

## **ФЕНОМЕН ЛЕНИ И КОГНИТИВНЫЙ ДИССОНАНС ЛИЧНОСТИ ПО ОТНОШЕНИЮ К ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

Феномен «лени» заключается в том, что она парадоксальна. Парадокс этот выражается в одновременном рациональном и иррациональном характере лени. Причем здесь мы видим совпадение во временном промежутке. То есть: на сегодня это явление рационально, а на завтра нет. В одном и том же промежутке времени «лень» может быть «рацио» и «не рацио». То есть для «я сегодняшнего» – рациональна, как состояние продолжения комфорта, для «я перспективного» – не рациональна, как предпосылка к возможной деградации биологического витального базиса человека (функциональные системы). Другой аспект феноменальности в том, что «лень» может рассматриваться и как явление, и как состояние (ассоциируясь с состоянием комфорта или депрессии, или состоянием души, или функциональным состоянием) и как признак (диагноз). При этом «лень» может выступать в причинно-следственном континууме и как причина (повод) и как следствие. Проявление лени – отсутствие целенаправленных усилий там, где они необходимы или крайне желательны и, наконец, нельзя не сказать о многообразии «лени». Имея одни и те же исходные параметры (избегание труда, целенаправленной активной, долговременной и продуктивной деятельности) «лень» может быть:

- физической;
- умственной;
- социальной;
- эмоциональной.

Кроме того, в эволюционном и витальном аспекте «лень» является одним из защитных механизмов человеческой сущности. К тому же этот механизм имеет универсальный характер, предохраняя человека от психических, физических и эмоциональных перегрузок. К положительным сторонам лени можно отнести стимулирование к изобретательству (и не только к поиску оправданий и отговорок). Таким образом, феномен лени распространяется на эволюционные и исторические подтексты развития человека и общества, а также как импульс к поиску и изобретению разных приспособлений и механизмов, ведущих в свою очередь к изменению бытовых привычек и созданию зависимости.

Поскольку часть характеристик этого многогранного и феноменального явления напрямую связана с телесностью человека изучение феномена лени позволяет расширять границы «телесного знания». В свою очередь признание и развитие «телесного знания» в познавательном инструментарии нашего вида создает предпосылки для полноценного, всестороннего изучения (исследования) этого феномена.

Опасность лени (и для отдельного человека, и для человеческого сообщества) во внезапном и трудно контролируемом переходе от состояния «защитного механизма» к состоянию «патология». Между этими крайними позициями предположительно существует ряд других состояний, характеристики которых, иерархию взаимосвязей пути перехода из одного в другое еще предстоит

исследовать. В социальном плане «лень» порождает явление имитации труда (часто принимающее форму постоянных инноваций).

В контексте физической активности человека «лень» тесно связана с такими психологическими проявлениями личности как «когнитивный диссонанс» и «привычки».