

Научная статья

УДК 159.9.07

<https://doi.org/10.24158/spp.2021.6.12>

Современные психологические исследования лени: лень есть или лени нет?

Галина Валерьевна Шукова

Психологический институт Российской академии образования, Москва, Россия,
shookova@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9864-0641>

Аннотация. В современной науке отсутствует общепринятое представление о лени как о психологическом феномене, чем определяется актуальность анализа текущих исследовательских практик в области психологии лени, обсуждения вопросов операционализации понятия «лень» и дифференциации психологического термина «лень» от обыденно-психологического понимания феномена лени. Осуществлен анализ публикаций последних лет, которые характеризуются большим разнообразием теоретических исследовательских позиций: с психологической точки зрения лень рассматривается как свойство, состояние, процесс, признак. Практикуемое некоторыми учеными использование понятия «лень» в качестве неоперационализованной переменной (т. е. преимущественно в обыденно-психологическом понимании) способствует неопределенности выводов исследования и искажению представлений о реальности. Бытование научного термина в обыденном наполнении, определяемом субъективным выбором исследователя, приводит к несопоставимости переменных «лень» в разных работах, низкому уровню обобщенности выводов о психологических эффектах данного феномена. Показано, что обоснование личностной и общественной продуктивности лени, праздности, исследование ресурсных возможностей данного феномена отражают набирающий силу тренд современной психологии лени.

Ключевые слова: лень как психологическое явление, обыденно-психологическое понятие лени, мотивация, продуктивность лени

Для цитирования: Шукова Г.В. Современные психологические исследования лени: лень есть или лени нет? // Общество: социология, психология, педагогика. 2021. № 6. С. 77–84. <https://doi.org/10.24158/spp.2021.6.12>.

Финансирование: Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ. Проект № 20-013-00667 А «Личностный ресурс становления субъектности старшеклассников в современных условиях школьного обучения».

Original article

Modern psychological research of laziness: does it exist or not?

Galina V. Shookova

Psychological Institute of the Russian Academy of Education, Moscow, Russia, shookova@yandex.ru,
<https://orcid.org/0000-0002-9864-0641>

Abstract. In modern psychological science, there is no generally accepted understanding of laziness as a psychological phenomenon, which determines the relevance of the analysis of current research in the psychology of laziness. We discussed the concept of “laziness” and differentiation of the psychological term from the everyday phenomenon. The analysis of publications of recent years shows that modern psychological approaches to the study of laziness are characterized by a wide variety of theoretical research positions: laziness is viewed as a property, state, process, trait. The use of “laziness” as a non-operationalized variable (i. e. predominantly in a mundane psychological sense) by some academics contributes to the uncertainty of research findings and the distortion of reality. Using the existence of a scientific term in a commonplace sense, determined by the subjective choice of the researcher, leads to a lack of comparability of “laziness” variables in different works and a low level of generalization of conclusions about mental effects of this phenomenon. It is shown that the substantiation of personal and social productivity of laziness and idleness, the study of resource possibilities of this phenomenon reflect the growing trend of modern psychology of laziness.

Keywords: laziness as a psychological phenomenon, mundane psychological sense, motivation, efficiency of laziness

For citation: Shookova G.V. Modern psychological research of laziness: does it exist or not? // Society: Sociology, Psychology, Pedagogics. 2021. No. 6. P. 77–84. (In Russ.). <https://doi.org/10.24158/spp.2021.6.12>.

Funding: The work was carried out with the financial support of the Russian Foundation for Basic Research. Project № 20-013-00667 A “Personal resource of subjectivity formation of senior pupils in modern conditions of school education”.

Введение. Лень – какое это сладкое и ужасное слово: как хорошо полениться, как недопустимо лениться! Но что это, собственно, такое – лень?

Несмотря на то, что «лень родилась прежде человека», научная разработка данного феномена началась не более полувека назад; сегодня психология лени представляет собой пространство концептуально разнородных и разноуровневых позиций – от сугубо прикладных до философско-психологических, которые объединяет тот же объект исследования, а лишь его именование – лень, потому что о единстве в понимании содержания этого феномена говорить пока не приходится.

Целью данной работы является анализ и систематизация основных современных психологических подходов в изучении лени.

В зарубежной психологической науке проблематика лени разрабатывается более активно, чем в отечественной; при этом нельзя не отметить, что уровень работ российских авторов вполне соответствует трендам мирового исследовательского пространства психологии лени.

Вопросы дефиниции понятия «лень». Исследовательский интерес к лени не так велик, как распространенность этого явления в реальной жизни, и сегодня «феномен лени остается малоизученным» [1]; более того, кажется, что «лень не замечают в исследованиях» [2]. Действительно, трудно операционализировать пустоту: ведь лень – это отсутствие какой-либо активности, деятельности или действия [3]. Именно отсутствие – активности, действия, мотивации, желания, ожидаемых результатов... – является общепризнанной характеристикой феномена лени как на житейском уровне, так и в науке. Причем преимущественно с негативным оттенком. Уже в XVIII в. в знаменитой французской энциклопедии Дидро и Даламбера под ленью понималось отсутствие как умственных, так и физических действий, чем она и отличалась от бездельничания – сугубо, по мысли просветителей, телесного порока [цит. по: 4, с. 14]. До сих пор имеет место постоянная апелляция психологии лени к обыденному опыту: к нему обращаются практически в каждой работе о лени, демонстрируя тем самым, что обыденно-психологическое содержание этого понятия пока более «разработано», чем лень как научная категория.

Доминирующее в обыденном сознании представление о лени как о заслуживающем осуждения и не предопределенном внешними (неконтролируемыми человеком) обстоятельствами отсутствию необходимой активности, следствием чего является несоответствие результата деятельности ожиданиям, доминирует и в научной литературе. Разговор о лени в ее отрицательной коннотации возникает тогда, когда считается, что актер не прилагает достаточных усилий («экономит» активность) для выполнения поставленной задачи, т. е. не осуществляет должным, обеспечивающим требуемый результат образом регуляцию своих внутренних ресурсов. Здесь ключевым моментом является локус ограничений, влияющих на успешность деятельности: когда он внешний, то актер преимущественно не подлежит критике, когда он внутренний – человеку обеспечена негативная характеристика ленящегося. Именно поэтому, как показано эмпирически, педагоги не склонны проявлять сочувствие к учащимся, не успевающим по причинам, подлежащим их индивидуальному контролю (недостаточности усилий в учебе), и лояльны к тем, кто демонстрирует плохие результаты в учебе из-за действия объективных факторов (низкие способности, внешние обстоятельства и т. п.) [цит. по: 5]. В представлениях об индивидуальной ответственности ленящегося коренятся и социальные аспекты проблематики лени, когда во многом именно неспособностью к организации собственной эффективной активности в западном общественном сознании объясняются проблемы безработных, бедных, неуспевающих учащихся, представителей неевропеоидных рас, женщин как не способных к «мужским» достижениям, людей с избыточным весом и других всевозможных «ленивых» [6].

Упомянутая выше основная проблема психологии лени, состоящая в сложностях дефиниции данного феномена, является, по нашему мнению, следствием заимствования научного термина из житейского словаря. Обыденное понимание лени как состояния человека вне контекста упорной работы, полезности и продуктивности слишком широко и неоднозначно в отношении критериев его идентификации, чтобы в таком формате перейти в статус исследовательского конструкта. Так, анализ диалектного русского языка середины XIX в. позволил лингвистически маркировать лентяя (человека, которому свойственна лень) как избегающего работы, заменяющего ее псевдодеятельностью, праздношатанием, вялостью, сном, живущего за счет других и т. п. [7]. Спустя почти 200 лет для русскоязычного человека содержание понятия «лень» осталось таким же, т. е. во многом контекстным, ситуативным. В части прикладных работ о психологии лени, особенно в области психологии образования и организационной психологии, содержание термина «лень» специально не оговаривается, при этом считается возможным включать его в ряд операционализированных научных понятий – получается, что авторы во многом опираются лишь на свое интуитивное представление о лени как психическом явлении и апеллируют к таковому

же у своих читателей, что вряд ли способно обеспечить их работе высокую внутреннюю валидность. Вот несколько иллюстраций такого «неконструктивного» положения лени:

- посредством анкетирования родителей 8–12-летних детей по вопросам здоровья, учебы, психологических проявлений и влияния гаджетов выявлено, что использование электронных устройств более 1 часа в день значительно связано с ленью, нарушениями сна и сокращением его продолжительности [8]. Здесь, видимо, под ленью понимается снижение активности в учебной деятельности;

- в качестве основных факторов нарушения адаптации студентов первого курса к учебному процессу в вузе определены следующие: отсутствие должных учебных умений, несформированность навыков планирования времени и иерархизации учебных и внеучебных приоритетов, а также лень, которая «является одной из причин, препятствующих успешной учебе» [9, с. 350]. Здесь, видимо, под ленью понимается снижение учебной мотивации;

- при оценке связи качества воздуха в школьном учебном помещении с состоянием и качеством учебной деятельности обнаружено, что, по мнению большинства учителей, высокий уровень CO² в воздухе во время уроков влияет на производительность труда педагогов, снижает мнемические характеристики учащихся и приводит их в состояние лени [10]. Здесь, видимо, под ленью понимается вялость, снижение общей активности;

- результаты общенационального российского исследования образовательного поведения школьников, реализованного путем анкетирования 1500 родителей учащихся 1–11 классов в 22 субъектах Российской Федерации, свидетельствуют о том, что «одной из основных причин низкой успеваемости учащихся является их лень, отсутствие желания прилагать усилия для получения школьных знаний» [11, с. 80]. Здесь, казалось бы, лень вполне конкретно обозначена, правда только через ее внешние проявления, такие как «нежелание ученика действовать и прилагать усилия для получения школьных знаний» [12, с. 81]. Таким образом, авторы, оценивая в своей работе только учебную мотивацию школьников, используют неоднозначное и широкое понятие «лень» в заведомо узком «формате» – это приводит к терминологически неоправданному помещению лени в ряд операционализированных переменных, среди которых оказывается и предлагаемое авторами содержание лени как таковой: «отсутствие интереса к учебе снижает успеваемость, способность справляться с домашним заданием, пробуждает лень, нежелание действовать и прилагать усилия» [13, с. 82].

Нельзя не заметить, что сегодня в литературе обсуждается неправомерность объяснения причин академической неуспешности школьников исключительно факторами снижения/отсутствия у них учебной мотивации, так как его суть заключается в обвинении ученика (см., например, [14]). Между тем определенные нарушения развития нервной системы часто являются истинной причиной кажущейся лени у детей [15]. При обозначении неусердия человека ленью высока вероятность упустить из виду истинные причины снижения им активности и не оказать ему необходимую помощь: «сосредоточившись исключительно на усилиях отдельных лиц, мы рискуем упустить важные недостатки и проблемы в системе, частью которой они являются. Это касается и учителя с его критикой мотивации и усилий ученика вместо того, чтобы увидеть ограниченность образовательной системы, и политиков, и граждан с их критикой безработных вместо анализа рынка труда и общественных институтов» [16, р. 299–300].

В образовательном контексте лень и безответственность традиционно выступают средством обозначения качеств/состояний людей, не демонстрирующих должных волевых усилий в учебной деятельности, и их дифференциации от неспособных к учебе.

Вообще распространенное представление о лени как отсутствии мотивации к ожидаемой от человека активности неизбежно поднимает вопрос о соседстве этих двух психических явлений в одном феноменальном и интерпретационном пространстве, тем более что психология мотивации является гораздо более разработанной областью науки, чем психология лени. В чем разница между лентяем и «немотивированным»?

Мотивационный анализ активности имеет своим результатом подробно структурированное персонализированное психологическое пространство из потребностей, целей, черт характера и личностных качеств, внутренних и внешних влияний и т. п., что открывает конструктивные возможности интерпретации, например, академического или профессионального неуспеха. А объясняя такой неуспех ленью, мы, по сути, только констатируем факт лени (неудовлетворительного результата), то есть «назначаем» ответственными за неуспех внутренние причины, а не внешние обстоятельства, но не имеем возможности их конкретизировать; более того, заведомо исключаем целый спектр возможных разнообразных объяснений. В таком случае «лень» – скорее культурный феномен, чем психологическая категория; продукт «интенсивного культурного программирования» [17] практики суждения об активности человека, когда «продуктивность приравнивается к добру» [18].

Итак, отсутствие разработанных представлений о содержании психологического термина «лень» в современной науке является причиной контекстного его позиционирования в условиях разных исследовательских проектов, что обуславливает проблемы не только сопоставимости получаемой в них эмпирики, но и целостного представления о лени как о психологическом пространстве разнообразных процессов регуляции активности.

Современные представления о лени как о психологическом феномене. В публикациях последних лет предложен ряд подходов к определению психологического статуса рассматриваемого феномена. Причем многообразие его проявлений, «многозадачность» лени в психике человека определяют возникновение целого спектра теоретических позиций, принадлежащих к разнообразным отраслям психологической науки.

Вводятся различные виды лени: социальная, эмоциональная, моральная, интеллектуальная, когнитивная, организационная, индивидуальная, групповая, которые являются характеристикой соответствующих психических процессов или состояния личности/группы [19]. Здесь понятие «лень» маркирует стратегию сбережения ресурсов, избегания усилий, являясь, по существу, метафорическим обобщением конкретных поведенческих, личностных или процессуальных реалий. Так, часто используемые людьми не самые эффективные стратегии контроля внимания при визуальном поиске объясняются не только незнанием наблюдателем лучших способов решения задачи, но и его стремлением к избеганию усилий (ленью), причем от такой «когнитивной лени» не избавляет даже явное осознание оптимальной стратегии визуального внимания [20].

Тезис «люди когнитивно ленивы» [21] является центральной идеей представления о так называемой рациональной лени как об одном из механизмов принятия решений – в формате «не думая». В ситуации обработки больших объемов информации за ограниченное время механизм рациональной лени (снижение интенсивности и всесторонности обдумывания проблемы) уменьшает рабочую нагрузку, сужая область возможных альтернатив искомого решения (которое, таким образом, становится «легким») или воспроизводя привычные, «автоматические» для определенной области задач решения.

В отечественной психологии продуктивно развивается направление исследования лени как внутриличностного конфликта, где исследуемый феномен позиционируется в качестве защитной реакции личности на несоответствие условий ситуации их личностному смыслу, что приводит к нарушению механизмов саморегуляции и проявляется в «выученной беспомощности», пассивности, протестных реакциях и т. п. [22]. Эмпирическим подтверждением тезиса о лени как о внутреннем конфликте саморегуляции являются данные о связи неразвитости всех компонентов самоконтроля с полной неспособностью или низкой способностью субъекта к преодолению лени [23].

Взгляд на лень как на психологическое явление, а не как на культурный или познавательный конструкт позволяет охарактеризовать его адаптационную природу, дифференцировать лень как личностную черту (т. е. леность) от лени как состояния личности или как оценки поведения и предложить адекватные критерии их распознавания, психологические и психофизиологические характеристики [24]. «Леность – это качество личности, которое может быть обусловлено как нарушениями или несформированностью мотивационной и волевой структур личности, так и природными задатками человека, такими как слабость нервной системы и преобладание торможения по “внутреннему” балансу» [25, с. 17], а «лень – это психическое явление, характеризующееся отсутствием желания выполнять деятельность, требующую волевого усилия» [26, с. 6].

Весьма интересно то, что в одной из недавних психологических работ лень позиционируется в сфере психического – не в волевом ее сегменте, а в когнитивном и не в психологическом пространстве «лентяя», а «во вне лентяя» [27]. Автором теоретически обоснована нарративная функция лени как повествования, объясняющего смысл действий человека, когда они не совпадают с ожидавшимися, а объективные, как внешние по отношению к актору, так и внутренние (например, его мотивация или состояние), причины рассогласования реальных и прогнозируемых результатов деятельности в расчет не принимаются. Иными словами, по мнению автора, самая распространенная (оговоримся – в западной культуре) модель лени как осуждающей констатации неусердия там, где его вполне можно было избежать, объясняет свое и чужое поведение, приписывая «лентяю» состояние недостаточного контроля его индивидуальных усилий и игнорируя при этом объективные, неподконтрольные «лентяю» условия «ленивой» ситуации. Чувства, мысли, «мотивация, способности и квалификация оцениваемого практически никогда не оцениваются» [28, с. 288].

По сути, хотя автор и не привлекает к своим теоретическим построениям theory-of-mind, его ментальную модель лени (The Conception of Laziness) можно рассматривать как один из ситуативных вариантов функционирования модели психического – это редукционистский, упрощающий, обедняющий воспринимаемую реальность «ленивый» способ объяснения психического со-

стояния и поведения не обеспечившего ожидавшихся результатов человека (себя и других людей), когда всё многообразие воспринимаемого психического пространства, состоящего из мыслей, знаний, эмоций, желаний и т. п., игнорируется и сводится тем самым к негативной характеристике волевой сферы: некто ленится – значит, не проявляет должных усилий.

Такая ментальная модель заимствуется индивидом из культуры, где она бытует как элемент обыденного психологического сознания, содержащий «сценарий» понимания людей в определенных контекстах. В христианской культуре это контекст лени как одного из семи смертных грехов (русская поговорка «лень – мать всех грехов» хорошо это демонстрирует), как порока, подлежащего наказанию, что и происходит, например, в народных сказках, когда из трех поросят счастлив оказывается только тот, кто упорно и много трудился. (А как же осчастливленный Котом в сапогах маркиз Карабас? А Емеля с его щукой? Ведь они лентяи! Сказки про удачливых лентяев – это мечта о чуде без усилий, о преодолении хотя бы в фантазии здравого смысла.)

Итак, в современной психологии лень позиционируется разнообразно: как свойство, состояние, процесс, признак.

Продуктивность лени. Традиционно негативная окраска понятия «лень», этой философской антиценности, этого человеческого духовного порока особой значимости [29], исторически никогда не была тотальной: важность досуга, праздности, жизненного пространства вне рамок производительного труда заявлена и обоснована еще древними греками, и никакая западная «культура тотального труда» не смогла обесценить эту позицию, на протяжении веков постоянно оспаривавшую непререкаемую полезность труда и функциональности.

«Одно из самых красивых высказываний в пользу лени как наивысшего выражения идеи свободы – это брошюра Поля Лафарга “Право на лень” 1880 г. Лафарг критикует лицемерие компульсивной трудовой этики и призывает к возрождению греческого идеала досуга. Моралистам, проповедующим добродетели труда, он напоминает, что библейский Бог “показал высший пример идеальной лени: после шести дней работы он отдыхал вечность”» [30]. Можно вспомнить авангардиста Казимира Малевича, для которого лень была «истиной человечества», с которой надо «снять клеймо позора и сделать ее не матерью пороков, а Матерью Совершенства» [31].

В последние десятилетия и психологическая наука приступила к «оправданию» лени, к разработке позитивных сторон данного психологического явления [32]. «Лени не бывает», «Миф о лени», «Погоня за ленью» (в смысле желательности ее достижения) – заголовки публикаций говорят сами за себя. В лени, в культивировании состояния праздности открываются перспективы обретения новых смыслов и возможностей «жизни ради самой жизни вне железной клетки экономической необходимости» [33]. Лень в таком понимании теряет статус маргинального занятия, уничтожительной характеристики отсутствия или недостатка воли у homo economicus и становится альтернативой трудовой деятельности как единственного предназначения человека и цивилизации.

Источник продуктивности лени заключен в ее освободительном потенциале, в высвобождении человека из рамок заданной активности путем осознанного ее прекращения, именно поэтому «прокрастинация, отказ от труда, бездействие и лень являются активными и творческими практиками, которые делают осмысленным труд» [34, с. 79]. (Все-таки скажем не так радикально: могут стать практиками активизма и сделать труд осмысленным.) Лень, обеспечивая свободу жизнедеятельности, становится (может стать) фактором активизма творчества.

На основе обширных эмпирических данных исследователями доказана эффективность так называемой продуктивной лени (productive laziness) – технологии оптимизации на производстве баланса работы и отдыха, повышения психологического и физического благополучия работников путем обеспечения им полноценного отдыха. Внедрение технологии продуктивной лени позволяет обеспечить рост коллективной эффективности, которая не есть сумма индивидуальных производительностей труда: в ее условиях выполнение 90 % профессиональных задач обеспечивается 70 % усилий работников в сравнении с условиями «неленивой» управленческой стратегии [35].

Еще одна позитивная сторона лени открывается при обнаружении в ней ресурса преодоления психологической уязвимости личности [36]: при столкновении с психологически травмирующей ситуацией, когда требования реальности не соответствуют их личностному смыслу, «ленивая» стратегия поведения, а именно отказ или уклонение от деятельности, временно ограничивает воздействие внешних обстоятельств на психологически уязвимую личность, тем самым снижая стрессогенность. Нельзя не заметить, что ресурсные возможности лени в данной трактовке очень напоминают такой механизм психологической защиты, как избегание – а это ведь личностно незрелая реакция на травмирующие воздействия. Но если учесть, что в отличие от избегания (т.е. отказа от анализа проблемы) ограничение активности в стрессогенной ситуации можно считать созданием условий для ее осмысления в формате проработки фрустрирующих переживаний, имеющим след-

ствием позитивные личностные трансформации, на что в «доленивом» состоянии у личности возможностей не было в силу высокой степени ее включенности в деятельность и плотности поступающей информации, то развивающий потенциал лени станет более очевиден.

В позитивно окрашенных рассуждениях о ресурсности лени можно обнаружить то же слабое место, что и в «обвинительных» стратегиях ее научного позиционирования в качестве одного из ведущих факторов академического или профессионального неуспеха: и там, и там основная проблема – это отсутствие проработанных дефиниций, не отсылающих к широкому, неоднозначному и во многом контекстному феноменальному пространству данного психологического явления, а обозначающих его процессуальное содержание. Когда практиками активизма выступают «прокрастинация, отказ от труда, бездействие и лень» [37], неизбежно возникает вопрос, что же такое лень, если не бездействие и не отказ от труда, и чем указанные факторы отличаются от прокрастинации, отказа от труда, бездействия и лени, рассматриваемых в качестве причин снижения продуктивности?

Бытование научного термина в практически обыденном наполнении, определяемом субъективным выбором исследователя, приводит к несопоставимости дефиниций лени из разных работ, низкому уровню обобщенности выводов о психологических эффектах данного феномена. Непродуктивное «ленивое» бездействие (лень есть) и внешне воспринимаемая как лень внутренняя работа по генерации новых знаний и состояний (лени нет) – эти модусы лени содержательно слишком различны, чтобы выступать под одним наименованием и не нуждаться в операционализации в исследовательском контексте.

Может быть, лень – это не феномен, а интегральная характеристика психологического статуса человека; некое пространство психологических процессов регуляции активности посредством экономии ресурсов этой активности?

Заключение. Завершая рассуждение, на наш взгляд, есть смысл поразмышлять над словами исследователя, глубоко погрузившегося в проблематику лени и убедившегося в неправомерности опоры на обыденно-психологическое представление о ней в ходе психологической научной разработки понятия.

По мнению Т. Madsen, суждение о том, ленив человек или нет, является слишком сложной и произвольной когнитивной операцией, вследствие чего и лень можно охарактеризовать как в высшей степени произвольное и сложное явление, приписываемое (атрибутируемое) человеку на основании широкого спектра факторов, в ряд которых редко бывают включены его фактические усилия и мотивация при решении конкретной задачи. Таким образом, оценивая другого как ленивого, человек характеризует себя и культуру своего общества в большей степени, чем «назначаемого в лентяи». Все это наводит на мысль об атрибутивной природе феномена лени [38, с. 302], о его явной культурной функции.

Итоги нашей исследовательской работы по рассмотрению современных психологических исследований, касающихся природы феномена лени, можно свести к следующим выводам.

- В современной психологической науке отсутствует общепринятое представление о лени как о психологическом феномене; она позиционируется как свойство, состояние, процесс, признак; психология лени характеризуется большим разнообразием теоретических исследовательских позиций.

- Использование понятия «лень» в качестве неоперационализованной переменной (т. е. преимущественно в ее обыденно-психологическом понимании) в ряде современных работ по психологии способствует неопределенности выводов и искажению представлений о реальности.

- Пространство психологического явления лени заключено между полюсами непродуктивного бездействия (лень есть) и внешне воспринимаемой как бездействие внутренней работы по генерации новых знаний и состояний (лени нет).

- Обоснование личностной и общественной продуктивности лени, праздности, исследование ресурсных возможностей данного феномена является набирающим силу трендом современной психологии.

Список источников:

1. Овчарова Р.В. Взаимосвязь проявлений лени и конфликта саморегуляции у подростков // Общество: социология, психология, педагогика. 2020. № 4 (72). С. 76–80. <https://doi.org/10.24158/spp.2020.4.13>.
2. Jacobsen M.H. Dovenskab: en Forbigået Følelse i Forskningen // Hverdagslivets Følelser: Tilstande, Relationer, Kulturer. København, 2015. S. 415–450.
3. Ibid.
4. Saint-Amand P. The Pursuit of Laziness: an Idle Interpretation of the Enlightenment. N. Y., 2011. 156 p.
5. Madsen T. The Conception of Laziness and the Characterisation of Others as Lazy // Human Arenas. 2018. Vol. 1, iss. 3. P. 288–304. <https://doi.org/10.1007/s42087-018-0018-6>.

6. Gildersleeve R.E. Laziness in Postqualitative Inquiry // *Qualitative Inquiry*. 2018. Vol. 24, iss. 9. P. 694–703. <https://doi.org/10.1177/1077800417744579>.
7. Галасюк М.А. Лень как мать всех грехов (по материалам диалектных словарей) // *Актуальные проблемы лингвистики и литературоведения : сборник материалов VI (XX) Международной конференции молодых ученых / под ред. Е.О. Третьякова. Томск, 2020. С. 109–110.*
8. Al Mulhim M., Dalal Alkhateeb D., Al Jamaan M., Elmedany Y. Effects of Electronic Device usage on Primary School Children in Al Ahsa, Saudi Arabia: A Cross-Sectional Study // *International Journal of Science and Research*. 2019. Vol. 8, iss. 11. P. 1770–1777.
9. Birzina R., Cedere D., Petersons L. Factors Influencing the First Year Students' Adaptation to Natural Science Studies in Higher Education // *Journal of Baltic Science Education*. 2019. Vol. 18, iss. 3. P. 349–361. <https://doi.org/10.33225/jbse/19.18.349>.
10. Soomro M.A., Memon S.A., Shaikh M.M., Channa A. Indoor air CO² Assessment of Classrooms of Educational Institutes of Hyderabad City and Its Comparison with Other Countries // *AIP Conference Proceedings*. 2019. Vol. 2119, iss. 1. P. 020014. <https://doi.org/10.1063/1.5115373>.
11. Averin Y.P., Sushko V.A. Students' Behaviour in Relation to Learning and Factors Shaping it in the Modern Russia Conditions // *Astra Salvensis*. 2018. Vol. 6. P. 75–82.
12. Ibid. P. 81.
13. Ibid. P. 82.
14. Jakšić I., Malinić D. Pre-service Teachers' Perceptions of Factors Contributing to School Failure and Their Relationship to Prior Personal Experience of School Success // *Psihologija*. 2019. Vol. 52, iss. 1. P. 1–20. <https://doi.org/10.2298/psi160211024j>
15. Levine M. *The Myth of Laziness*. N. Y., 2003. 270 p.
16. Madsen T. Op. cit. P. 299–300.
17. Price D. *Laziness Does Not Exist*. N. Y., 2021. 256 p.
18. Ibid.
19. Adnan W.N., Rusin A.K.Z. Building a Tool for Measuring Laziness for University Students // *Journal of Basra Researches for Human Sciences*. 2020. Vol. 45, iss. 2. P. 274–308 ; Birkelund G.E. Rational Laziness-When Time is Limited, Supply Abundant, and Decisions Have to Be Made // *Analyse & Kritik*. 2016. Vol. 38, iss. 1. P. 203–226. <https://doi.org/10.1515/auk-2016-0110> ; Jenni K. Empathy and Moral Laziness // *Animal Studies Journal*. 2016. Vol. 5, iss. 2. P. 21–51 ; Irons J., Leber A. Ignorance vs. Laziness: Why Do People Use Suboptimal Attentional Control Strategies? // *Journal of Vision*. 2018. Vol. 18, iss. 10. P. 630. <https://doi.org/10.1167/18.10.630> ; Sepahvand R., Saedi A., Shariatnejad A. An Analysis of the Effect of Bureaucratic Culture on Organizational Laziness with the Mediating Role of Organizational Paranoia // *Organizational Culture Management*. 2019. Vol. 17, iss. 4. P. 549–567 ; Trouche E., Johansson P., Hall L., Mercier H. The Selective Laziness of Reasoning // *Cognitive Science*. 2016. Vol. 40, iss. 8. P. 2122–2136. <https://doi.org/10.1111/cogs.12303> ; Ying X., Li H., Jiang S., Peng F., Lin Z. Group laziness: The Effect of Social Loafing on Group Performance // *Social Behavior and Personality*. 2014. Vol. 42, iss. 3. P. 465–471. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.3.465>.
20. Irons J., Leber A. Op. cit.
21. Birkelund G.E. Op. cit.
22. Богданова Д.А. Психологическая диагностика лени как конфликта саморегуляции // *Справочник практического психолога. Психодиагностика / под общ. ред. С.Т. Посоховой. М. ; СПб., 2005. С. 594–619 ; Посохова С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. 2011. № 2. С. 159–166.*
23. Овчарова Р.В. Указ. соч.
24. Боровская Н.В. Психологические и психофизиологические факторы лени студентов : автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2008. 21 с. ; Михайлова Е.Л. Ситуационные и личностные детерминанты лени : автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2007. 21 с.
25. Боровская Н.В. Указ. соч. С. 17.
26. Михайлова Е.Л. Указ. соч. С. 6.
27. Madsen T. Op. cit.
28. Ibid. P. 288.
29. Сю Е. Семь главных смертных грехов. VI. Лениость. М., 1882. 746 с.
30. Schuster A. It is Very Difficult to Do Nothing. Notes on Laziness [Электронный ресурс] // *Academia.edu*. URL: https://www.academia.edu/3413933/It_is_Very_Difficult_to_Do_Nothing_Notes_on_Laziness (дата обращения 20.01.2021).
31. Малевич К. Лень как действительная истина человечества. М., 1994. 48 с.
32. Посохова С.Т. Лень как ресурс преодоления психологической уязвимости личности // *Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие : материалы V Международной научной конференции : в 2 т. Кострома, 2019. Т. 1. С. 108–112 ; Расков Д.Е. Лень и прокрастинация как практики активизма // Международный журнал исследований культуры. 2020. № 1 (38). С. 79–89. <https://doi.org/10.24411/2079-1100-2020-00005> ; DeYoung R.K. Sloth: Some Historical Reflections on Laziness, Effort, and Resistance to the Demands of Love // *Virtues and Their Vices / eds. by K. Timpe, C.A. Boyd. Oxford, 2014. P. 176–198. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199645541.003.0009> ; Gildersleeve R.E. Op. cit. ; Levine M. Op. cit. ; Price D. Op. cit. ; Schuster A. Op. cit. ; Steven V.K. The Pursuit of Laziness: an Idle Interpretation of the Enlightenment // *The European Legacy*. 2013. Vol. 18, iss. 4. P. 531–532 ; Yu H., Miao C., Zheng Y., Cui L., Fauvel S., Leung C. Ethically Aligned Opportunistic Scheduling for Productive Laziness // *Proceedings of the 2019 AAAI/ACM Conference on AI, Ethics and Society. Honolulu, 2019. P. 45–51. <https://doi.org/10.1145/3306618.3314240>.***
33. Schuster A. Op. cit.
34. Расков Д.Е. Указ. соч. С. 79.
35. Yu H., Miao C., Zheng Y., Cui L., Fauvel S., Leung C. Op. cit.
36. Посохова С.Т. Лень как ресурс преодоления психологической уязвимости личности ...
37. Расков Д.Е. Указ. соч.
38. Madsen T. Op. cit. P. 302.

Информация об авторе

Г.В. Шукова – кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник, Психологический институт Российской академии образования, Москва, Россия.

Information about the author

G.V. Shookova – PhD in Psychology, Leading Research Fellow, Psychological Institute of the Russian Academy of Education, Moscow, Russia.

Статья поступила в редакцию / The article was submitted 31.05.2021;
Одобрена после рецензирования / Approved after reviewing 16.06.2021;
Принята к публикации / Accepted for publication 24.06.2021.