

В третьей группе вес тела у испытуемых был снижен на 2.5 кг, с 59.2 кг до 56.7 кг ($p < 0.05$). Процентное содержание жира уменьшилось на 2.9%, с 41.3% до 38.4% ($p < 0.05$). Объем бедра уменьшился на 2.2 см, с 58.1 см до 55.9 см ($p < 0.05$). Объем талии сократился на 2.6 см, с 77.7 см до 75.1 см ($p < 0.05$). Состояние целлюлита не было значительно изменено.

В четвертой группе вес тела был снижен на 12.4 кг, с 59.6 кг до 47.2 кг ($p < 0.05$). Процентное содержание жира уменьшилось на 5.9%, с 39.9% до 34.0% ($p < 0.05$). Объем бедра уменьшился на 4.6 см, с 58.6 см до 54.0 см ($p < 0.05$). Объем талии снизился на 6.1 см, с 78.2 см до 72.1 см ($p < 0.05$). Хотелось бы отметить факт, что значительно было улучшено состояние целлюлита.

Вышеописанные результаты позволяют сделать вывод, что только комплексное сочетание тренировок в тренажерном зале с использованием аэробных и анаэробных нагрузок, физиопроцедур, включающих в себя электростимуляцию, вакуумный и лимфо-массаж, и соблюдение правил рационального питания значительно и положительно влияют на состояние целлюлита у женщин.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахмедова, Л.Е. Новые технологии в диагностике – ультразвуковое исследование кожи / Л.Е. Ахмедова, А.П. Безуглов // Вестник восстановительной медицины. – 2005. – № 4. – С. 32–34.

2. Тираспольский, И. Лишний вес и целлюлит // Kosmetik International. – 2005. – № 2. – С. 8-10.

Контактная информация: alex2828@barak.net.il

ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

*Василий Георгиевич Белов, доктор медицинских наук, профессор,
Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы,
Юрий Александрович Парфенов, кандидат медицинских наук, научный сотрудник,
Специальное предприятие «Новое поколение»,
Виктория Валерьевна Федоренко, соискатель,
Марина Валентиновна Проскурнина, соискатель,
Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы*

Аннотация

Статья посвящена рассмотрению актуальной в современной педагогике и психологии проблемы досуговой деятельности. Досуговая активность рассмотрена в контексте теории деятельности и в противопоставлении ее пассивному времяпрепровождению – лени. Описаны психологические механизмы формирования социальной пассивности у подростков, склонных к делинквентному поведению. Показан вклад досуговой деятельности в процессы становления личности у подростков с нормативным типом поведения.

Ключевые слова: досуг, лень, деятельность, воспитание, делинквентное поведение.

LEISURE ACTIVITIES AS MANIFESTATION OF SOCIAL ACTIVITY

*Vasily Georgievich Belov, the doctor of medical sciences, professor,
The St.-Petersburg State Institute of Psychology and Social Work,
Jury Aleksandrovich Parfyonov, the candidate of medical sciences, scientific employee,
The Special Enterprise «New generation»,
Victoria Valerevna Fedorenko, the competitor,
Marina Valentinovna Proskurnina, the competitor,
The St.-Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*

Annotation

The article is devoted to consideration of the problem of leisure activity, which is topical in

modern pedagogy and psychology. Leisure activity is being under consideration in the context of the theory of activity and in opposition to passive pastime – idleness. It describes psychological mechanisms of forming the social passiveness among teenagers inclined to delinquent behavior. It presents the influence of leisure activity on the process of personality's formation among teenagers with standard type of behavior.

Key words: leisure, idleness, activity, upbringing, delinquent behavior.

ВВЕДЕНИЕ

Преодоление социальной пассивности и формирование креативных начал в поведении каждого человека выступает ныне как стержневая проблема развития российского общества в современных условиях.

Рассмотрение феномена досуговой деятельности в плоскости социальной активности применительно к подростковому возрасту объясняется наличием у данной категории большого потенциала и склонности к социально активному поведению в силу психофизиологических особенностей.

Известно, что сфера свободного времени при опоре на активное начало подростка позволяет ему выбирать формы деятельности в соответствии со своими интересами, свободно общаться, проявлять инициативу, творить, осуществлять действия, ведущие к изменениям в социальной ситуации и ценностной динамике в сознании личности [1]. Опираясь на закономерности досуга, сфера свободного времени существенно расширяет возможности успешного решения задач самореализации, самоопределения, формирования отзывчивости к общественным проблемам, умения подростков приобретать новый социальный опыт. И чем выше уровень организации досуга подростка, тем более его поведение приобретает творческий характер, тем более важную роль начинает играть социальная активность как системообразующее качество личности.

Досуговая деятельность, с позиции А.Н. Леонтьева, рассматривается как вид деятельности, имеющей характер развлечения, преследующей цель получения отдыха. Иногда досуг служит средством символической разрядки напряженностей, возникших под влиянием актуальных потребностей человека, которые он не в состоянии ослабить иным путем [2].

Необходимо заметить, что исследование феномена активной деятельности не могло не привести к мысли о её взаимосвязи с антиподом – ленью, характеризующейся пассивной направленностью личности, немотивированным уклонением от какой-либо активности, в том числе досуговой, склонностью к пустому времяпрепровождению, отсутствием желания выполнять деятельность, требующую какого-либо волевого усилия.

Сказанное выше говорит в пользу актуальности нашего исследования, предметом которого стал континуум социальная активность – социальная пассивность (лень) как фактор, способствующий организации досуга.

Цель исследования: изучение ситуационных и личностных детерминант полярных уровней социальной активности и их функции в организации досуга.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Изучение роли личностных и ситуационных факторов в формировании социальной активности: авторская анкета, направленная на оценку мотивации несовершеннолетних; методика изучения поведенческого проявления лени (авторская разработка). Методы изучения ситуационных детерминант социальной активности: метод самоотчетов и тест цветовой метафор И.Л. Соломина (в авторской модификации). Методы изучения личностных особенностей людей (16-факторный личностный опросник Р. Кеттела (форма С), тест-опросник механизмов защиты LSI Келлермана-Плутчика.

Обработка результатов проводилась при помощи статистического пакета SPSS, версии 15 [3].

Для решения задач настоящего исследования была проанализирована специальная литература по проблематике исследования и проведено обследование 126 подро-

стков. 1 группа – 65 подростков с делинквентным типом поведения, работающих на площадке Колпинской воспитательной колонии и имеющих строгую направленность на удовлетворение гедонистической установки; 2 группа – 61 подросток, обучающихся в СПбГИПСР.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Согласно полученным данным, для большинства подростков, работающих на площадках Колпинской воспитательной колонии, характерна специфика состояния сниженной социальной активности (лени). Для них типично чувствовать себя вялыми, уставшими, расслабленными, разбитыми, пассивными, медлительными, обессиленными, малоподвижными. При помощи факторного анализа удалось выявить семантическую структуру переживания состояния лени (табл. 1).

Таблица 1

Переживание лени и ее проявление в поведении у подростков первой и второй групп

Переменные	M±σ	
	Первая группа (n=65)	Вторая группа (n=61)
Структурные компоненты переживания состояния лени:		
• пассивность-активность	0,22±0,93**	-0,07±0,83**
• удовольствие-страдание	-0,20±0,089*	0,07±0,95*
• усталость-работоспособность	0,27±0,86***	-0,16±0,59**
• высокая-низкая оценка себя	0,02±0,0,79	-0,01±0,81

Примечание: M – среднее арифметическое; σ – стандартное отклонение *p≤0,10; **p≤0,05; ***p≤0,01; ****p≤0,001

Она представлена четырьмя биполярными факторами: «пассивность – активность», «удовольствие – страдание», «усталость – работоспособность», «негативное – позитивное самоотношение», отражающими, соответственно, активационные, эмоциональные, тонические характеристики психического состояния и показатель отношения к себе.

Анализ связи переживания и проявления лени в поведении позволил выяснить, что испытуемые, склонные к проявлению лени в поведении, чувствуют себя в состоянии лени более довольными, инициативными, достойными, заинтересованными, увлеченными, уверенными, полными сил, необходимыми, активными, внимательными. Характерной тенденцией для подростков из Колпинской воспитательной колонии является существенная невостребованность культурно-развивающего потенциала социокультурной сферы.

Подростки 1-й группы, в отличие от 2-й, чувствуют себя в состоянии лени более активными, работоспособными и испытывают меньше страданий. Подростки 1-й группы чаще позволяют себе лениться, чем подростки 2-й группы (табл. 1).

Выдвигается предположение о наличии двух типов социальной пассивности – 1-го и 2-го типов: первая связана с переживанием удовольствия от безделья, вторая – с переживанием эмоционально дискомфорта.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ СИТУАЦИОННЫХ ДЕТЕРМИНАНТ ЛЕНИ

Были проанализированы самоотчеты испытуемых о причинах возникновения лени и результаты авторской анкеты, направленной на оценку мотивации несовершеннолетних. Отчеты испытуемых показали, что ведущими среди причин социальной пассивности являются факторы, отражающие характер выполняемого задания (его неинтересность, неважность, неясность), условия его реализации (необязательность или, наоборот, принуждение), а также состояние усталости.

В процессе исследования мотивации установлено, что в силу значительной социальной пассивности у подростков первой группы практически отсутствуют умения

и навыки самоорганизации, направленной на позитивно-значимое самоутверждение и творческое самовыражение.

В свою очередь, у подростков второй группы основными мотивационными доминантами являются самоорганизация и самостоятельность, которые проявляются, прежде всего, в умении самостоятельно конструировать личностную активность и, как следствие, досуговую ситуацию, выбирать оптимальные пути достижения цели, разрабатывать план действий и прогнозировать ожидаемый результат. Подростки второй группы не только стремятся к самостоятельности, они желают проявить себя как инициативные и взрослые личности (табл. 2).

Таблица 2

Детерминанты формирования лени

Индикаторы потенциальных причин лени		Индикаторы ситуаций, в которых риск возникновения лени минимален	
скука	32,9%	интерес	4,7%
однообразность	32,5%	важность дела	4,7%
нечеткость инструкций	29,0%	успех	4,7%
рутина	28,2%	высокий статус	4,3%
бессмысленность задания	27,0%	праздник	4,3%
усталость	22,8%	разнообразие	4,3%
низкий статус	22,0%	бодрствование	4,3%
неуверенность в себе	21,2%	достижение цели	3,8%
попустительство	21,0%	важность результата	3,8%
неважное дело	20,5%		
низкая заработная плата	20,1%		
плохое настроение	19,3%		

Были выявлены различия в детерминации активности у первой и второй групп подростков. Полученные данные свидетельствуют, что для второй группы лень – состояние, возникающее в ответ на трудности, препятствия, внешнее давление, возможно, поэтому чаще нагружено отрицательным смыслом. Для первой группы лень может выступать атрибутом достижения успеха, стабильного положения, чаще связана с положительными переживаниями. Подростки второй группы привлекают большее количество причин для объяснения своей лени по сравнению с работниками предприятия. Вероятно, их более негативное отношение к данному явлению заставляет прибегать и к большему числу оправданий своей лени.

В структуре ценностей пассивного человека важнейшее место занимает «гедонизм» (и как нормативный идеал, и как индивидуальный приоритет): наиболее часто в социальном поведении личности проявляется стремление к наслаждению и чувственным удовольствиям, отсутствие потребности в творческом самовыражении, духовно-культурном росте, интеллектуальном и физическом самосовершенствовании, выполнении широкого круга социальных ролей. На уровне поведения низка значимость ценностей «универсализма», «достижения», «безопасности», организованности и только вербальных заявлений о потребности в упорядоченном досуге. Ему чуждо как стремление к личному успеху, безопасности, так и действия, направленные на повышение уровня благополучия других людей.

Ленивого подростка отличает высокая интенсивность защитных механизмов «замещения», «вытеснения», «регрессии», «проекции» и низкая – «реактивного образования». Не желая и не делая то, что сделать необходимо, индивид склонен заниматься чем-то второстепенным, выполняя что-то менее «опасное», менее «значимое», тем самым, снимая напряжение, направляя энергию на другую деятельность, забывая о необходимости выполнения какого-либо задания, демонстрировать «детское» поведение, потворствовать своим желаниям.

При сравнительном анализе полярных первой и второй групп выяснилось, что подростки из первой группы считают важным для себя достижение социального ста-

туса и престижа, доминирования над другими людьми, в социальном поведении они реже проявляют послушание и не склонны сдерживать и предотвращать действия, не соответствующие социальным ожиданиям.

Интересно, что высокий уровень лени оказался связанным со средним уровнем эмоциональной стабильности и самоконтроля поведения. Эти данные говорят о том, что подростки из первой группы достаточно реалистичны, эмоционально зрелы и могут быть дисциплинированы. Можно предположить, что они обладают достаточным потенциалом для реализации поставленных перед ним задач. Причина неделания или посредственного выполнения деятельности лежит, скорее, не в проблеме нарушения саморегуляции, а в том, что его собственные желания и потребности лежат в другой плоскости; т.е. деятельность, которую необходимо выполнить, не отвечает его желаниям (табл. 3).

Таблица 3

Свойства личности, ценности и защитные механизмы в 1-й группе исследуемых (n=61)

Переменные	Социальная пассивность r (X,Y)	M	σ
Фактор С (эмоциональная стабильность) ¹	0,498**	5,59	2,37
Фактор I (жесткость – чувствительность) ¹	-0,390*	7,53	2,37
Фактор Q (самоконтроль) ¹ ₃	0,383*	6,65	2,06
Реактивное образование ²	-0,397**	35,17	22,29
Вытеснение ²	0,396**	38,89	15,30

Примечание: M – среднее арифметическое; σ - стандартное отклонение; p ≤ 0,05; ** p ≤ 0,01 (r Пирсона); ¹ – по 16-факторному личностному опроснику Р. Кеттела; ² – по тест-опроснику механизмов защиты Келлермана-Плутчика

Для 2-й группы свойственны: чувствительность, тревожность, более низкая значимость ценности «стимуляции» (на уровне поведения) по сравнению с 1-й группой, достаточно высокая значимость «самостоятельности» и «достижения» (на уровне убеждений), низкая напряженность «вытеснения». Именно эти особенности личности можно считать переменными, не позволяющими индивиду лениться, т.е. игнорировать требования, соответствующие его социальной роли (табл. 4).

Таблица 4

Свойства личности, ценности и защитные механизмы в группе неленивых (n=64)

Переменные	Лень r (X,Y)	M	σ
Фактор I (жесткость – чувствительность) ¹	-0,459**	9,11	2,42
Фактор O (спокойствие - тревожность) ¹	-0,491**	7,78	2,41
Самостоятельность ²	-0,349*	5,09	0,97
Достижение ²	-0,413*	4,80	1,54
Стимуляция ³	0,490**	2,06	1,12
Вытеснение ⁴	0,446**	22,40	14,22

Примечание: M – среднее арифметическое; σ – стандартное отклонение; p ≤ 0,05; ** p ≤ 0,01 (r Пирсона); ¹ – по 16-факторному личностному опроснику Р. Кеттела; ² – ценности на уровне нормативных идеалов (по методике самоотчетов); ³ – ценности на уровне индивидуальных приоритетов (по методике самоотчетов); ⁴ – по тест-опроснику механизмов защиты Келлермана-Плутчика.

Множественный регрессионный анализ подтвердил, что досуг оказывает огромное воздействие на все сферы социальной адаптации человека и содержит в себе значительный воспитательный потенциал у подростков с изначально выявленным

нормативным поведением (табл. 6; табл. 7; рис. 2). Однако, характерной тенденцией в сфере досуга у подростков с делинквентной направленностью является невосребованность культурно-развивающего потенциала социокультурной сферы (регрессионная модель неинформативна – R-0,3) (табл. 5).

Таблица 5

**Значимость модели множественного регрессионного анализа
(социальная адаптация/организация досуга, тревожность)**

Сводка для модели ^b			
Модель	N	Скорректированный R-квадрат	Стд. ошибка оценки
1	0,541 ^a	0,3	8,8
a. Предикторы: (конст) досуг, тревожность, самостоятельность			
b. Зависимая переменная: социальная адаптация			

Таблица 6

**Значимость модели множественного регрессионного анализа (социальная адаптация/организация досуга, тревожность, самостоятельность)
для подростков второй группы**

Сводка для модели ^b			
Модель	N	Скорректированный R-квадрат	Стд. ошибка оценки
1	0,541 ^a	0,78	8,835
a. Предикторы: (конст) досуг, тревожность, самостоятельность			
b. Зависимая переменная: социальная адаптация			

Таблица 7

**Коэффициенты множественного регрессионного анализа
(социальная адаптация/организация досуга, тревожность, самостоятельность)**

Коэффициенты ^a						
Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Занч.
		B	Стд. Ошибка	Бета		
1	(Константа)	0,925	7,159		0,129	0,539
	самостоятельность	1,181	0,509	0,211	1,459	0,045
	досуг	0,743	0,502	0,317	2,352	0,043
	тревожность	0,940	0,626	0,217	1,502	0,046
a. Зависимая переменная: помощь						

Таким образом, на социальную адаптацию подростков второй группы значительное влияние оказывают: выраженная самостоятельность, интровертированность; способность самоорганизации, в том числе и собственного досуга; личностная тревожность.

Анализ полученных результатов позволяет сделать следующие выводы:

1. В проведенном исследовании подтвердилось предположение о том, что лень выступает психическим состоянием и свойством личности. Выявлена структура переживания состояния лени, представленная четырьмя биполярными факторами: «пассивность – активность», «удовольствие – страдание», «усталость – работоспособность», «негативное – позитивное самоотношение». «Пассивность – активность» как компонент структуры переживания лени оказывается не только самым значимым в ней, но и связующим звеном переживания лени и проявления ее в поведении.

2. Мотивационные детерминанты различны у подростков, не склонных к лени и склонных к ней. У подростков, не склонных к лени, мотивирующими стимулами являются самоорганизация и самостоятельность, которые проявляются, прежде всего, в

умении самостоятельно конструировать личностную активность и, как следствие, досуговую ситуацию, что также оказывает значительное влияние на уровень социальной адаптации, кроме того, подростки второй группы не только стремятся к самостоятельности, они желают проявить себя как инициативные и взрослые личности.

3. Для подростков, склонных к бесцельному времяпрепровождению, свойственна большая экспрессивность, подозрительность и низкая нормативность. Учитывая в целом низкую предрасположенность подростков к лени, по сравнению со взрослыми, им приходится прибегать к обширному арсеналу психологических защит (отрицание, регрессия, компенсация, проекция, вытеснение), чтобы допустить проявление лени в поведении. Таким образом, у подростков с явлениями социальной дезадаптации лень оказывается связанной с проблемами саморегуляции поведения, организации досуга и эмоциональной зрелости личности. Однако организация досуга у подростков при относительно низкой социальной активности (лени) не только не приносит ожидаемого восстановления утраченных сил, духовно-культурного и физического развития, расцвета творческих способностей, но и превращается в криминогенный фактор для подростков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горьков, В.А. Девиантная виктимность как антропологическая проблема / В.А. Горьков [и др.]. – М. : Вьсь, 2000. – 184 с.
2. Копытин, А.И. Делинквентное поведение несовершеннолетних / А.И. Копытин. – СПб. : Гиппократ, 2003. – 128 с.
3. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии : учеб. пособие / Е.В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2007. – 350 с.

Контактная информация: my-internet@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УЧАСТНИКОВ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ КАК ФАКТОР БЕЗОПАСНОСТИ

*Илона Сергеевна Берлова, адъюнкт,
Санкт-Петербургский университет МВД России*

Аннотация

В статье анализируются психологические причины дорожно-транспортных происшествий, раскрываются факторы, влияющие на безопасность дорожного движения, дается подробная характеристика психических процессов и явлений, влияющих на состояние участников дорожного движения, подробно описаны психологические особенности взаимоотношений между участниками дорожного движения.

Ключевые слова: безопасность, опыт, ощущения, восприятие, рефлексия, память, внимание, мышление, эмоции, реакция, психика, психическое состояние, взаимодействие.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF TRAFFIC PARTICIPANTS AS THE SAFETY FACTOR

*Iлона Sergeevna Berlova, the adjunct,
The St.-Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*

Annotation

The article analyzes the psychological reasons for road and transport accidents, factors influencing on traffic safety, the detailed characteristics of mental processes and phenomena influencing on condition of traffic participants is given, the psychological features of mutual relations between participants of traffic have been described in detail.

Keywords: safety, experience, sensing, perception, reflexion, memory, attention, thinking, emotions, reaction, mentality, mental condition, interaction.

Среди многих проблем автомобилизации важную роль играют взаимоотношения людей, участвующих в дорожном движении: водителей, пешеходов, сотрудников