение качества человека «лень» в фольклоре: в народных и литературных сказках, пословицах, поговорках, афоризмах.

4. Найти и обобщить информацию о способах борьбы с ленью.

5. Провести исследование среди школьников и сделать выводы.

6. Составить рекомендации по преодолению лени.

Для достижения реализации поставленных задач, в работе использовались следующие **методы исследования:**

**теоретический** – сбор и анализ информации по данной теме.

**практический** -анкетирование, анализ полученных результатов.

**Практическая значимость** заключается в том, что изучение и анализ мнения учащихся, подготовка рекомендаций для подростков, подборка произведений, высказываний, афоризмов про лень будет способствовать самосовершенствованию личностных качеств каждого из нас. Информационный и практический материал можно использовать для проведения бесед с подростками.

**Новизна исследования**заключается в представлении полученных результатов по исследованию отношения учащихся 5-7 классов к лени и причинах её проявления в жизненных и учебных ситуациях.

**Сроки исследования:**февраль 2023 г. ‒ март 2023г.

**Этапы работы:**

Подготовительный: сбор информации, подбор диагностического материала.

Основной: систематизация научно-литературных положений, примеров, анкетирование учащихся 5-7 классов МБОУ СШ № 1 р.п. Кузоватово.

Заключительный: анализ полученных результатов, выводы, наглядное представление информации в виде таблиц; оформление работы, продукта деятельности (рекомендации – памятки) для учащихся.

**Раздел I. Сущность феномена «лень»: понятие, виды, особенности проявления**

**1.1 Понятие «лень» с научной и лингвистической точки зрения.**

Слово «лень» в переводе с латинского языка «lenus» означает «вялый и медлительный». В различных словарях, лень (леность) трактуется сходным образом: в Словаре древнерусского языка ‒ как нерадение, беспечность; в Словаре русского языка XI–XVII веков ‒ как отсутствие желания.

В  Словаре В. И. Даля лень рассматривается, как неохота работать, отвращение от труда, от дела, занятий, как наклонность к праздности, тунеядству.[2] Д. Н. Ушаков определяет лень как отсутствие желания выполнять работу, В «Толковом словаре» С. И. Ожегова определено, что лень как качество человека отражает отсутствие желания действовать, работать, проявляется как любовь к безделью.[5]

Понятие «лень» в «Психологическом словаре» определяется как немотивированное уклонение от поручений. [7] В славянской мифологии Лень ‒ это дух человека, мешающий ему хорошо  жить и трудиться. Получается, что лень создает нам препятствия для качественной учебы и успешности в обществе. В быту и школе проявление лени может отразиться на отношениях с родителями, друзьями и близкими.

**1.2 Природа лени, виды и особенности**

Рассмотрим причины появления лени у человека любого возраста и любого социального статуса.

Первая причина появления лени – это биологическая. С точки зрения биологии, лень ‒ это процесс сохранения энергии, направленный на выживание. Так как любая наша деятельность, особенно тяжелая и умственная ведет к неизбежному расходу энергии, то лень – это защитная реакция организма. Дело в том, что нашим поведением управляют не столько сознательные желания, сколько подсознательные программы, инстинкты, которые сформировались задолго до того, как сознательная часть мозга стала более развитой. По этой причине инстинкты часто берут над нами верх и желание полежать, вместо совершения нужной и полезной  работы считается нами наиболее предпочтительным. Хотя наша сознательная часть мозга может быть крайне недовольна тем, что вместо того, чтобы делать полезные дела, мы тратим время зря, впустую. Однако инстинктивно, мы делаем всё правильно – накапливаем энергию, обеспечивая себе выживание.

Вторая причина лени заложена в психологии человека. Лень, как психологическое явление, есть у всех. Отличается она только наличием мотивации в большей или меньшей степени у того или иного человека, которая и заставляет его действовать. Есть талантливые и активные люди от природы, однако и у них заложено такое качество – лень. В ситуации, когда лень становится постоянным спутником человека, тогда нужно узнать, в чем дело и принять меры, так как лень не даёт людям  раскрыть себя в полной мере, получить высокие результаты.

**Первым исследователем лени был французский психолог Альфред Бине.** Именно А. Бине предложил классификацию лености: случайную и прирожденную. Случайная характеризуется неустойчивостью и возникает вследствиекакого-либо события или ситуации, например, неудачи на экзамене, плохой оценки,конфликта с товарищами и т. п. Прирожденная означает истинное отсутствие или недостаток трудоспособности. В литературе можно встретить и другую классификацию лени.

Лень классифицировали по множествам признаков, включая причины и особенности каждой. Наиболее отличительным является разделение ее по сферам обоснования. Какие именно процессы наиболее сильно поражаются ленью, таким видом ее и называют.

Существуют следующие **разновидности лени:**

**Физическая лень**. Это чувство, возникающее как сигнал от тела. Может свидетельствовать об усталости, изнеможении или истощении физического потенциала организма. Безусловно, для продуктивной работы необходимо правильно чередовать период труда и отдыха.

**Мыслительная лень**. Неспособность даже думать или анализировать какие-либо процессы. Часто наблюдается у работников умственного труда, когда после тяжелого дня сложно заставить себя посчитать элементарные числа или вдуматься в смысл инструкции.

**Эмоциональная лень.** Больше похожа на истощение любых возможностей проявлять чувства. Иногда наблюдается как следствие усталости или стрессового фактора. Человек настолько устал, что выполняет любую работу без проявления каких-либо эмоций, и не способен их выявлять даже в тех ситуациях, которые этого требуют. Равнодушие к выполнению рядовых задач обесцвечивает рабочий день и лишает возможности получать удовольствие от труда.

**Творческая лень**. Описывается как процесс, который наблюдают во время придумывания новых решений, идей. Часто, если нужно заняться организацией чего-либо интересного и творческого, нужно отключиться от рутинных задач и сконцентрироваться на основном.

**Патологическая лень**. Это крайняя степень любой ее разновидности, которая проявляется в отсутствии мотивации для выполнения каких-либо задач. Человек просто не хочет заниматься ничем или осознанно бездельничает, даже не объясняя это любыми причинами.

Важно! Патологическая лень должна наблюдаться после полного отдыха и при условии отсутствия усталости[4].

Исследование позволило нам определить особенности лени:

‒ имеет возрастные различия;

‒ всегда индивидуальна: имеет разную степень выраженности;

‒проявляется в зависимости от времени года, суток, температуры воздуха, физического здоровья;

‒ зависит от стиля семейного воспитания;

‒ является защитным механизмом психики;

‒ это ресурсное состояние для творческой деятельности;

‒ имеет свойство накапливаться;

Причины лени могут быть самые разные, причём чаще всего для каждого конкретного человека проявление лени имеет строго индивидуальную основу. Благодаря исследованию психологической литературы, было определено пять основных причин лени:

а) страх: это психическое свойство тесно связано с неудачами или неприятными переживаниями.

б) низкая мотивация: часто нежелание что-либо сделать связано с отсутствием мотивации. Возникают мысли: «Какой в этом смысл», «Ради чего». Появление этого качества негативно сказывается на активности и работоспособности личности в любом возрасте;

в) усталость, низкий энергетический уровень;

г) депрессия и плохое настроение: в состоянии, когда настроение снижено, лень проявляется особенно сильно. Выход из такого состояния только один – позитивный настрой: важно научиться управлять своим настроением и побеждать депрессию, чтобы лень тебя не одолела;

д) отсутствие порядка и режима: если у человека порядок в комнате, доме, в голове, если человек соблюдает распорядок  дня, то лени не будет места в его жизни. [9].

Очень частой причиной лени бывает отсутствие силы воли. Человек склонен откладывать на завтра те дела, которые способен сделать сегодня. Кажется, что завтра будет больше времени, больше сил. Рано или поздно их накопление опустится тяжелым грузом, что и приводит к эмоциональной тревожности, депрессии, и, в конце концов, ‒ к лени, к нежеланию что-то изменить.

Лень возникает и в том случае, когда человек начинает делать то, что ему не нравится. Нелюбимая работа дома, безрадостная учеба, неинтересные люди, мероприятия, в которых не хочется принимать участие, ‒ все это усугубляет лень. С такой ленью бороться легко. Нужно только набраться мужества и признать, что это «не ваше», заняться тем, что по душе. Когда этого нельзя избежать, например, изучать предметы в школе все должны, независимо от того, является ли он любимым или нет. Это неизбежно, поскольку каждый из нас должен правильно определить жизненные цели, наметить ориентиры.

Кроме этого, лень довольно часто выступает как боязнь ответственности. Это, как правило, закладывается в детстве, когда родители тщательно оберегают нас от ответственных дел. Как бороться с такой ленью? Придётся учиться брать ответственность на себя. Всегда помните – за всё то, что случается с нами в жизни, в ответе только мы сами.

Наиболее интересным материалом для нас стала информация о том, какие бывают лентяи.

Первый тип – лентяй ослабленный или скучающий: причины лени ‒ низкий физический тонус человека. Бороться с таким типом можно с использованием физических нагрузок, пробежкой по парку, полноценным сном.

Второй тип – лентяй неорганизованный: причины лени: человек не может войти в нужный ритм; эффективным средством против такой лени служит силовое воздействие над собой.

Третий тип – лентяй изобретательный. Благодаря им, облегчена наша жизнь. Лень копать землю лопатой ‒ человек придумал экскаватор. Лень заниматься уборкой – надежда на пылесос.

Итак, причины лени могут быть самые разные, однако чтобы избавиться от лени, нужно научиться ставить четкие цели, развивать в себе уверенность, заставлять себя работать, воспитывать в себе любовь к труду. Каждый может выбрать для себя способ избавления от лени, однако психологи рекомендуют начать с трёх: поделить дела на части; вознаградить себя; не откладывать дела на завтра.

**1.3 Отражение феномена «лень» в фольклоре: в народных и литературных сказках, пословицах, поговорках, афоризмах.**

Мы выросли на великом наследии наших предков – народных сказках, пословицах, поговорках, в которых лень отражена наиболее точно и метафорично.

Достаточно много встречается русских народных сказок о ленивых людях. Наверно, это неслучайно, потому что лень – одно из самых «воспеваемых» свойств человеческой натуры наряду с храбростью, ловкостью, хитростью. В некоторых сказках лень воспевается, такими героями восхищаются дети, хотят на них быть похожими. Среди народных творений ярким примером является сказка «По щучьему велению». Емеля, главный герой сказки, уж точно – само олицетворение данного человеческого свойства. Народное произведение повествует о человеке, не желающим работать, целыми днями лежит на русской печи (некоторые исследователи фольклора рассматривают печь как символ лени – матушки). В сказке заложена мораль: Емеля лежал на печи, но имел, что хотел.

С другой стороны, лень развивала фантазию народа, приводила к созданию устройств, облегчающих жизнь человека. Печь Емели стала прообразом машины, ковер-самолет – прообразом самолета (доставлял в любое царство-государство).

Отметим, что русские народные сказки о ленивых людях не только воспевают это свойство человеческого характера. В некоторых из них, например, в сказке «Ленивая жена», лень осуждается, и человек, поступающий подобным образом, подлежит нареканию. Сказка «Морозко»- история о трудолюбивой падчерице и ленивой дочке мачехи. В итоге успеха в жизни достигает трудолюбивая падчерица. В сказке «Про лень» ‒ незваная гость – лень появилась в лесу и стала портить жизнь лесным жителям, однако они собрались все вместе и выставили её из леса. В русской народной сказке «Два Мороза» ленивый барин замёрз, а трудолюбивый простой мужик начал трудиться, чтобы справится с морозом.

В литературных сказках лень представлена несколько иначе. Сказку А.С. Пушкина «Сказка о попе и о работнике его Балде» по праву считают одним из лучших произведений на эту тему. Здесь представлены работящий Балда и ленивый хозяин - поп. Поп сполна заплатил за свою лень и жадность. Великий мастер слова показал в «Сказке о рыбаке и рыбке», что алчность и лентяйство ни к чему хорошему не приведут. Можно по счастливой случайности получить все богатства, но из-за лени вмиг всё потерять.

 В стихотворении К.И. Чуковского «Мойдодыр» от грязнули и лентяя убежали все необходимые вещи. В сказке «Федорино горе» от ленивой нерадивой хозяйки сбежала вся посуда и кухонная утварь.

По сути своей сказки намекают нам на внутреннее путешествие, то есть человек старается через них понять себя, раскрыть в себе новые качества. Встречаешься со своими «драконами», один из них самый страшный – Лень. Побеждаешь его, а тогда становишься «принцем» или «принцессой», то есть открываешь новые качества, добиваешься цели.

Большой метафорический и воспитательный потенциал заложен в пословицах и поговорках, которые веками создавались народом и передавались из поколения в поколение. В процессе написания исследовательской работы нами были собраны пословицы и поговорки, обладающие двумя смыслами: буквальным (дословным) и переносным. Все собранные пословицы и поговорки были проанализированы и выявлены их лексические значения.

‒ « Без дела жить - только небо коптить»: в пословице речь идет о том, что любой человек обязан заниматься тем или иным делом. Если человек ленится, отказывается работать, тогда его жизнь не имеет смысла.

‒ «Делу время, а потехе час»: в смысл пословицы заложено, что нельзя развлекаться и бездельничать просто так. Необходимо для начала выделить время работе, учебе, и только после этого уделить время отдыху.

‒ «Под лежачий камень и вода не течёт»: если лениться, не идти к собственной цели, никогда ничего не добьешься.

‒ «Сидя на печке, не заработаешь и на свечки»: пословица подчеркивает, что тот человек, который будет лениться и бездельничать, будет бедным. Благодаря упорству и настойчивости, он добьется многого в жизни и в учебе.

‒ «Сила, не знающая цели ‒ мать лени»: в ней подчеркнуто, когда человек имеет возможность, но не желает её использовать, либо не хочет, его обязательно поразит лень.

‒  «Ленивые руки не родня умной голове»: данное выражение имеет переносное значение: у ленивого человека ничего не получится, даже если у него есть ум и сообразительность.

‒ «Человека лень не кормит, а здоровье только портит»: лень никогда не принесет пользы человеку: со временем он ослабнет, здоровье его значительно испортится.

‒ «Лень прежде нас родилась»: самая популярная поговорка: так говорится о человеке, который с детских лет ленится, отказывается трудиться. Имеет несколько вариаций: «Лень раньше него (неё) родилась. Лень старше нас». – Вначале родилась лень человека, а потом он сам.

‒ «У лодыря, что ни день, то лень»: в поговорке заключена главная мысль: ленивый ежедневно откладывает важные дела, которые смог бы сделать сегодня.

‒ «Лентяй да шалопай – два родных брата»: речь касается тех работников, которые не могут достичь необходимого результата или тех, кто несерьезно относится к собственной  жизни.

‒ «Не то беда, что крыша худа, а то горе, что починить лень»: не важно, что дом старенький, беда в том, что хозяин не хочет его ремонтировать, следить за уютом в доме.

‒ «Хлеб да вода ‒ лодыря еда»: у человека, который не желает зарабатывать на еду, всегда будет пуст холодильник.

Многие великие люди также задумывались над этим пороком: их мысли неоднородны, раскрывают феномен лени с различных сторон. Прочитав некоторые афоризмы, высказывания великих людей, мы обратили внимание, что некоторые авторы говорят о том, что лень бывает полезной, а иногда приводит к умным мыслям и открытиям. Однако большинство считают, что лень – негативное явление в жизни человека. Великие люди: ученые, писатели, военные ‒ обращают внимание людей на их пороки и недостатки. Если внимательно читать и вдумываться в смысл некоторых высказываний, можно ответить на многие вопросы, которые волнуют человечество. Приведём несколько примеров: «Возненавидеть жизнь можно только вследствие апатии и лени» (Л.Н. Толстой). «Мы все ленивы и нелюбопытны». (А. С. Пушкин). «Труд ‒ лучший отдых от лени». (М. Генин). «Ленивой овце и своя шерсть в тягость». (Т. Фуллер). «Лень ‒ это мать. У неё сын ‒ воровство и дочь ‒ голод». (В. Гюго). «Кто хочет ‒ ищет возможности. Кто не хочет-ищет причины». (Авраам Линкольн). «Есть у русского человека враг, непримиримый, опасный враг, не будь которого, он был бы исполином. Враг этот ‒ лень». (Н.В. Гоголь). «Ленивый человек в бессчетном покое сходен с неподвижною болотною водою которая, кроме смраду и презренных гадин, ничего не производит»(М.В. Ломоносов). «Лень плетётся так медленно, что бедность быстро нагоняет её»(Б. Франклин).

Таким образом, можно сделать главный вывод: причины и виды лени могут быть самые разные, причем чаще всего для каждого конкретного человека проявление лени имеет строго индивидуальную основу. На наш взгляд, лень можно характеризовать, как слабое, недостаточное желание, чтобы заставить человека потратить на дело какое-то количество энергии и сил. С этим явлением часто сталкиваются родители, которые обвиняют нас, несовершеннолетних, в лени. Однако это не всегда так, что мы и попытались доказать, используя анкетирование среди учащихся нашей школы.

**Раздел II. Практическая часть.**

**Результаты эмпирического исследования мнения учащихся 5-7-х классов МБОУ СШ №1 р.п. Кузоватово**

Практическая часть исследовательской работы заключается в сравнительном анализе данных опроса учащихся 5,6,7классов МБОУ СШ

№ 1 р.п. Кузоватово

Для опроса школьников мы применили анкету Ю. Щербатых и Г. Колпаковой «Опрос мнения подростков о влиянии лени на их жизнь», включающую 18 вопросов (*Приложение 1).*

В опросе участвовало 111 человек: 22 учащихся 5 класса, 31 ученик 6-х классов, 58 человек 7 классов, (*варианты их ответов даны в Приложении 2*)

 Анализируя ответы на первый вопрос анкеты «Что Вы понимаете под словом лень?»,  нами было определено, что подавляющее большинство респондентов (81%) 5-7 классов понимают под словом «лень» ‒ отсутствие деятельности, бездействие человека, безделье, нежелание что-либо делать, включая нежелание учиться или выполнять какое-либо поручение. Отдельные ученики( 9%) полагают, что лень – это состояние отдыха человека .

Таким образом, можно сказать, что респонденты понимают значение слова «лень», чем старше школьники, тем точнее и шире дают определение данного понятия.

Второй вопрос анкеты был направлен на выявление времени, условий и причин появления лени. Кто-то ленится вечером, когда устал, а еще нужно делать уроки, кто-то – в выходные, а есть ребята, которые ленятся во время занятий в школе. Есть ответы, которые свидетельствуют о проявлении лени при выполнении домашних обязанностей. Кто-то ленится, когда нет настроения.

Варианты ответов на третий вопрос: «Как часто вы ленитесь?» отражен на рисунке 1.

Рисунок 1 – Степень проявления лени у учащихся МБОУ СШ №1 р.п. Кузоватово

Анализ результатов показал устойчивое снижение степени лени от класса к классу ленятся часто в 5-х классах 43%, в 6-х-31%, в 7-х-25%. Вывод: чем старше подростки, тем меньше проявление лени.

На четвертый вопрос: «Как вы понимаете, что ленитесь?» ‒ многие  школьники ответили, что чувствуют усталость, тяжесть, слабость, ничего не хотят. Некоторые лежат, ничего не делают, не хотят вставать, не хотят ничего делать, дела откладывают на потом.

Ответы на пятый вопрос»: «В чем вам помогает лень» отражены мною в рисунке 2:

Рисунок 2 – Представления учащихся о лени, как о помощнике в жизненных ситуациях

Лень помогает расслабиться и отдохнуть – так считают 31%-в 5-х классах, 55% в 6-х классах, 47%-в 7-х классах , сэкономить силы – 12% (5-7 классы). Многие школьники (45%-5кл.,35%-6-е классы,34%-7-е классы) уверены в том, что лень им ни в чём не помогает.

На шестой вопрос « В чем вам мешает лень» ответы были следующими: зря тратится время, не выполняю работу по дому, лень мешает в учебе, добиваться поставленных целей, развиваться, делать важные дела. Но есть и такие ребята, которым лень не мешает.

Варианты мнений на седьмой вопрос: «Удается ли вам справляться с собственной ленью?» даны на рисунке 3.

Рисунок 3 – Способность учащихся справиться с ленью

Большинству школьников старших классов удается справиться с собственной ленью – 45% (5классы) и 53% (6 классы), 55% (7классы),некоторым ‒ частично, не во всех ситуациях( 28%,26%, 25% соответственно поклассам). Есть такие ребята, которые не могут справиться с ленью  - 27% (5классы) и 21% (6 классы), 20% (7классы). Наблюдается закономерность: чем старше становятся подростки, тем быстрее и лучше они справляются с проявлением лени.

Ответы на восьмой вопрос: « Как вы преодолеваете свою лень?» - звучали так: одни заставляют себя, перебарывают лень, другие – ставят для себя цель, некоторым нужно немного отдохнуть, попить чай, кому- то в преодолении лень помогают родители,  а у кого-то лень проходит сама.

Результаты исследования по вопросу «Что вас заставляет перестать лениться?» отражены на рисунке 4:

Были выбраны наиболее популярные ответы среди учащихся: в 5-6 классах лидирующее место занимает ответ «родители» - так думает 30% пятиклассников и 20% шестиклассников, тогда как у семиклассников это составляет лишь 13%. На первом месте в седьмых классах занимает такое качество как совесть, существенно влияющая на преодоление лени; на втором месте – тренировки – 21%, на третьем месте целеустремленность и сила воли (17%, 17%). Было несколько таких ответов: желание что-то съесть, гуляю, разложением сложной задачи на более мелкие.

В десятом вопросе необходимо было закончить предложение : «Мне лень…». Ответы звучали так: лень вставать по утрам, делать уроки, учиться, выполнять работу по дому, читать.

На одиннадцатый вопрос анкеты: «Назовите слова-антонимы к слову лень?» учащиеся 5-7 классов в основном отвечали так: трудолюбие, труд, работа, старание, деятельность, активность.

В двенадцатом вопросе нужно было описать лень. Ответы были следующими: как  кот, который постоянно спит, как тяжелая ноша, большая черная жирная лужа, скучная, медлительная, толстая и неподвижная. Некоторые респонденты не смогли ответить на этот вопрос.

Степень выраженности лени в разных сферах жизни показана на рисунке 5:

Сравнительный анализ показал, что чем старше подросток , тем ленивее он становится. Мы определили, что у всех учащихся 5 классов 7 классов лень проявляется больше всего в выполнении домашних дел, на втором месте в учебном процессе: во время занятий, подготовки к урокам. Учащиеся 6,7 классов наиболее ленивы в учении классы, на втором месте у них находится выполнение домашних обязанностей. У семиклассников лень оказывает негативное влияние на саморазвитие.

Размышляя над вопросом: «Что отрицательного в лени?», большинствоучащихся 5 класса ответили, чтолень мешает выполнить важные дела: уроки, обязанности по дому, зря тратится много времени. Главным отрицательным качеством лени школьники 6 классов считают последствия лени-оценки в школе плохие. Семиклассники отметили, что из-за лени нет возможности развиваться. Некоторые ребята 7 класса отметили, что ничего отрицательного в лени нет.

Что видят школьники положительного в лени отражено в рисунке 6:

Рисунок 6. Положительное влияние лени на развитие личности

52% пятиклассников, 37% шестиклассников и 25% семиклассников считают, что в лени нет ничего положительного. 13% учащихся 5-х классов, 31% шестиклассников и 38% школьников в 7-х классах подчеркивают, что лень ‒ это хорошая возможность отдохнуть, подумать и успокоиться. 12% школьников выделили главный подростковый фактор – лень служит защитной реакцией организма на перезагрузку. Не смогли ответить на этот вопрос 31% в 5 классах,18% в 6классах и 21% в 7-х классах.

37 % учащихся 5-7 классов считают себя ленивыми людьми; однако часть школьников – 26% не считают себя ленивыми. 37% обучающихся считают себя ленивыми частично.

59% школьников уверены в том, что лень – это негативное явление в жизни каждого человека, 35% школьников считают, что если «человек ленится в меру, то это нормально», человека»; 6%  подростков не смогли ответить на вопрос.

Наиболее сложным для всех анкетируемых стал последний вопрос: «Какие способы преодоления своей лени вы применяете и могли бы посоветовать другим подросткам?» 72 % школьников 5-7 классов затруднялись дать определённый способ борьбы с ленью. Остальные предложили: просто не лениться, заняться каким-нибудь делом, учиться, брать себя в руки, мотивировать себя .

Таким образом, можно сделать вывод о том, что лишь некоторые учащиеся 5-7-хклассов эффективно пользуются способами преодоления лени. Для более эффективной борьбы с ленью среди школьников возник вопрос о необходимости разработать рекомендации по преодолению лени. (Приложение 2)

**Заключение**

Теоретическое и практическое исследование показало, что лень как личностная черта зарождается там, где нет уважения к труду, где труд человека не ценится по достоинству. Основная сила лени заключается в том, что она очень ласковая, а большинство обучающихся просто не задумываются, что лень из себя представляет на самом деле, а значит, не понимают, как с ней справиться. Всё, что мы не знаем ‒ управляет нами, а всё, что мы хорошо знаем, поддается воздействию и контролю с нашей стороны.

Работая по данной теме, мы достигли  намеченной  цели: изучили, что такое лень, систематизировали информацию о лени и выполнили  поставленные задачи.

Наша гипотеза о том, что человек, больше знающий о лени, многого добьётся, подтвердилась.  Действительно, мы многое узнали о лени, изменили своё отношение к ней, и поняли, почему человек ленится. Теперь мы будем работать над собой и постараемся добиться больших успехов в жизни.

Продуктом своей  работы считаем рекомендации для школьников, которые хотят справиться с собственной ленью. ( Приложение №2)

Перспективу своей работы видим в дальнейшем исследовании лени у школьников, её связи с другими психологическими феноменами личности.

**Список используемой литературы**

1. Высказывания великих людей о лени. http:// кxn--80aobpva1a.xn--p1ai/len.html, [http://www.aphorisme.ru/by-themes/len/?q=134](https://www.google.com/url?q=http://www.google.com/url?q%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.aphorisme.ru%252Fby-themes%252Flen%252F%253Fq%253D134%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNEcITLE-_MJXszAPbHFF1RXGkUSbw&sa=D&source=editors&ust=1679307808900270&usg=AOvVaw28wJ9eSXEwJaHs-wrOOqSf)   [http://constructorus.ru/aforizmy/vyskazyvaniya-velikix-uspeshnyx-lyudej-o-leni.html](https://www.google.com/url?q=http://www.google.com/url?q%3Dhttp%253A%252F%252Fconstructorus.ru%252Faforizmy%252Fvyskazyvaniya-velikix-uspeshnyx-lyudej-o-leni.html%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNE0wFaCeztTKJWB1We1R4z_j0bm-g&sa=D&source=editors&ust=1679307808900685&usg=AOvVaw3g693vPgzdkc-XrdLoiXlA).

2. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка: В 4 т. ‒ СПб., 1863-1866. – 600с.

3. Лень как помеха. [http://pcir.ru/forum/viewtopic.php?f=26&t=566](https://www.google.com/url?q=http://www.google.com/url?q%3Dhttp%253A%252F%252Fpcir.ru%252Fforum%252Fviewtopic.php%253Ff%253D26%2526t%253D566%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNFC2KE3Ay4nv75ro4AYVpphVtfxFA&sa=D&source=editors&ust=1679307808901082&usg=AOvVaw2hd--UIx6oloODGL2BW44D)

4.Как побороть лень [Электронный ресурс], - https://tutknow.ru/psihologia/6246-kak-poborot-len.html#raznovidnosti

5. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка / Российская академия наук. Институт русского языка им. В.В. Виноградова. М.: ТЕМП, 2014. – 944с.

6. Пословицы. [http://flaminguru.narod.ru/posl27.htm](https://www.google.com/url?q=http://www.google.com/url?q%3Dhttp%253A%252F%252Fflaminguru.narod.ru%252Fposl27.htm%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNF6k1bblOz1GDPSVic4kCtn-7mr3g&sa=D&source=editors&ust=1679307808901521&usg=AOvVaw2hv-10ysCSiX7DZLAvovOd)

7. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Прогресс, 2010. – 494 с.

8. Русские народные сказки. [http://otvet.mail.ru/question/32200057](https://www.google.com/url?q=http://www.google.com/url?q%3Dhttp%253A%252F%252Fotvet.mail.ru%252Fquestion%252F32200057%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNF52ZcWR8AbG89mzf3zpbrY-lx6Zw&sa=D&source=editors&ust=1679307808902240&usg=AOvVaw3Osps2BfPxHIIM84M483mr)

11. Что такое лень и как с ней бороться? [http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-4293/](https://www.google.com/url?q=http://www.google.com/url?q%3Dhttp%253A%252F%252Fshkolazhizni.ru%252Farchive%252F0%252Fn-4293%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNEUZyrhXZTIoSWD6Lxzx6tmY3OQwA&sa=D&source=editors&ust=1679307808902613&usg=AOvVaw1v0Zg6bW6Ijrh55uN1yIjy)

**Приложения**

**Приложение 1**

**Анкета «Опрос мнения подростков о влиянии лени на их жизнь»**

Что Вы понимаете под словом лень?

2. Когда Вы ленитесь (время, условия, причины)?

3. Как часто Вы ленитесь?

4. Как Вы понимаете, что ленитесь?

5. В чем Вам помогает лень?

6. В чем Вам мешает лень?

7. Удаётся ли вам справляться с собственной ленью?

8. Как Вы преодолеваете свою лень?

9. Что Вас заставляет перестать лениться?

10. Продолжите предложение. Мне лень...

11. Антонимы лени (слова, противоположные по смыслу)?

12. Как выглядит лень, какая она (опишите)?

13. Проставьте в баллах (от 1 до 10) степень выраженности Вашей лени в различных сферах жизни. (Обвести).

1. Учеба 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Общение с друзьями 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Общение с родителями 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Домашние дела 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Обязанности, обещания 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Отдых, развлечения 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Самосовершенствование 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14. Что отрицательного в лени?

15. Что положительного в лени?

16. Считаете ли вы себя ленивым человеком?

17.Считаете ли вы, что лень - негативное явление в жизни человека

18.Какие способы преодоления своей лени вы применяете и могли бы

посоветовать другим подросткам?

Приложение №2

Рекомендации «**Как победить лень»**

**1. Разделите одну большую задачу на более мелкие.** Часто не удается осуществить какое-либо дело, потому что поставленная задача слишком большая. Предстоящая работа кажется утомительной и способной отнять много времени. Для реализации большой задачи, необходимо разделить ее на несколько более мелких, и она уже не кажется столь сложной.

**2.Соблюдайте режим работы и отдыха.** В некоторых случаях лень обусловлена наличием усталости, а также отсутствием необходимой для выполнения работы энергии. Для восстановления ресурсов энергии необходим режим сна и бодрствования, режим питания, здоровый образ жизни.

**3.Поддерживайте собственную мотивацию.** Иногда именно ее отсутствие становится причиной лени. Можно укрепить свою мотивацию с помощью специальных правил, формулирующих важность выполнения задания или скучной работы для достижения конечной цели.

**4.Сохраняйте видение того, каким хотели быть и чего хотели добиться.** Часто, размышляя над этим, яснее увидите цели, и желание достичь их станет сильнее, что будет побуждать к действию и поможет преодолеть лень.

**5.Думайте о преимуществах,** которые вы получите, если преодолеете свою лень и начнете действовать, и примите какие-то меры для устранения трудностей, вместо того, чтобы бояться встречи с препятствиями.

**6.Думайте о последствиях своей лени.**Что будет, если поддаться ей и не выполнить пусть рутинную, но необходимую работу? Если представить все неприятности, которые могут случиться из-за искушения провести некоторое время в полном расслаблении, то нарисованная воображением картина подтолкнет вас к действиям.

**7. Решайте только одну задачу и определитесь с конечной целью.**Справиться с одним делом намного легче, чем сразу с несколькими.

**8.Представьте себе возможные удачи и возьмите ответственность за конечный результат.** Воображение способно оказать очень сильное влияние на взгляды, привычки и действия. Представляйте, как легко и быстро справляетесь с задачей, с каким энтузиазмом и энергией будете работать. Делайте это каждый раз перед тем, как приступить к работе.

**9. Повторяйте свои специальные правила для преодоления лени.**Каждое утро и всегда, когда принимаетесь за какое-то дело. Скажите себе:

«*Я могу достигнуть своей цели!»*

*«У меня много энергии для того, чтобы действовать и сделать все, что я задумал!»*

*«Действие делает меня сильнее!»*

*«Когда я за что-то берусь, всегда все довожу до конца!».*

**10.Каждую поставленную перед собой задачу рассматривайте как очередное упражнение, помогающее укрепить волю и противостоять лени.**Решение задачи прибавляет сил, решительности.

**11.Избегайте промедлений и затягивания времени**, ведь это одна из форм лени. Если есть что-то, что нужно сделать, то почему бы не сделать это прямо сейчас?

**12.Прочтите биографии знаменитых людей.** У**читесь у успешных людей.** Общайтесь с ними и наблюдайте за тем, как они действуют. Наверняка сразу же обратите внимание на то, что у таких людей никогда не бывает времени на то, чтобы бездельничать. Именно поэтому они постоянно и добиваются успеха!