



## ЛЕНЬ КАК ВИД ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ РЕСУРСОВ

Е.А. Казимилова, магистрантка,

Я.Ю. Ролич, магистрантка,

К.В. Кузнецова, магистрантка,

МТФ,

О.О. Некрасова, доцент,

oonek@mail.ru

ФГБОУ ВО «Калининградский государственный  
технический университет»

В статье описываются виды лени, причины ее возникновения у сотрудников, а также приведены способы борьбы с ленью в целях повышения эффективности работоспособности.

*человеческие ресурсы, лень, работоспособность, мотивация*

Человеческими ресурсами называют совокупность различных качеств людей, которые определяют их трудоспособность к производству материальных и духовных благ. Различают человеческие ресурсы организации, региона, отрасли, страны и уровни управления ими.

В человеческих ресурсах выделяют основные аспекты изучения: индивидуально-психологический (уровень личности), социально-психологический (уровень коллектива), социологический или социально-экономический (уровень общества и его подструктур).

Управление человеческими ресурсами на стратегическом уровне – это управление трудовыми ресурсами, занятостью, персоналом, а на уровне предприятия – это совокупность индивидуальных, субъектных, личностных качеств персонала, определяющих трудоспособность к производству материальных и духовных благ [1].

Работоспособность человека – это способность поддержания организма в рабочем состоянии с целью максимизации вносимого вклада в результат всей работы.

Учеными доказано, что на работоспособность человека оказывают влияние ряд факторов. К ним относятся: продолжительность светового дня, эмоции, испытываемые человеком в течение дня, питание, нарушение движения энергии в организме, а также плохой сон.

Сегодня бешеный ритм современной цивилизации оказывает дополнительную нагрузку на организм человека. Неудивительно, что за последний век появились новые болезни, часть из них связаны с плохой экологией и некачественным питанием, а некоторые – с большой загруженностью человека. Но существуют и другие факторы, особо влияющие на его работоспособность.

В человеке на протяжении всей его жизни борются две противоположности – это стремление к активности, которая необходима для достижения цели, и бездеятельность, как показатель низкой мотивации и отсутствия потребности в чем-то. В психологии нежелание действовать, особенно в ситуации, когда это необходимо, относят к проявлению слабости воли, а в быту его называют ленью.

Лень – одно из ярких проявлений современной цивилизации. Единого лекарства для решения этой проблемы нет и не будет, поэтому задача каждого человека найти свой способ для борьбы с ленью.

Активные, трудолюбивые и деятельные сотрудники нужны всем, а значит, никаких намеков на лень не должно быть. Но человеку свойственно лениться. Как причины, так и последствия этого состояния могут быть самыми разными.

Перечислим некоторые причины лени у сотрудников:

- хроническое переутомление и физическая усталость;
- отсутствие интереса к процессу работы и конечному результату («Зачем мне это нужно? Не знаю как это делать... Наверное, у меня не получится...»);
- опасения и страх («Боюсь, что у меня не получится, лучше скажу, что мне некогда...»);
- недостаточность знаний, навыков и умений (без знания английского языка невозможно выполнять данную работу);
- окружение из пассивных людей;
- неэффективная организация рабочего процесса;
- неправильная мотивация, мысли и убеждения («Работа – не волк, в лес не убежит»)

[3].

Существует шесть основных видов лени (рисунок 1):

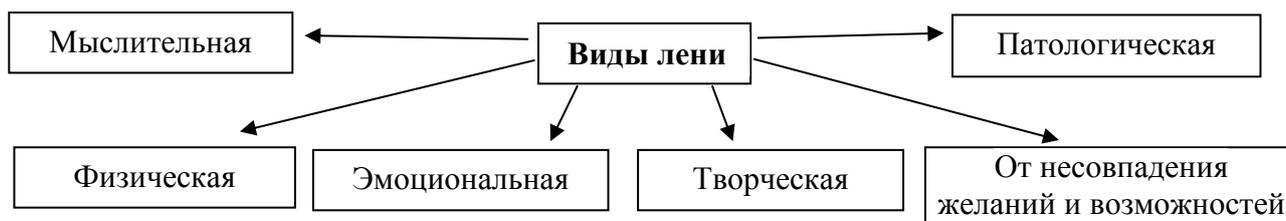


Рисунок 1 - Виды лени

Разберем эти виды лени более подробно [2].

*Мыслительная лень* – это когда отсутствует желание думать. Последствия данного вида отрицательно сказываются на эффективности работы сотрудника.

*Физическая лень* – это лень, которая возникает в теле человека. Обычно она вызвана усталостью, переутомлением и нехваткой здорового сна.

*Эмоциональная лень* наступает тогда, когда человек настолько загружен, что уже не способен проявлять нормальные человеческие эмоции. А ведь для любого сотрудника это недопустимо, поскольку умение правильно общаться с клиентами и показывать правильные эмоции – это имидж компании.

*Творческая лень*. Всем известно, чтобы решить какую-либо неординарную задачу или придумать что-то грандиозное, требуется время для сбора и обработки необходимой информации. Поэтому творческая лень – это единственный позитивный и полезный вид лени.

*Патологическая лень* – это лень, которая перешла границы допустимого. Речь идет о сотрудниках, которых работа отвлекает от чтения статей в интернете, от разговора по телефону, от компьютерных игр и т. д. Конечно, здесь о повышении и карьерном росте речь идти не может.

*Лень от несовпадения желаний и возможностей*. По-другому данный вид лени называется завистью. Ярким примером служат сотрудники, которым всегда кажется, что им недоплачивают и они достойны большего. Но каждый получает ровно столько, сколько должен. А если бы человека действительно не устраивала его заработная плата, он бы уже сменил работу или же доказал руководителю, что он полезен.

Основных способов борьбы с ленью тоже шесть (рис. 2).



Рисунок 2 - Способы борьбы с ленью

Данные способы можно применять как вместе, так и раздельно друг от друга. Например, бороться с физической ленью можно с помощью логического способа.

Теперь расскажем о способах борьбы с ленью более подробно [2].

*Логический способ* – обдумывание, планирование и анализирование поставленной задачи и всех логических взаимосвязей. В данный способ также входит объединение однотипных дел в более крупные блоки – для того, чтобы не терять эффективности при переключении с одной деятельности на другую.

*Физический способ* – это работа со своим телом, которое требует от нас нормального сна, отдыха, здоровой пищи и физических упражнений. Сотрудникам необходимо выглядеть всегда хорошо и сохранять высокую работоспособность. Но, как многим известно, чем больше работы, тем меньше хватает времени и сил на занятия спортом или на соблюдение правильного питания, тем самым, усталость накапливается. В этом случае нужно применять меры по снятию нервного напряжения, например, освоить физические упражнения, которые можно делать прямо на рабочем месте.

*Эмоциональный способ* – это управление своими эмоциями. Управлять эмоциями несложно, а для сотрудников это очень важно. Только так они могут стать достойными помощниками руководителя. Другими словами, каждый может научиться овладеть навыками по изменению своих эмоций в желаемом направлении для достижения высокого результата.

Часто лень возникает именно от неправильных эмоций, но ими же ее можно побороть. Главное – просто понять какой метод заставляет Вас работать: кнута или пряника.

*Дружеский способ* борьбы с ленью – взаимная поддержка другими людьми. Например, чтобы побороть физическую лень, достаточно сходить с коллегами в тренажерный зал, а с мыслительной ленью можно справиться, попросив совет у другого человека.

*Психологический способ* подразумевает то, что для эффективной работы, ежедневной бодрости и просто для получения удовольствия от жизни необходимо создать свою коллекцию маленьких психологических приемов. Лень – спутница уныния и недовольства, поэтому повесьте над рабочим местом картину, которая поднимает вам настроение. Ищите всегда позитивные ноты. Пришел грубый посетитель? Могло бы быть и хуже, какая мелочь! Директор сказал что-то неприятное? Подумайте, а чего он хотел добиться, постарайтесь отбросить обиду и выполнить то, что ему нужно. И вы заметите, как постепенно мелочи и суета начнут восприниматься вами более спокойно.

*Временной способ.* Как известно, нашей жизнью управляют биоритмы. Одни люди легко встают рано утром, другие могут не спать допоздна. Знание собственных биоритмов, особенно применительно к конкретной работе, позволяет так спланировать день, чтобы оптимально расходовать силы, оставляя резерв на случай возникновения непредвиденных трудностей.

Лень обладает свойством постепенно засасывать человека в трясины. Не стоит, конечно, впадать в крайность и оставлять в своей жизни только работу, но и прохладное отношение к ней тоже ни к чему хорошему не приведет – более того, в долгосрочной перспективе это способствует деградации личности.

Часто должность помощника руководителя становится трамплином для достойной карьеры. Если не надеяться на чудо и везение, а сознательно планировать время и постоянно повышать эффективность своей работы и ее производительность, то ваша стоимость на рынке труда будет возрастать, и рано или поздно это обязательно будет оценено по заслугам.

Несколько интересных фактов о лени:

1. Есть такой вид лени – «нездоровая», она вызывается недостатком в организме гормона мелатонина.

2. Ученые выяснили, что женщины в четыре раза ленивее мужчин.

3. Многие ученые считают лень болезнью, которой дали название «синдром дефицита мотивации».

4. Психологи же считают, что лень возникает в результате каких-либо психологических проблем, таких как стресс, страх, чувство вины и т. д.

5. Лень на работе обычно появляется в таких случаях, когда работники совсем не заинтересованы в своей работе или же не понимают указания начальника.

6. Из предыдущего пункта можно сделать вывод: лень помогает понять, что человек занят не своим делом.

7. Лень вынуждает людей быть находчивыми. Ленивая ищет несметное количество способов, как сэкономить энергию, время и финансы. Говорят ведь, лень – двигатель прогресса.

8. Ученые выяснили, что лень полезна для здоровья. Ленивые люди меньше подвержены стрессу. Они умеют расслабляться и отдыхать и не тратят попусту свою жизненную энергию.

9. Ленивые люди – неторопливые, они никогда никуда не спешат. А перед принятием каких-либо решений долгое время его обдумывают, так как им не свойственна спонтанность. Это большой плюс, так как спокойствие и размеренность в принятии решений никогда не навредит.

10. Ученые подтвердили – лень может передаваться по наследству. Они выявили «ген лени», эксперименты проводились на нескольких потомствах крыс.

11. Такие великие люди, как Эйнштейн, Пикассо, Черчилль и даже Дарвин были отъявленными лентяями.

12. Лень бывает сезонная, ярко выражается она чаще всего зимой и в начале весны, в основном это объясняется банальным авитаминозом в организме человека.

13. Еще один вид лени, суточный, кто-то активнее днем, а кто-то может заниматься какими-либо делами только ночью. Это и дало основу для разделения людей на «сов» и «жаворонков».

14. В христианстве лень является одним из семи смертных грехов. Ее описывают как духовную или физическую апатию. В притчах говорится, что лень может привести к бедности.

15. В 1557 году была создана гравюра под названием «Лень», которая входит в цикл гравюр «Семь смертных грехов».

16. В буддизме для описания лени используют такой термин, как *kausīdyā*, что означает нездоровые действия, например такие, как лежание или потягивание.

17. В исламе для описания лени используют арабское слово *касал*. Считается, что лень идет из Ада и для борьбы с ней необходимо пять раз в день читать намаз (молитва).

18. Верующие люди винят в лени демона Бельфегора. Они считают, что именно он предлагает людям новые изобретения, которые способны сделать их богаче, тем самым двигая технологический прогресс.

19. Данте Алигьери – средневековый итальянский поэт, богослов и мыслитель. В своем труде «Божественная комедия», в которой описывается средневековая культура, Алигьери писал, что лентяи находятся в пятом круге ада.

20. Лень может быть одним из признаков депрессии, главное вовремя это заметить, иначе это может превратиться в замкнутый круг, человеку будет лень что то делать для выхода из депрессия, тем самым она будет только усиливаться.

21. В среднем затяжные приступы лени длятся от суток до полутора месяцев.

22. В Колумбии создан музей лени. Идея этого необычного музея заключается в том, что мир должен задуматься над последствиями подобного образа жизни, люди должны почувствовать ощущение потраченного времени и начать бороться со своей ленью.

23. Практически 100% населения планеты иногда ленятся, и это не зависит от пола, возраста, финансового состояния, профессии и т. д.

Таким образом, в статье рассмотрено одно из ярких проявлений современной цивилизации – лень, которая влияет на трудоспособность человека. Также представлены виды лени, причины, ее вызывающие, и методы борьбы с ней.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буланов В.С. Рынок труда / В.С. Буланов, Н.А. Волгин. – Москва: Экзамен, 2003. – 523 с.

2. Лень и карьера: честный взгляд на проблемы [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.timesaver.ru>

3. Лень среди сотрудников [Электронный ресурс]. – URL: <https://jobs.tut.by/article/14562>

## LAZINESS AS A HUMAN RESOURCES TYPE

E.A. Kazimirova, magistracy student,

Y.Y. Rolich, magistracy student,

[rolich.yana@mail.ru](mailto:rolich.yana@mail.ru)

K.V. Kuznetsova, magistracy student,

O.O. Nekrasova, associate professor,

[oonek@mail.ru](mailto:oonek@mail.ru)

Kaliningrad State Technical University

The article describes the types of laziness, the reasons for its occurrence in employees, as well as ways to combat laziness, in order to improve efficiency.

*human resources, laziness, efficiency, motivation*