

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>От автора</b> .....	5
<b>Актуальность и структура предлагаемого анализа лени</b> .....	7
<b>Глава 1. Смысловой контекст лени</b> .....	24
1.1. Социокультурный смысл лени.....	24
Лень как порок.....	25
Лень в российской культурной традиции .....	35
1.2. Психологический смысл лени .....	43
Истоки .....	43
Вариативность.....	46
1.3. Гедонистический смысл лени .....	58
Лень и удовольствие .....	58
Лень и ангедония .....	71
1.4. Индивидуальный личностный смысл .....	73
Лень и одаренность .....	73
Смысловое пространство подростковой лени.....	85
<b>Глава 2. Архитектоника лени</b> .....	100
2.1. Многофакторность лени.....	100
Информационно-технический прогресс .....	100
Возраст, пол .....	106
Личностные причины.....	117
2.2. Изменчивость и устойчивость .....	128
2.3. Психологический ракурс подверженности лени .....	133
2.4. Лень и прокрастинация.....	147
<b>Глава 3. Лень в контексте активности личности</b> .....	156
3.1. Лень и биоритмическая организация активности .....	156
3.2. Лень и здоровье.....	165
3.3. Лень и метаморфозы активности .....	172
Лень и психическая активность .....	172
Лень и поисковая активность .....	174
Лень и трудовая активность .....	177
<b>Глава 4. Лень в контексте социальных правил поведения</b> .....	187
4.1. Педагогический контекст лени .....	188
Педагогическая триада лени:	
избегание, наказание, изгнание трудом .....	188
Детская система самосохранения: отдых, сон, любопытство....	202

4.2. Родительский контекст лени.....	209
Родительская матрица детской лени.....	209
Родительские речевые ловушки лени.....	217
Родительская депривация и лень .....	221
<b>Глава 5. Лень в контексте личностной саморегуляции.....</b>	<b>232</b>
5.1. Лень и личностная саморегуляция.....	232
Содержание, функции, результат личностной саморегуляции.....	232
Лень и личностная саморегуляция — единый контур регулирования .....	239
Уровни саморегулирования лени .....	245
5.2. Феноменология саморегуляции лени.....	248
Виды лени.....	248
Мотивы преодоления лени .....	255
<b>Заключение .....</b>	<b>259</b>
<b>Приложение.....</b>	<b>269</b>
Психодиагностический контекст лени .....	269
Методики диагностики лени.....	270
Методики интегральной диагностики лени .....	271
Методика «Мини-сочинение “Моя лень”» (С. Т. Посохова) .....	271
Методики диагностики отдельных проявлений лени.....	284
Методика «Самооценка лени» (Д. А. Богданова, С. Т. Посохова).....	284
Методика «Рисунок “Моя лень”» (Д. А. Богданова, С. Т. Посохова) .....	285
Методика «Экспертная оценка лености» (Д. А. Богданова, С. Т. Посохова).....	287
Методика «Образ лени» (Д. А. Богданова, С. Т. Посохова).....	288
Методика «Самоопределение лени» (Модификация С. Т. Посоховой, Н. В. Курчановой) .....	289
Методика «Отношение к лени» (Модификация Д. А. Богдановой, С. Т. Посоховой) .....	291
Методика «Живые сферы лени и удовольствия» (Модификация С. Т. Посоховой, Н. В. Курчановой) .....	294
Методики диагностики личностной саморегуляции лени .....	296
Методика «Саморегуляция лени» (Д. А. Богданова, С. Т. Посохова).....	296
Методика «Самоорганизация» (Д. А. Богданова, С. Т. Посохова).....	301
Методика «Закрашивание кружков» (Модификация Д. А. Богдановой, С. Т. Посоховой) .....	302
<b>Библиография .....</b>	<b>306</b>