

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(НИУ «БелГУ»)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ИНФОРМАТИКИ, ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН И
МЕТОДИК ПРЕПОДАВАНИЯ

**ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое
образование профиль География и безопасность жизнедеятельности
очной формы обучения, группы 02041208
Алферова Артура Геннадьевича

Научный руководитель:
к.г.н., доцент И.А. Киреева-Гененко

Белгород 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1 Особенности возникновения и проявления зависимостей в школьном возрасте	5
1.1 Понятие о вредных привычках и их влияния на здоровье	5
1.2 Социально-психологические предпосылки приобщения к вредным привычкам	13
2 Исследование факторов формирования личностных особенностей школьников	21
2.1 Организация, проведение и результаты экспериментально-практического исследования	21
2.2 Рекомендации по организации профилактических мероприятий	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	47
ПРИЛОЖЕНИЕ А	51
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	59
ПРИЛОЖЕНИЕ В	61
ПРИЛОЖЕНИЕ Г	65
ПРИЛОЖЕНИЕ Д	67
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж	69
ПРИЛОЖЕНИЕ К	70

ВВЕДЕНИЕ

Проблема употребления алкоголя, табака и наркотиков очень актуальна в наши дни. Сейчас их потребление характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, так как алкоголь, табак и наркотики особенно активно влияют на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. Последствия вредных привычек очевидны. В частности, при употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм; при курении – рак легких и болезни десен; при даже кратковременном употреблении наркотических веществ происходит разрушение мозга, и, следовательно – личности [11].

В данный момент эта проблема стала глобальной с ней должно бороться не только общество, но и также каждый человек должен осознавать для себя большой вред этих привычек и стараться бороться с ними, прежде всего, начав с себя [37].

Объектом исследования являются личностные особенности школьников (с зависимостью и без вредных привычек).

Предметом работы является особенности самоуважения, удовлетворенности жизнью и уровень тревожности школьников.

Целью исследования является выявление различия в социально-психологических особенностях школьников.

Цель достигается за счет рассмотрения и решения следующих задач:

- выявить существующие вредные привычки;
- рассмотреть социально-психологические аспекты здоровья школьников;
- организовать и провести практическое исследование;
- обосновать результаты исследования и предложить рекомендации.

Гипотеза – школьники с вредными привычками отличаются от детей без зависимости изменением таких личностных качеств как тревожность, самоуважение, удовлетворенность жизнью.

Методы изучения включают использование качественных и количественных методов обработки данных и репрезентативности выборки испытуемых, принявших участие в экспериментальной части исследования.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования результатов исследования в работе педагогов и психологов, при организации коррекционно-воспитательной работы с подростками.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников – 44 наименования. Текст, объемом 50 страниц, содержит 12 таблиц, 12 рисунков, 7 приложений.

1 Особенности возникновения и проявления зависимостей в школьном возрасте

1.1 Понятие о вредных привычках и их влияния на здоровье

Вредными считаются такие пристрастия (привычки), которые оказывают негативное влияние на здоровье. Болезненные пристрастия – особая группа вредных привычек – употребление алкоголя, наркотиков, токсических и психотропных веществ в целях развлечения.

Вредные привычки человека – это многократно повторяющийся ряд действий, доходящий до уровня автоматизма. Эти действия отличаются вредоносностью с точки зрения общественного благополучия, окружающих людей или состояния человека, оказавшегося в ловушке данной привычки.

«Вредность» плохих привычек заключается в том, что, они непременно подчинят всю деятельность «заболевшего». Ведь вредным поведением характерно привыкание, от которого сложно избавиться [9].

Вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. Но наряду с вредными привычками существуют неполезные действия, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы.

Что можно назвать вредными привычками? К вредным привычкам можно отнести следующие действия: алкоголизм, наркомания, курение, игровая зависимость, шопингомания – «навязчивая магазинная зависимость», переедание, телевизионная зависимость, интернет-зависимость, привычка грызть ногти, ковыряние кожи, щелкание суставами, привычка грызть карандаш или ручку, употребление нецензурных выражений и др.

Алкоголизм – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической

зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков, несмотря на негативные последствия.

Проблема употребления алкоголя особенно актуальна в наши дни. В данный момент потребление спиртных изделий в мире характеризуется большими цифрами. От данной зависимости мучается все общество, однако в первую очередь под опасность ставится растущее поколение: дети, подростки, молодежь, а еще самочувствие будущих матерей. Так как спиртное в особенности деятельно воздействует на несформировавшийся организм, равномерно руша его (см. рисунок 1).



Рисунок 1 – Влияние курения на организм подростка

В настоящее время общее беспокойство вызывает привычка к употреблению наркотических веществ, что пагубно сказывается не только на здоровье субъекта и его социальном и экономическом положении, но и на его семье (и обществе) в целом [9].

Наркомания – хроническое заболевание (развитие болезни с нарастанием симптоматики), вызванное употреблением веществ-наркотиков.

Результаты потребления наркотических препаратов разрушительны: они вызывают нарушения сердечной деятельности и кровообращения,

заболевания печени и почек, являются предпосылкой рака и деградации личности, что нередко связано с соц. падением и огромным количеством самоубийств [2, 3, 19].

Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.

Табакокурение – не безопасное занятие, которое можно бросить в отсутствии усилий. Это реальная наркомания, и тем наиболее страшная, что многие не принимают seriously [9].

Курение – вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях (см. рисунок 2).

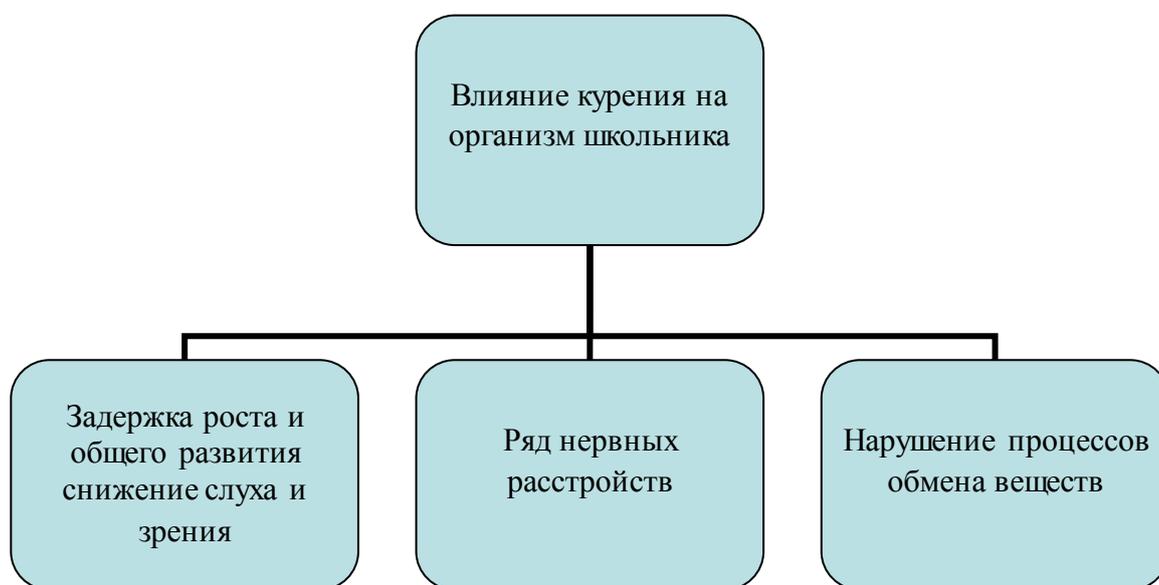


Рисунок 2 – Влияние курения на организм школьника

Как правило, применяется для употребления курительных смесей, обладающих наркотическими свойствами (табак, гашиш, марихуана, опиум и т.п.) благодаря быстрому поступлению насыщенной психоактивными веществами крови в головной мозг.

Россия занимает седьмое место в мире по числу сигарет, выкуриваемых за год в среднем на душу населения. Лидирует по этому показателю Греция (более 3000 сигарет на человека в год) [9].

Возрастает процент курения среди девушек подросткового возраста.

Табак не занесен в реестр наркотических средств, однако в последние годы ряд экспертов, основным образом зарубежных, все более склоняются к идеи, что табачный дым действует на организм человека сходственно наркотику.

Статистические исследования показывают, что 80 % людей, начавших курить в детском и подростковом возрасте, став зрелыми, переходят в ряд постоянных курильщиков. Это нужно знать, начиная борьбу с курением, а еще проводя профилактическую работу.

Табакокурение считается вредоносной поведкой. Нарушения, появляющиеся в организме под воздействием никотина, так разнородны и тяжки, что Всемирная организация здравоохранения считает табакокурение «одной из серьезнейших проблем современного здравоохранения и главной предпосылкой досрочной гибели» [38].

Некоторые лекарственные препараты, которые используются в лечебных целях, исключая эфирные растворители, и вызывают зависимость – привыкание к ним организма человека. Частое применение фармакологических препаратов в целях развлечения вызывает лекарственную зависимость, что особенно опасно для молодого организма. В развитии у молодого человека зависимости от наркотических средств важную роль играют такие факторы, как индивидуальные особенности и восприятие ощущений от употребляемых наркотиков; характер социально-культурного окружения и механизм действия наркотических средств

(количество, частота и способ введения внутрь – через дыхательные пути, подкожно или внутривенно).

Абсолютно все вредные привычки хоть косвенно, но влияют на здоровье человека. Любишь грызть ногти – люби и паразитов из организма выгонять. Но самые страшные последствия, разумеется, имеют привычки употреблять алкоголь, никотин, наркотики, ведь они могут перерасти в зависимость (см. таблицу 1).

Таблица 1 – Вредные привычки человека

Краткая характеристика	К чему приводят
Алкоголизм	
Алкоголизм – зависимость организма человека от приема этилового спирта	Приводит к деградации личности, потере трудоспособности, разрушению организма и часто – к летальному исходу
Табакокурение	
Зависимость организма от поступления в него никотина	Приводит к серьёзным заболеваниям, включая онкологические, а так же общему ослаблению организма, что усугубляет течение многих заболеваний особенно сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
Физиологическая зависимость организма от наркотиков – веществ искусственного и естественного происхождения, оказывающих одурманивающее и галлюциногенное действие за счет химического воздействия на центральную нервную систему	Приводит к полному разрушению личности, потере физического и психического здоровья, антисоциальному поведению.

Подтверждено, что при попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения. При систематическом потреблении алкогольных изделий развивается страшное заболевание – алкоголизм [22].

Вред курения для человеческого здоровья заключается в следующих действиях:

– из организма «вытягивается» кальций, портятся и желтеют зубы, разрушается структура ногтей и волос, кожа лица сереет;

– сосуды теряют свою эластичность и становятся слабыми и хрупкими, ухудшается подача кислорода в мозг и во все клетки, появляются симптомы гипертонии;

– ухудшается функционирование пищеварительной системы, формируется язва;

– повышается риск появления сердечных заболеваний, бронхолегочных путей, онкозаболеваний и т.д.

Алкоголь может привести к следующим проблемам:

– слабеет сопротивляемость организма к разнообразным заболеваниям;

– ухудшается работа печени, и она постепенно разрушается;

– повышается уровень сахара в крови;

– ухудшается работа пищеварительной и нервной системы;

– увеличивается смертность в результате отравления сивушными маслами, самоубийства, несчастного случая;

– постепенно теряется память, человек деградирует.

Алкоголь зажигает зеленый свет злокачественным новообразованиям. Не исключается присутствие в алкогольных изделиях канцерогенных препаратов. У людей, употребляющих алкоголь, в особенности в юном возрасте, риск становления рака полости рта в 10 раз больше, а если они еще и курят, то в 15 раз больше по сопоставлению с непьющими [12].

Алкоголь пагубно действует на клетки головного мозга (в том количестве и на клетки, которые регулируют деятельность половой системы) и на половые центры, находящиеся в спинном мозге. Сразу слабнет активность молочных желез. Эксперты обнаружили здоровые половые железа лишь у пятидесяти процентов, употребляющих алкоголь [43].

Главным компонент любого алкогольного изделия это – спирт этиловый. Принятый внутрь он всасывается в кровь и разносится по всему организму. Спирт – наркотический яд для любой активной клеточки. Внедрившись в организм этанол, очень быстро расстраивает работу тканей и

органов. При попадании алкоголя в организм клеточки различных органов, в конце концов, гибнут.

То, что мы в быту добро называем опьянением, в сути, есть не что другое, как острое отравление алкоголем, со всеми вытекающими отсюда результатами.

Алкогольные изделия вызывают приятное, хорошее настроение, а это вдохновляет к повторному потреблению алкоголя. Под воздействием алкогольной интоксикации воля слабнет, и человек не может противостоять желанию употребить алкогольные изделия.

Под воздействием этанола получают простор инстинкты, ослабляется воля и самоконтроль, и часто люди делают проступки и оплошности, в каких раскаиваются всю жизнь [12].

Наркомания – полное поражение личности, к тому ведь в основной массе случаев сопровождаемое отягощениями со стороны физического самочувствия.

Наркомания – злейший враг современного общества. Ее влияние можно долго описывать, но давайте отметим самые серьезные угрозы:

- значительно укорачивается жизнь;
- увеличивается смертность в результате отравления наркотиками, самоубийства, несчастного случая;
- проявляются соматические и невралгические осложнения;
- личность грубо деградирует;
- организм быстро стареет;
- проявляется криминогенное поведение;
- повышается риск заражения неизлечимыми болезнями, такими как ВИЧ [4, 29].

За последнее время реальным бедствием для нашей страны стало использование наркотических препаратов детьми и подростками. Масштабы удивляют, в том числе и по цифрам официальной статистики, которая далеко не в полной мере отображает реальную обстановку. По данным Минздрава

РФ, около 70% молодых людей (как мальчиков, так и девочек) хотя бы один раз пробовали наркотические препараты. В 10-ки раз выросло количество детей, не достигших совершеннолетия, которые находятся на учете в наркодиспансерах [6, 7].

Ради приобретения наркотиков многие идут на правонарушения. Каждый покупатель наркотиков привлекает еще 5-10 человек. Все они считаются возможными распространителями инфекционных болезней, в частности вирусного гепатита.

Наркомания ведет к нарушению жизнедеятельности организма и общественной деградации (см. рисунок 3). Это заболевание с хроническим течением, разворачивается равномерно.

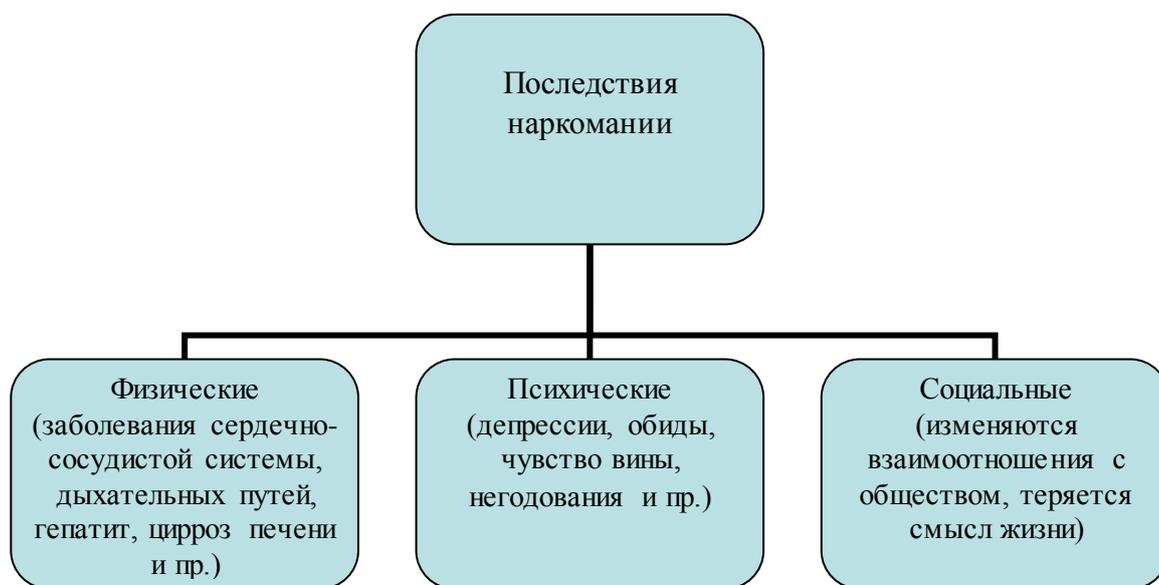


Рисунок 3 – Последствия наркомании

Предпосылкой наркомании считается способность наркотических препаратов активизировать состояние опьянения, сопровождаемое чувством совершенного физиологического и психического удобства и благоденствия. Наркотик – яд, который медленно ломает не только внутренние органы человека, но и мозг, и нервную систему [32].

Все наркоманы теряют инстинкт самосохранения. Это приводит к тому, что около 60% из них в течение первых 2-ух лет после приобщения к наркотикам решают попытку самоубийства. Почти всем это удается.

Наркотики в зависимости от их действия на организм человека можно поделить на 2 огромные категории: возбуждающие и вызывающие депрессию.

1.2 Социально-психологические предпосылки приобщения к вредным привычкам

Начало приобщения к вредным привычкам, как правило, относится к подростковому возрасту. Можно выделить следующие группы основных причин приобщения к вредным привычкам (см. рисунок 4):

1. отсутствие внутренней дисциплины и чувства ответственности. Из-за этого молодые люди часто вступают в конфликт с теми, от кого они находятся в определенной зависимости. Но при этом они имеют достаточно высокие запросы, хотя сами не в состоянии их удовлетворить, потому что не обладают для этого ни соответствующей подготовкой, ни социальными, ни материальными возможностями. В этом случае, вредные привычки становятся своеобразным бунтарством, протестом против исповедуемых взрослыми или обществом ценностей.

2. Отсутствие мотивации, четко определенной жизненной цели. Поэтому такие люди живут сегодняшним днем, сиюминутными удовольствиями и не заботятся о своем будущем, не задумываются о последствиях своего нездорового поведения.

3. Ощущение неудовлетворенности, несчастья, тревога и скука. Эта причина особенно сказывается у людей неуверенных, с низкой самооценкой, которым жизнь кажется беспросветной, а окружающие их не понимают [28].

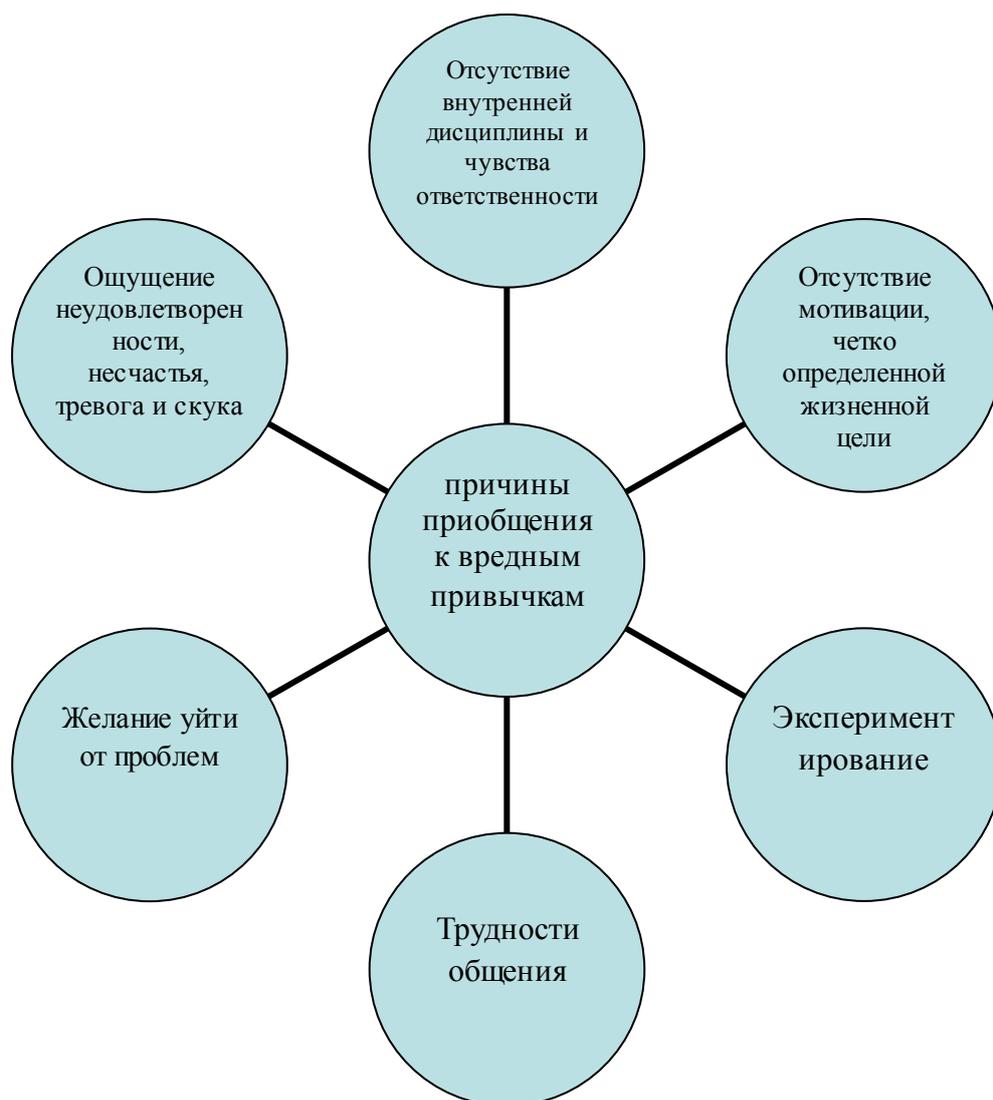


Рисунок 4 – Группы основных причин приобщения подростков к вредным привычкам

Трудности общения, свойственные людям, которые не имеют прочных дружеских связей, трудно вступают в тесные отношения с родителями, учителями, окружающими, не легко поддаются под дурное влияние. Поэтому если среди ровесников есть употребляющие вредные вещества, они легко поддаются их нажиму («попробуй, и не обращай внимания на то, что это плохо»). Почувствовав под влиянием этих веществ раскрепощенность и легкость, они пытаются расширить круг знакомств и повысить свою популярность [5, 30].

Когда человек слышит от окружающих о приятных ощущениях от употребление вредных веществ, он, хотя и знает об их пагубных влияниях на организм, хочет сам испытать эти ощущения. К счастью, большинство этим этапом знакомства с вредными веществами и ограничивается. Но если человеку свойственны и еще какие-либо из указанных провоцирующих причин, то этот этап становится первым шагом к формированию вредных привычек.

Желание уйти от проблем, видимо, основная причина употребления вредных веществ подростками. Дело в том, что все вредные вещества вызывают торможение в ЦНС, в результате которого человек «отключается» и как бы уходит от имеющихся у него проблем. Но это не выход из создавшегося положения – проблемы не разрешаются, а усугубляются, а время уходит.

Необходимо еще раз отметить особую опасность действия вредных веществ на подростков. Это связано не только с происходящими у них процессами роста и развития, а прежде всего с очень высоким содержанием в их организме половых гормонов. Как раз взаимодействие этих гормонов с вредными веществами и делает подростка чрезвычайно чувствительным к их действию. Например, взрослому, чтобы пройти путь от начинающего пить алкоголь до алкоголика, требуется от двух до пяти лет, а подростку – всего лишь от трех до шести месяцев! Конечно же, для 14-15-летнего школьника, который готовится вступить в юношеский возраст, такое следствие употребления вредных веществ особенно опасно [16].

Все сказанное делает понятным важнейшее значение работы по профилактике вредных привычек у детей и подростков. Она оказывается эффективной при соблюдении следующих условий:

– следует воспитывать и формировать здоровые жизненные потребности, создавать социально значимые мотивации поведения;

– детям и родителям следует предоставлять объективную информацию о вредных привычках, их воздействии на человека и последствиях применения;

– соответствующее информирование необходимо осуществлять с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;

– понимание детьми сущности вредных привычек должно идти параллельно с формированием устойчиво негативного личностного отношения к психоактивным веществам и навыков межличностного общения со сверстниками и взрослыми, умения справляться с конфликтами, управлять эмоциями и чувствами;

– учащиеся должны приобрести опыт решения своих проблем без помощи психоактивных веществ, научиться бороться с этими увлечениями близких и друзей;

– прививать учащимся навыки здорового образа жизни, влиять на уровень притязаний и самооценку детей;

– в борьбе с вредными привычками ребенок, родители, педагоги должны быть едины: надо помочь ребенку отказаться (или захотеть отказаться) от вредных привычек самому.

Табакокурение наносит ущерб, как здоровью отдельного человека, так и обществу в целом. В этот процесс вовлечены практически все круги населения. Это социальная проблема, как для курящей, так и для некурящей части общества. Первой проблемой считается бросить курить, для второй – избежать воздействия табачного дыма.

Исследования показывают, что некурящие, вынужденные дышать табачным дымом, заражаются раком так же часто, как и курящие. В связи с этим возникло понятие «пассивное курение». В особенности вредоносно для детей и подростков [9].

Курящим детям принципиально помнить, что они существенно сдерживают выбор собственной будущей специальности. Несовместимы с курением специальности космонавта, летчика-испытателя, подводника.

Высоконравственный запрет на табакокурение накладывает профессия доктора, учителя, спортивного тренера, так как последние по роду собственной специальности призваны деятельно бороться с данной вредоносной поведкой.

Никотин обладает явными качествами, благодаря которым человек пристращается к сигаретам. Прежде всего, оказывает подстегивающее влияние на нервную систему, которая выражается в состоянии эйфории, но это состояние искусственно и противоестественно. Это называется «нейроадаптация».

Стимуляция снаружи – торможение внутри. Курильщики «разбалтывают» собственную нервную систему. Живут от сигареты до сигареты. Готовы вспыхнуть по незначимому предлогу. Сон курильщика всегда ужаснее, чем у человека его же вида, но некурящего. Курильщики «астенизированы» (нервно истощены) более, чем остальные. По статистике, они не выходят на работу в среднем на 6,5 дня больше, чем некурящие.

Предпосылки потребления алкоголя. Гениальный психиатр и публичный деятель, борец за трезвость, академик Владимир Михайлович Бехтерев (1857-1927) охарактеризовал психологические предпосылки пьянства: «Все дело в том, что пьянство считается вековым злом, оно пустило глубочайшие корни в нашем обиходе и породило целую систему диких питейных традиций. Данные обычаи требуют питья и угощения вином при каждом случае» [43].

Потребность в алкогольных изделиях не вступает в число природных житейских потребностей человека, как, к примеру, потребность в кислороде либо еде, и поэтому само по себе спиртное не имеет побудительной силы для человека. Потребность данная, как и некие остальные «необходимости» человека (к примеру, табакокурение) возникает поэтому, что общество, во-первых, производит данный продукт и, во-вторых, «воссоздаёт» обычаи, формы, повадки и предрассудки, которые связаны с его использованием. Очевидно, что данные повадки не присущи всем в схожей степени.

Общественные причины наркотизма (см. рисунок 5). Семья. «Родители, использующие легальные наркотики, сигареты и спиртное; растят детей, которые станут применять наркотики нелегальные» и т.д., хотя данные прецеденты явны. Как правило, конкретно трудности в семье толкают ребенка в «категорию риска», создают основу для обращения ребенка к наркотикам. Специалистами по психологии издавна подтверждено, что неполная семья сама по себе порождает патологии становления. У детей с одним родителем чаще появляются проблемы общения, эти дети должны получать «тройную дозу» интереса и любви. Есть мнения, что «домашний дефицит» и «социальный голод», когда ребенок вырастает в отсутствии интереса и заботы, в отсутствии нужного общения, нередко считается предпосылкой обращения к алкоголю и наркотикам в период взросления [13].

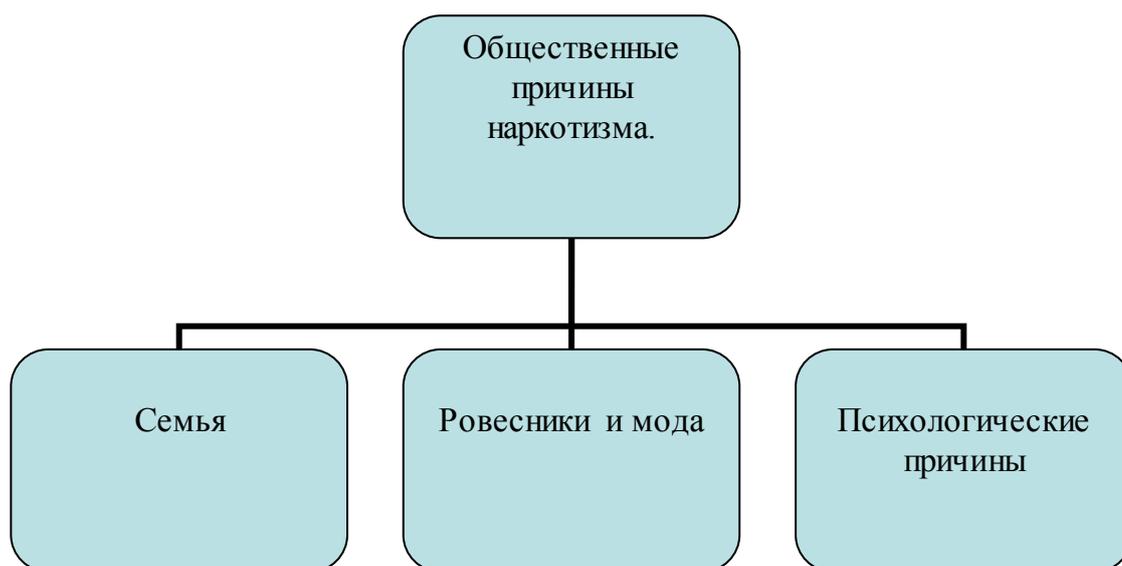


Рисунок 5 – Последствия наркомании

Неимение гармонии в совершенной семье также считается причиной риска. У таких детей появляется эмоция одиночества, скуки, просто появляются зависть к сверстникам, волнение, депрессии, ужасы либо же агрессивность, фальшивость, задиристость, которые связаны с переживанием одиночества, пустоты, ненужности. У избиваемых детей отмечаются

расположение к разрушению и протесту, низкий самоконтроль, слабость познавательных интересов, нежелание трудиться. Все это, в случае встречи с наркотиком, делает их неспособными противостоять втягиванию, в то время как дети, не переносившие стресс, получившие в семье позитивный заряд, убежденность в собственных силах, в том числе и попробовав наркотик, могут отрешиться от его предстоящего потребления, удовлетворив свое любопытство [5, 10, 26].

В том числе и в благоприятных семьях родители нередко неспособны обеспечить развлечения ребенку. Родителям принципиально понять, что он имеет необходимость не лишь в заботе о пище, самочувствие и учебе, однако не менее, и в том числе и наиболее, в организации его вольного времени, в поддержании интереса к находящемуся вокруг миру. Понятно, что, чем больше цивилизованный уровень семьи, чем увлекательнее и безмятежнее ребенку дома, тем позже он уходит из-под воздействия зрелых, тем более он полагается жизненным ценностям родителей, тем реже попадает под власть сиюминутных воспоминаний и развлечений, предлагаемых ему «на улице», тем менее подвержен воздействиям моды. Любая семья обязана для себя решить, что она может противополжить этим, пристрастиям, какое оружие она сумела бы отдать в руки собственному ребенку, который, так либо по-другому, столкнется с схожими соблазнами.

Ровесники и мода. Как нами уже было замечено, для приобщения молодых людей к наркотикам самый огромный смысл имеет пример ровесников. В профилактической литературе стало всеобщим местом отображение так называемых «асоциальных», «уличных» детей, которым нечем заняться, и они собираются в категории (гнездящиеся, как правило, на чердаках и в подворотнях) и вслед за тем, пробуют наркотики, после чего делаются неуправляемыми и злобными взрослому миру [14].

Психологические причины. Подходящим предлогом попробовать наркотики становятся чувственные расстройства, депрессии, надобность выровнять настроение. Способность седативных (успокоительных) и

психоделических наркотиков снимать тревогу, подавленность, усилие, раздражительность вдохновляет их применять как лекарство от депрессии. В ее тяжелых формах использование наркотиков является выражением рвения к самоуничтожению медлительным самоубийством. Если поначалу наркотик «действует» средством от депрессии, то спустя совсем малый срок сам делается ее источником. Частота депрессий резко возрастает, в особенности в подростковом возрасте [11].

Подростковый возраст с его неуравновешенной самооценкой и психологической уязвимостью – более комфортное время приобщения к наркотикам. Дети еще расположены принимать общество как злобную силу.

2 Исследование факторов формирования личностных особенностей школьников

2.1 Организация, проведение и результаты экспериментально-практического исследования

Специалист по психологии-экспериментатор в основной массе случаев исследует какую-то конкретную подборку людей, которая постоянно отбирается из большей по количеству категории. Такая категория именуется в статистике генеральной совокупностью. Соответственно генеральная совокупность – любая категория людей, которую специалист по психологии исследует по выборке. Теоретически считается, что размер генеральной совокупности постоянно урезан и может быть разным в зависимости от предмета надзора и той задачи, которую предстоит решать специалисту по психологии. Подборкой называется любая подгруппа частей (респондентов), которая выделена из генеральной совокупности для проведения опыта [21].

Размер выборки, традиционно обозначаемой буквой n . В статистике распознают малую ($n < 30$), среднюю 30 огромную выборку ($n > 100$) [33].

Экспериментально-практического исследование проводилось в период прохождения педагогической практики **вгде и когда**

Подборка состояла из 18 человек, разделенных на 2 категории по 9 человек. В первую категорию вошли здоровые дети, в отсутствие зависимостей, во-вторую, дети с никотиновой зависимостью. Это дети от 13 по 14 лет.

Рассчитаем равномерность подборки по формуле [36].

$$V = \frac{\sigma_x}{x} 100$$

Для того, что бы выборка была достоверной, значение не должно быть больше 33%.

Диагностический инструментарий [15]. В ходе эксперимента, в первую очередь, необходимо установить смысложизненные ориентации, самоотношение, показатели тревожности подростков в группе здоровых и в группе подростков с зависимостью (см. таблицу 2, 3). Показатели тревожности подростков: здоровые – 32,09, с зависимостью – 22,20.

Таблица 2 – Смысложизненные ориентации подростков

Цели		Процесс		Результат		ЛК «Я»		ЛК «Жизнь»	
здоровые	зависимые	здоровые	зависимые	здоровые	зависимые	здоровые	зависимые	здоровые	зависимые
6	10,8	5,6	7,6	7,2	11,6	6,6	10,4	15,8	17,5

Таблица 3 – Самоотношение подростков

№ п/п	Значения	Здоровые	Зависимые
1	Открытость	14,7	20,0
2	Самоуверенность	9,30	25,3
3	Саморуководство	16,6	17,3
4	Отражение самоотношения	17,5	21,4
5	Самоценность	7,30	18,7
6	Самопринятие	12,7	24,0
7	Самопривязанность	15,0	17,2
8	Внутренние конфликты	32,3	17,9
9	Самообвинение	33,0	21,9

В эксперименте применялись следующие методики:

1. Методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеев (МИС). Методика предназначена для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самоценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения.

Самоотношение понимается в контексте представлений личности о смысле «Я» как выражение смысла «Я», как обобщенное чувство в адрес собственного «Я». В основу понимания самоотношения положена концепция самосознания В.В. Столина, который, выделял три измерения самоотношения: симпатию, уважение, близость.

Методика допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени. В случае группового обследования количество участников не должно превышать 15 человек. Длительность выполнения задания – 30-40 минут (см. Приложение А) [1].

2. Методика Дж. Тейлора «Шкала тревожности». Описание методики: Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора предназначена для измерения проявлений тревожности. Опубликована в 1953 г.

Более известны варианты методики в адаптации и, который в 1975 г. дополнил опросник шкалой лжи, позволяющей судить о демонстративности, неискренности в ответах. Оба варианта опросника используются при индивидуальном и групповом обследовании, способны решать как теоретические, так и практические задачи и могут быть включены в батарею других тестов.

Опросник состоит из 50 утверждений, которые направлены на диагностику «тревожности», и 10 утверждений шкалы «лжи». Тестирование продолжается 15-30 мин. (см. Приложение Б) [1].

3. Тест смысло-жизненные ориентации Д.А. Леонтьева (методика СЖО) [1]. Тест позволяет оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни.

Тест СЖО является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Методика была разработана на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла и преследовала цель эмпирической валидации ряда представлений из этой теории.

На основе факторного анализа адаптированной Д.А. Леонтьевым версии этой методики отечественными исследователями (Леонтьев, Калашников, Калашникова) был создан тест СЖО, включающий, наряду с общим показателем осмысленности жизни, также пять субшкал, отражающих три конкретных смысло-жизненных ориентации (цели в жизни, насыщенность

жизни и удовлетворенность самореализацией) и два аспекта локуса контроля (локус контроля-Я и локус контроля-жизнь). Тест СЖО содержит 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности (см. Приложение В) [1].

Методика изучения самоотношения. Индивидуальности внутренней динамики самосознания, конструкция и особенность отношения личности к личному «Я» оказывают регулирующее воздействие фактически на все нюансы поведения человека, играют главнейшую роль в установлении межличностных взаимоотношений, в постановке и достижении целей и в методах формирования и разрешения кризисных обстановок, в адекватной включенности субъекта в разного рода психокоррекционные и психотерапевтические события.

На сегодняшний день силами в основном западных исследователей создано возле 10-ов популярных и обширно используемых способов, которые связаны с диагностикой эмоционально-оценочной подсистемы самосознания. Ряд из них ориентирован на диагностику всеобщего самоуважения, интегрального позитивного либо негативного отношения к себе, массового само принятия [8, 24, 31].

Остальные способы измеряют более частые нюансы самоотношения самомнения собственных личных особенностей, ресурсов, возможностей, достижений в разных сферах жизнедеятельности. Методики отличаются еще по главному диагностическому принципу, который лежит в их базе – от проективных техник, до стандартизированных самоотчетов.

До последнего времени, русскими специалистами по психологии применялось лишь 2 класса методов исследования самооценки: способ Дембо-Рубенштейн и ее разные трансформации, а так же методы, возведенные по принципу семантического дифференциала либо листов оценочных прилагательных. В данный момент создан ряд уникальных и интересных способов, таких как: Методика косвенного измерения системы самооценок (КИСС), Методика управляемой проекции (МУП).

Методические трудности исследования самоотношения. При разборе разных взглядов на строение само отношения можно подметить, что есть огромное обилие мнений, в каких фиксируется содержание предоставленного феномена. Самолюбие, симпатия, само принятие, любовь к себе, чувство расположения, самомнение, смелость, самоунижение, самообвинение. Время от времени за такими определениями стоят разные представления абстрактные ориентации исследователей. Время от времени – разные представления о феноменологическом содержании самоотношения, но чаще – элементарно отличие в самоупотреблении, в базе каких лежат плохо отрефлексированные предпочтения [16, 35].

Было проведено эмпирическое изучение, нацеленное на реконструкцию пространства самоотношения способами факторного разбора.

Важной задачей на данном пути было создание релевантного и довольно репрезентативного списка пунктов. Более адекватным шагом для решения данной задачи было внедрение все пригодного перечня-списка, который базируется на серьезных процедурах возведения статистически репрезентативного семантического словаря. Однако так как такого словаря не существует ни у российских, ни у западных специалистов по психологии, то довелось идти по пути разбора имеющихся частых перечней указателей само отношения и соответственных им наиболее единых измерений-модальностей. В итоге был составлен банк утверждений, который покрывает большую часть из выделенных качеств само отношения. За базу был взят русскоязычный комплект из 60 пунктов, включенным В.В. Столиным «Опросник само отношения». К ним было добавлено около 2-ух десятков утверждений из остальных опросников. Дальше данный список на базе экспертных оценок содержания пунктов профессиональными специалистами по психологии был сокращен до 150 утверждений, которые и применялись в предстоящем эмпирическом исследовании [18, 39, 42].

После проведения процедуры факторного разбора было выявлено 9 стабильных причин, интерпретация которых позволила образовать 9 шкал опросника содержащих 110 пунктов:

1 шкала: режимность-открытость (14 пунктов). Утверждения, попавшие в этот фактор, по плану формулировались так, чтоб в них находились некие свойства (в первую очередь, негативные), в конкретной степени свойственные любому человеку, однако требующие определенных умений рефлексии и обладания конкретной внутренней правдивостью для их признания. Отсюда ответы на эти пункты ориентируются преобладанием одной из 2-ух тенденций: или критичностью, глубоким пониманием себя, внутренней правдивостью и открытостью, или проявленной мотивацией общественного согласия [27, 34, 41].

Тем не менее, предоставленная шкала имеет содержание, имеющее связь с само отношением. В шкале выражено глубокое либо поверхностное проникание в себя, раскрытое или защитное отношение к себе.

2 шкала: смелость (14 пунктов). Этот фактор задает отношение к себе как решительному, самостоятельному, волевому и достоверному человеку, которому есть за что себя почитать и уважать.

Положительный полюс соответствует самоуверенности, высочайшему само отношению, чувству силы собственного «Я». Негативный полюс связан с неудовлетворенностью собственными способностями, чувством беспомощности, колебанием в возможности вызывать уважение.

Схожие причины, такие как самоуважение, эмоция компетентности, отличаются многими исследователями. Пункты конкретного содержания лежат в базе основной массы шкал глобальной самооценки либо общего самоуважения.

3 Шкала: саморуководство (12 пунктов). Этот фактор можно разьяснять как отражающий представления о том, что главным источником энергичности и итогов, которые касаются как деятельности, так и своей личности субъекта считается он сам. Человек с высоким баллом по данной

шкале четко переживает личное «Я» как врожденный стержень, интегрирующий его личность, активность и обращение; считает, что его судьба находится в его личных руках, проверяет эмоции обоснованности и очередности собственных побуждений и целей. Не считая этого, ряд пунктов отображает мировоззрение индивида о возможности эффективно управлять и управляться с чувствами и переживаниями по предлогу самого себя. Противоположный полюс фактора связан с верой субъекта в зависимости его «Я», отсутствием тенденции находить фактор действий, итогов и личных особенностей в себе самом.

4 шкала: отображение самоотношения (11 пунктов). Содержание предоставленного фактора отображает понятие субъекта о том, что его личность, характер и активность готовы активизировать у остальных уважение, симпатию, согласие, сознание и т.п. – либо противоположные им ощущения. Принципиально выделить, что говорится не о реальном отношении остальных людей, а о предвосхищаемом, отраженном отношении остальных людей, то есть самоотношение самого субъекта.

Ожидаемое отношение от остальных – один из важных качеств самоотношения. Это понятно, если учитывать генетическую и многофункциональную взаимосвязь между отношением к себе и взаимоотношениями с иными индивидами.

5 шкала: самооценочность (14 пунктов). Положительный полюс фактора отображает чувство значения своей личности и, сразу, допускаемую важность собственного «Я» для остальных. Шкала отображает психологическую оценку себя, собственного «Я» по внутренним интимным аспектам духовности, богатства внутреннего мира, возможности активизировать в остальных глубокие чувства [1, 18, 40].

Противоположный полюс шкалы говорит о колебании в значения своей личности, недооценке собственного духовного «Я», отстраненности и безразличии к собственному «Я», утрате интереса к собственному внутреннему миру.

6 шкала: самоприятие (12 пунктов). В базе фактора лежит эмоция симпатии к себе, согласия с собственными внутренними побуждениями, принятие себя таким, какой ты есть, в том числе и с некоторыми недочетами. Причина связана с одобрением собственных намерений и желаний, снисходительным, дружеским отношением к себе.

Этот фактор не имеет противоположного полюса – утверждений, которые связаны с плохим отношением к себе. Его противоположным полюсом считается фактор самообвинения.

7 шкала: самопривязанность (11 пунктов). В их содержании в первую очередь направляет на себя интерес желание либо уклонение измениться по отношению к наличному состоянию. Эти утверждения, по-видимому, отображают некую ригидность Я-концепции, консервативную самостоятельность, отрицание способности и желательности становления личного «Я» (в том числе и в лучшую сторону). Совместный фон отношения к себе – позитивный, вполне принимающий, в том числе и с оттенком некоего самодовольства. В том числе и переживания нередко будут сопровождаться привязанностью к неадекватному виду «Я». В последнем случае, тенденция к сохранению такого образа – 1 из защитных механизмов самосознания. Противоположный полюс связан с мощным желанием конфигураций, неудовлетворенностью собой, тягой к соответствию с безупречным представлением о себе.

Этот фактор оказался не связан с личными либо психологическими чертами, измеряемыми иными опросниками [1, 18].

8 Шкала: внутренняя конфликтность (15 пунктов). Данная шкала указывает на присутствие внутренних инцидентов, колебаний, разногласия с собой. Просматривается желание к самокопанию и рефлексии, протекающих на едином негативном чувственном фоне отношения к себе. Отречение данных свойств может характеризовать закрытость, поверхностное самодовольство, отрицание проблем. По всеобщему психологическому

содержанию этот нюанс самоотношения можно означить как эмоция конфликтности личного «Я».

9 шкала: самообвинение (10 пунктов). Содержание предоставленного фактора достаточно просто интерпретировать. В него включены пункты, связанные с интрапунитивностью, самообвинением, отрицательными чувствами в адрес «Я». Индивидуум, который согласился с данными утверждениями, готов определить себе в вину собственные ошибки и невезения, личные недочеты. В фактор не вошли утверждения, которые связаны с позитивным отношением к себе. Это однополюсный фактор, который имеет самостоятельный смысл в системе самоотношения

Личностная шкала проявления тревоги (Дж. Тейлор). Личностная шкала проявлений тревоги специализирована для измерения значения тревожности.

Опросник состоит из 50 утверждений. Он может предъявляться испытуемому или списком, или как комплект карточек с утверждениями.

Инструкция. Вам предполагается ознакомиться с набором выражений, касающихся черт характера. Если вы согласны с утверждением, отвечайте «да», если не согласны – «нет». Долго не задумывайтесь, важен 1-ый пришедший вам в голову ответ.

Оценка и интерпретация итогов. Подсчитывается количество ответов, свидетельствующих о тревожности. Любой ответ «да» на выражения с 14 по 50 и ответ «нет» на высказывания с 1 по 13 оценивается в 1 балл. Количество баллов суммируется. Оценка:

40-50 баллов указывает на очень высокий уровень тревожности;

25-40 баллов – высокий уровень тревожности;

15-25 баллов – средний (тенденция к высокому);

5-15 баллов – средний (тенденция к низкому);

0-5 баллов – низкий уровень тревожности.

Выборочный опрос велся среди подростков 13-14 лет. Дети были разделены на 2 категории. Дети с никотиновой зависимостью и здоровые.

У молодых людей с никотиновой зависимостью был выявлен высокий уровень тревожности, 6 человек из 9, и средний (желание к высочайшему) 3 человека из 9.

У здоровых молодых людей выявлен низкий уровень тревожности, 2 из 9, и средний (тенденция к низкому), 7 человек из 9.

Тревожность – персональная психологическая особенность, содержащаяся в завышенной предрасположенности испытывать волнение в самых разных жизненных обстановках. Еще беспокойство характеризуют как «переживание психологического дискомфорта, предчувствие грозящей угрозы».

На психологическом уровне тревожность чувствуется как усилие, беспокойство, волнение, стрессовость и переживается в виде эмоций неопределенности, слабости бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей невезения, невозможности принять решение [20].

На физическом уровне реакция тревожности проявляется в усилении сердцебиения, учащении дыхания, повышении минутного объема циркуляции крови, увеличении артериального давления, возрастании единой возбудимости, понижении порогов чувствительности, когда ранее нейтральные стимулы получают отрицательную психологическую окраску.

Анализ смысложизненных ориентации считается приспособленной версией теста «Цель в жизни» Джеймса Крамбо и Леонарда Махелика [17].

Этот уникальный способ в ее конечном варианте является набором из 20 шкал, каждая из которых является утверждением с раздваивающимся завершением: 2 других варианта окончания задают полюса оценочной шкалы, меж которыми вероятны 7 градаций предпочтения. Испытуемым предполагается выбрать наиболее пригодную из 7 градаций и выделить либо обвести подобающую цифру. Обработка итогов объединяется к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного бала в обычные значения (проценты). Поднимающаяся последовательность градаций (от 1 по 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 по

1), при этом наибольший балл (7) постоянно подходит полюсу присутствия цели в жизни, а минимальный балл (1) – полюсу ее отсутствия.

Объяснением внедрения способа СЖО считается то, что она измеряет степень «экзистенциального вакуума» и она диагностирует переживание человеком значительности собственной жизни. Интерпретация:

1. Цели в жизни. Баллы по данной шкале характеризуют присутствие либо неимение в жизни испытуемого целей в будущем, которые дают жизни рациональность, направление и временную перспективу. Невысокие баллы по данной шкале, в том числе и при едином высоком уровне образа жизни станут присущи человеку, живущему сегодняшним либо вчерашнем днем. Совместно с тем высокие баллы по данной шкале могут характеризовать не лишь целеустремленного человека, однако и прожектера, намерения которого не имеют настоящей опоры в реальном и не подкрепляются собственной ответственностью за их реализацию. Данные 2 варианта нетрудно распознать, беря во внимание характеристики по иным шкалам смысложизненных ориентаций.

2. Процесс жизни либо энтузиазм и чувственная интенсивность жизни. Содержание данной шкалы совпадает с знаменитой доктриной о том, что единственный смысл жизни состоит в том, чтоб существовать. Данный признак говорит о том, принимает ли испытуемый сам процесс собственной жизни как увлекательный, чувственно яркий и заполненный смыслом.

Высокие баллы по данной шкале и низкие по оставшимся – будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем [4, 17].

Низкие баллы по данной шкале – знак неудовлетворенности собственной жизнью в реальном аспекте, но, ей могут давать полноценное значение воспоминания о прошлом либо обращенность в будущее.

3. Действенность жизни либо довольство самореализацией. Баллы по данной шкале отображают оценку пройденного отрезка жизни, чувство того, как продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть.

Высокие баллы по данной шкале и невысокие по оставшимся будут характеризовать человека, который доживает собственную жизнь, у которого все в прошлом, однако прошлое способно подбавить значение остатку жизни. Невысокие баллы – неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. Локус контроля-Я (Я – владеец жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о мощной личности, обладающей необходимой свободой выбора, чтоб построить собственную жизнь в согласовании с собственными целями и представлениями о ее значении. Низкие баллы – неверие в собственные силы контролировать действия своей жизни.

5. Локус контроля – жизнь либо управляемость жизни. При больших баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать собственную жизнь, вольно воспринимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, уверенность в том, что жизнь человека неподвластна ответственному контролю, что свобода выбора иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее [17].

Процедура психологического исследования. Изучение состоит из этапов:

1) предварительный (составление плана изучения, отбор способов; определение объекта, предмета изучения; прописывание задач и целей, а еще формулировка гипотезы);

2) основной (знакомство с испытуемыми, надзор за поведением испытуемых, испытание);

3) результирующий (переработка эмпирических данных, интерпретация итогов, разработка рекомендаций, обоснование выводов).

Прежде чем приступить к конкретному описанию изучения, следует подметить, что на устойчивость характеристик нашего изучения могли воздействовать последующие причины: положение и расположение испытуемых; мотивация на испытание; эргономические причины (освещенность, температура в помещении, вибрация, шумы и пр.);

характеристики деятельности (монотонность-активность, помехи и пр.); степень обучаемости (либо натренированности) испытуемых и др. [25].

Распределение итогов по методике исследования самоотношения представлены на рисунках 6-10. Смыслжизненные ориентации (см. Приложение Г).

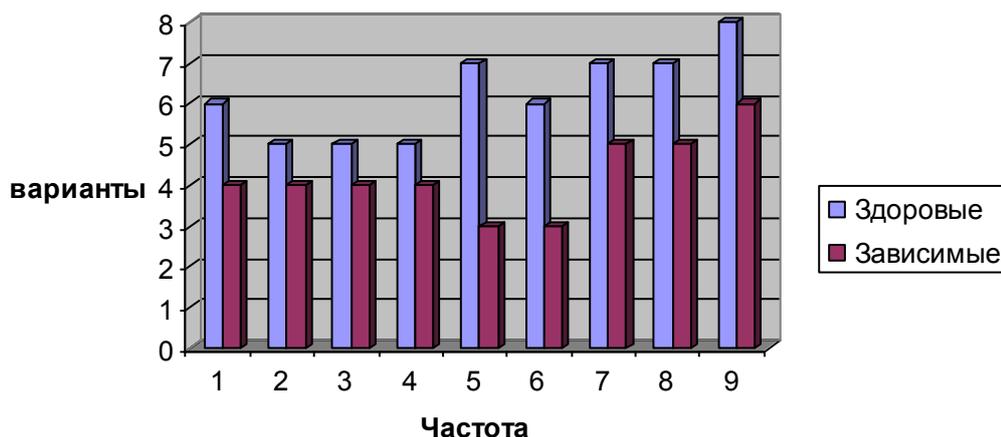


Рисунок 6 – Открытость

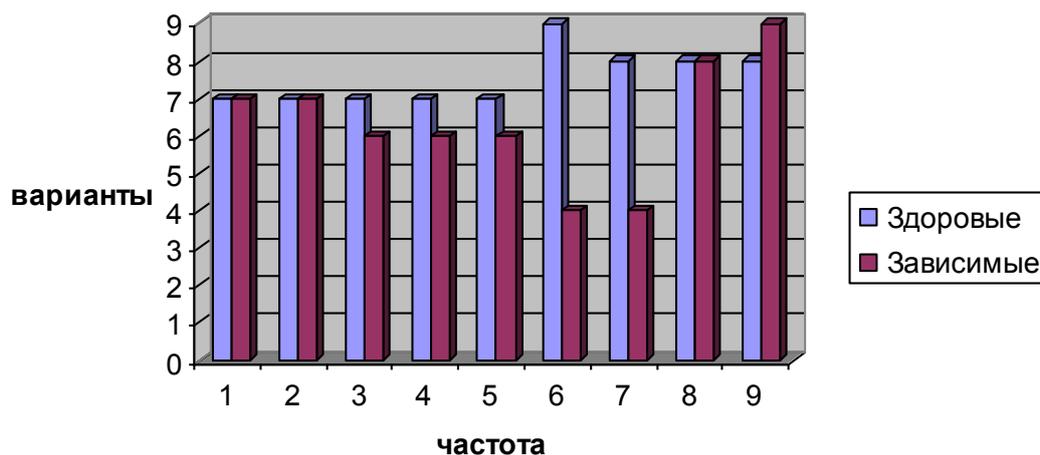


Рисунок 7 – Самоуверенность

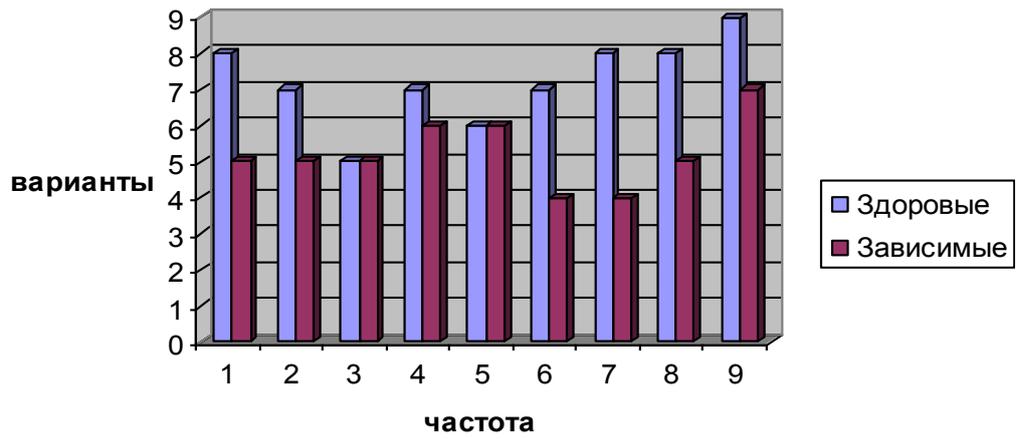


Рисунок 8 – Саморуководство

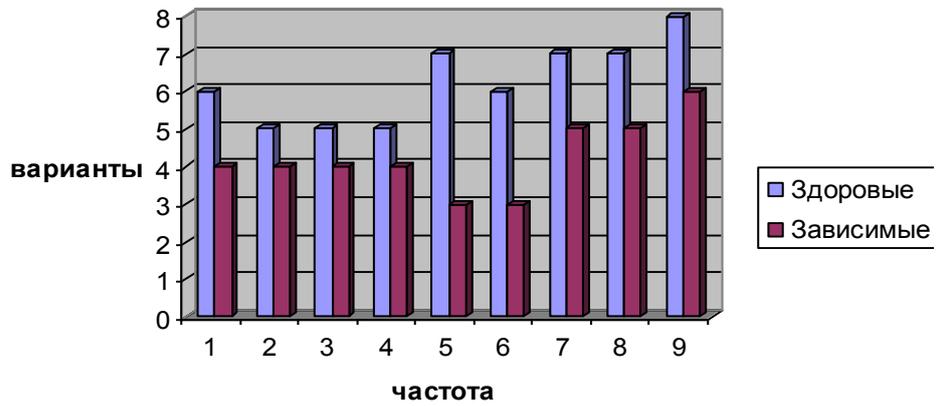


Рисунок 9 – Отражение самооотношения

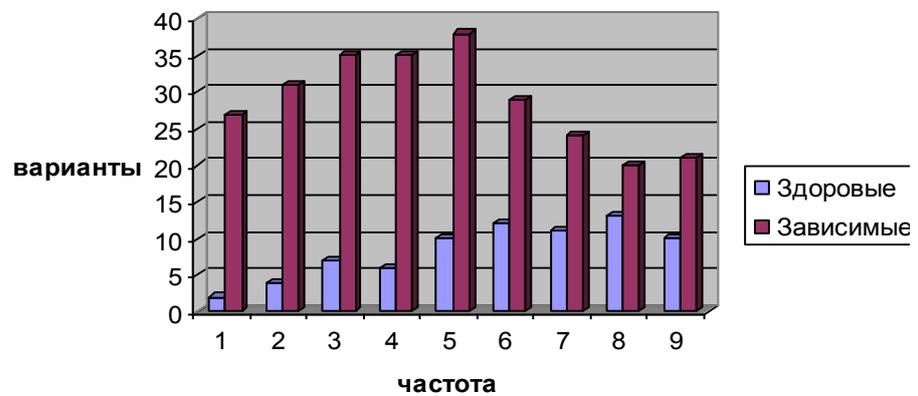


Рисунок 10 – Тревожность

Предстоит приступить к применению способов первичной статистической обработки итогов эксперимента. Можно определить ряд числовых характеристик (мер). Это позволит нам найти характер распределения. Для обычного распределения типично совпадение величин средней арифметической (M_x), моды (M_o), медианы (M_d).

Методика исследования самоотношения (см. Приложение Д). Показатели асимметрии и эксцесса с их ошибками репрезентативности определяются по следующим формулам [18]:

$$A = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^3}{n\sigma^3}$$

$$m_A = \sqrt{\frac{6}{n}}$$

$$E = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^4}{n\sigma^4} - 3$$

$$m_E = 2\sqrt{\frac{6}{n}}$$

где $(x_i - \bar{x})$ – центральное отклонение;

σ – стандартное отклонение;

σn – количество испытуемых.

Показатели асимметрии и эксцесса свидетельствуют о достоверном отличии эмпирических распределений от нормального в том случае, если они не превышают по абсолютной величине свою ошибку репрезентативности в 3 и более раза [33].

$$t_A = \frac{|A|}{m_A} \geq 3 \quad t_E = \frac{|E|}{m_E} \geq 3$$

Результаты (смысложизненные ориентации) рассчитанные по формулам представлены в таблицах 4, 5, 6.

Результаты методики исследования самоотношения представлены в таблицах 7, 8.

Таблица 4 – Здоровые подростки

нормальное распределение асимметрия	0,8	0,34	0,23	0,01	0,34
нормальное распределение эксцесс	0,5	0,62	0,51	0,38	0,45

Таблица 5 – Зависимые подростки

нормальное распределение асимметрия	1,04	0,31	0,93	0,08	2,10
нормальное распределение эксцесс	0,20	0,75	0,29	0,40	2,35

Таблица 6 – Тревожность подростков

Показатели	Здоровые	Зависимые
нормальное распределение эксцесс	0,52	0,75
нормальное распределение асимметрия	0,46	0,05

Таблица 7 – Здоровые подростки

Показатели	1	2	3	4	5	6	7	8	9
нормальное распределение асимметрия	0,58	1,17	0,58	0,20	0,23	0,58	0,58	0,20	1,80
нормальное распределение эксцесс	0,31	0,10	0,69	0,02	0,46	0,46	0,68	0,42	0,42

Таблица 8 – Зависимые подростки

Показатели	1	2	3	4	5	6	7	8	9
нормальное распределение асимметрия	0,19	0,04	0,58	0,58	0,23	0	0,58	0,23	0,58
нормальное распределение эксцесс	0,68	0,17	0,004	0,004	0,44	0,16	0,31	0,44	0,73

Все характеристики не превосходят в 3 раза собственную ошибку репрезентативности из чего мы можем говорить о том, что распределение предоставленного показателя не отличается от обычного. Следственно, распределение характеристик позволяет использовать метод параметрической статистики. Эксперимент подразумевает отбор корреляции коэффициента Пирсона. Для внедрения коэффициента корреляции Пирсона, нужно соблюдать последующие условия:

Сопоставляемые переменные обязаны быть получены в интервальной шкале либо шкале взаимоотношений [33].

Распределения переменных X и Y должны быть близки к стандартному. Количество варьирующих показателей сопоставляемых переменных X и Y должно быть одинаковым.

Таблицы значений значительности для коэффициента корреляции Пирсона рассчитаны от $n = 5$ до $n = 1000$. Оценка значения значимости по таблицам исполняется при количестве степеней свободы $k = n - 2$.

Все данные подходят условиям. Для того чтобы подсчитать корреляцию, мы должны «сырые» баллы перевести в СТЕН.

Шкала СТЕНов – обычная шкала от 1 до 10 с последующими параметрами: среднее = 5,5, обычное отклонение = 2. При переводе сырых баллов в шкалу СТЕНов употребляется формула $2*(X - M)/S + 5,5$, где X – сырой балл, M и S – значения среднего и обычного отклонения, приобретенные на выборке стандартизации. При данном все значения меньше 1, которые получены при переводе в шкалу стенов, относятся к стеноу 1, а все значения больше 10 – к стеноу 10.

Способ исследования самоотношения. Изучая корреляционную зависимость между самоуважением и смысложизненными ориентациями в группе здоровых подростков, мы видим, что зависимость проявилась в последующих пунктах (см. таблица 9).

Таким образом, отображение самоотношения – локус контроль «жизнь» – слабая позитивная зависимость.

Изучая корреляционную зависимость в группе подростков с зависимостью (см. таблица 10).

Таблица 9 – Корреляционная зависимость между самоуважением и смысложизненными ориентациями в группе здоровых подростков

№ п/п	Критерии	Зависимость	Показатель
1	Открытость-цели	мощная негативная зависимость	-0,7
2	Открытость-результат	слабая негативная зависимость	-0,3
3	Открытость-локус контроль «жизнь»	средняя позитивная зависимость	0,57
4	Самоуверенность-цели	средняя позитивная корреляционная зависимость	0,52
5	Самоуверенность-процесс	средняя негативная зависимость	-0,52
6	Самоуверенность-локус контроль «жизнь»	слабая положительная зависимость	0,3
7	Саморуководство-цели	слабая позитивная корреляционная зависимость	0,3
8	Саморуководство-процесс	средняя негативная зависимость	0-0,65
9	Саморуководство-итог	слабая позитивная зависимость	0,3
10	Саморуководство-локус контроль «Я»	средняя позитивная зависимость	0,43
11	Отображение самооотношения-итог	слабая позитивная зависимость	0,3

Таблица 10 – Корреляционная зависимость между самоуважением и смысложизненными ориентациями в группе подростков с зависимостью

№ п/п	Критерии	Зависимость	Показатель
1	Открытость-цели	средняя негативная зависимость	-0,5
2	Открытость-результат	сильная отрицательная зависимость	-0,7
3	Смелость-итог	средняя положительная корреляционная зависимость	0,5
4	Саморуководство-цели	слабая позитивная зависимость	0,38
5	Саморуководство-итог	средняя позитивная зависимость	0,6
6	Отображение самооотношения-локус контроль «Я»	средняя положительная связь	0,5

Тревожность. Изучая беспокойность и самолюбие, мы анализируем 4 пункта, которые в МИСе характеризуют самолюбие: общительность, смелость, саморуководство, отражение самооотношения. Потому мы смотрим, есть ли корреляционная зависимость тревожности от каждого из них.

В группе здоровых подростков анализ продемонстрировал, что корреляционная зависимость проявилась в неких пунктах (см. таблица 11).

Таблица 11 – Корреляционная зависимость между самоуважением и смысложизненными ориентациями в группе здоровых подростков

№ п/п	Критерии	Зависимость	Показатель
1	Беспокойность-общительность	слабая негативная корреляционная зависимость.	-0,35
2	Беспокойность-смелость	сильная негативная зависимость	-0,72
3	Беспокойность-отображение самоотношения	средняя позитивная зависимость	0,6

В группе зависимых молодых людей корреляционная подневольность проявилась в двух пунктах (см. таблица 12).

Таблица 12 – Корреляционная зависимость между самоуважением и смысложизненными ориентациями в группе подростков с зависимостью

№ п/п	Критерии	Зависимость	Показатель
1	Беспокойность-смелость	слабая негативная зависимость	-0,3
2	Беспокойность-отображение самоотношения	сильная негативная корреляционная связь	-0,74

Изучая беспокойность и смысложизненные ориентации, в группе здоровых молодых людей, мы видим, что корреляционная зависимость выявлена лишь в пункте:

Беспокойность-локус контроль «жизнь» – сильная позитивная корреляционная зависимость (0,82).

В группе зависимых молодых людей корреляционная подневольность выявлена в 2 пунктах.

Беспокойность-локус контроль «Я» – средняя отрицательная зависимость (-0,51).

Беспокойность-локус контроль «жизнь» – слабая корреляционная зависимость (-0,3).

Итак, по итогам изучения, видно, что в зону значительности попала лишь 1 корреляционная зависимость. В группе здоровых молодых людей сильную позитивную корреляционную зависимость продемонстрировала пара тревожность-локус контроль «Жизнь». Значит, чем больше управляемость жизнью у здоровых молодых людей, тем больше тревожность. В зону неопределенности попали пары тревожность-самоуверенность, тревожность-отражение самоотношения и открытость-цели в группе здоровых молодых людей. Следственно, чем больше беспокойность, тем ниже смелость, высокое самоотношение. Чем больше открытое отношение к себе, тем ниже цели в жизни. В группе зависимых молодых людей в зону неопределенности попали пары общительность-итог и беспокойность-отображение самоотношения. Значит, чем больше отношение к себе, тем ниже действенность жизни и чем больше беспокойность, тем ниже самоотношение у подростков.

Следственно, мы можем заявить, будто наша гипотеза вполне подтвердилась. Здоровые дети и дети с зависимостью различают таковыми личностными свойствами как беспокойность, самолюбие, довольство жизнью. Корреляционная подневольность более проявилась в группе здоровых молодых людей. Повлияв на признак, который находится в корреляционной зависимости, мы можем тем самым воздействовать на иной зависимый признак.

2.2 Рекомендации по организации профилактических мероприятий

Для начала профилактики важно знать, почему подростки начинают злоупотреблять вредными привычками. Учёные выделяют следующие причины, которые связаны с психологией подростка [32]:

1. Кризис взросления Ребёнок начинает чувствовать себя взрослым.
2. Кризис идентичности. Он проявляется в чувстве неполноценности и тоскливом настроении.

3. Кризис авторитетов. Проявляется он в стремлении понять и принять мир взрослых, а не слепо подчиняться ему. Данный кризис проявляется в протесте против семьи и школы.

Для того чтобы проводить профилактическую работу в школе, нужно знать основные направления профилактической работы в стране и в мире.

Профилактика в широком смысле имеет отношение к избеганию или облегчению проблем, связанных с употреблением вещества. Благодаря этому нестрогому определению попытки профилактики могут иметь различные цели.

Профилактика традиционно разделяется на три этапа (см. рисунок 11):

Первый – первичная профилактика, которой свойственно избежание злоупотребления. Например, одной из целей такой профилактики будет препятствование начальному употреблению вещества. Никогда не начиная употребление вещества, вы не будете иметь с ним никаких проблем. В основе этого подхода лежит принцип «Просто скажи: «Нет!»».

Вторичная профилактика имеет дело с уже начавшимся злоупотреблением. Этот тип профилактики аналогичен раннему лечению, когда проблемы только всплыли на поверхность.

Третья форма профилактики, которая называется третичной, заключается в лечении людей, уже в полной мере употребляющих вещества и уже полностью зависимых от них. Ее цель заключается в прекращении употребления веществ и избежание дальнейших ухудшений в организме человека.

Самым логичным кажется информирование обучающихся о том, какой урон могут нести им такие вредные привычки, как табакокурение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ. Так, очевидно, делает большая часть родителей, и те взрослые, которые работают с подрастающим поколением. Невзирая на внешнюю убедительность предоставленного расклада с точки зрения взрослых, не на каждого подростка окажет результат информирования.

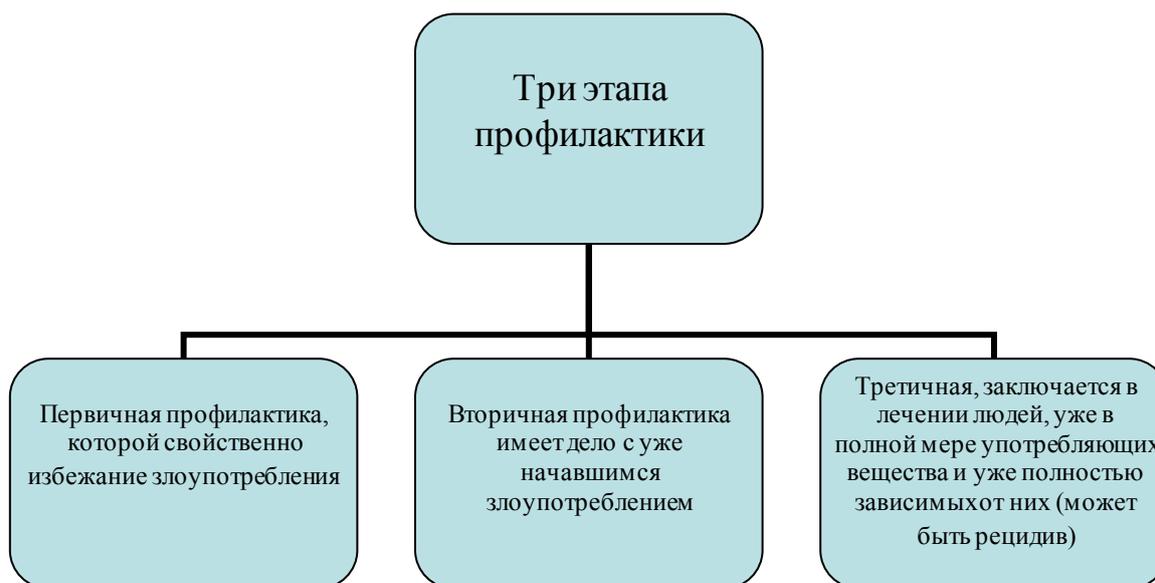


Рисунок 11 – Профилактика вредных привычек

За последнее время достаточно обширное распределение получил так называемый подход риска. Сущность его состоит в том, что детям необходимо разъяснить связанный с курением, употреблением алкоголя, наркотиков риск, а дальше они будут без помощи других принимать решение. Но подход обсуждения рисков в особенности проблематичен, когда целевой категорией считаются дети. Воспитание подростков уменьшению риска в качестве средства, препятствующего наличию вредных привычек, не считается ни желательным, ни практичным.

Следующий подход – рекламирования отсутствия вредных привычек, то есть благонамеренные попытки изобразить позитивный образ жизни, к которому хотелось бы устремляться.

Самый беспроблемный метод снизить уровень курения, употребления алкогольных напитков среди подростков – достигнуть снижения значений среди взрослых [23, 44].

Все сказанное делает понятным важнейшее значение работы по профилактике вредных привычек у подростков. Она оказывается эффективной при соблюдении следующих условий:

– следует воспитывать и формировать здоровые жизненные потребности, создавать социально значимые мотивации поведения;

– детям и родителям следует предоставлять объективную информацию о вредных привычках, их воздействии на человека и последствиях применения;

– соответствующее информирование необходимо осуществлять с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;

– понимание детьми сущности вредных привычек должно идти параллельно с формированием устойчиво негативного личностного отношения к психоактивным веществам и навыков межличностного общения со сверстниками и взрослыми, умения справляться с конфликтами, управлять эмоциями и чувствами;

– учащиеся должны приобрести опыт решения своих проблем без помощи психоактивных веществ, научиться бороться с этими увлечениями близких и друзей;

– прививать учащимся навыки здорового образа жизни, влиять на уровень притязаний и самооценку детей;

– в борьбе с вредными привычками ребенок, родители, педагоги должны быть едины: надо помочь ребенку отказаться (или захотеть отказаться) от вредных привычек самому.

Как уже говорилось выше, вредные привычки трудно поддаются лечению и исправлению. Поэтому чтобы они не проявились, необходимо подумать о профилактических мерах.

Разумеется, взрослого человека труднее переубедить, научить и поменять его поведение, а вот разум подростка хорошо реагирует на правильную подачу информации о всей опасности употребления наркотиков, алкоголя, курения и прочих привычек.

В общеобразовательных учреждениях рекомендуется разместить стенд «Уголок профилактики вредных привычек» (см. рисунок 12).



Рисунок 12 – Уголок профилактики вредных привычек

Эффективными средствами являются показ фильмов, видеоматериалов, наглядных пособий, тематические беседы с участием врачей, психологов, юристов и прочих специалистов, которые можно проводить на тематических классных часах. Проведение тематических внеклассных мероприятий (викторины, игры, проведение тематических акций и пр.).

Проведение бесед не только с детьми, но и их родителями в рамках общешкольных и классных собраний, раздача тематических памяток.

В настоящее время в школах, семьях много говорят о вреде наркотиков, спиртного и никотина, однако надо не забывать и о других вредных привычках, так как все они сказываются на формировании личности, на силе воли человека. А ведь это чрезвычайно важно, так как легче искоренить все пагубные привычки в детстве, ведь с возрастом это будет сделать на много сложнее.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В жизни современного общества особо остро стали проблемы связанные с табакокурением, наркоманией и алкоголем. Особенно большое распространение эти вредные привычки получили в среде подрастающего поколения. Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь и деятельность личности в отдельности, а также на жизнь общества в целом. В данный момент эта проблема стала поистине глобальной.

О пьянстве и курении, алкоголизме и наркомании – вредных для здоровья факторах – говорилось и говорится очень много. Но факт остается фактом-алкоголем, никотином и наркотиками злоупотребляют миллионы жителей планеты, в том числе и дети.

О вреде курения известно давно. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья. Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.

Проблема употребления алкоголя также очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение. Ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.

Последствия длительного употребления наркотических веществ разрушительны: они вызывают нарушения сердечной деятельности и кровообращения, болезни печени и почек, служат причиной рака и деградации личности, что часто связано с социальным падением и большим числом самоубийств.

Выводы: в результате проведенного исследования, был проведен теоретический анализ литературы по теме зависимостей и вредных

привычек. Были определены методы исследования личностных качеств: МИС (методика исследования самоотношения), Опросник «Шкала явной тревожности Дж. Тейлор», СЖО (Опросник смысложизненных ориентаций в адаптации Д.А. Леонтьева) с помощью которых выявлены существующие вредные привычки среди подростков.

Рассмотрели социально-психологические аспекты здоровья школьников, где были выделены следующие группы основных причин приобщения к вредным привычкам.

Проведено экспериментально-практическое исследование, в котором участвовали 2 группы подростков (18 человек) – с зависимостью и здоровых. Полученные результаты были обработаны и обоснованы, на основе которых предложены рекомендации профилактических мероприятий.

Таким образом, наша гипотеза полностью подтвердилась. Зависимые подростки отличаются от здоровых изменением таких личностных качеств, как тревожность, самоуважение и удовлетворенность жизнью.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анализ в эксперименте (методика исследования) – 2010 [Электронный ресурс]. – URL: <http://pandia.ru/text> (дата обращения 25.02.2017).
2. Альтшулер В.Б. , Надеждин А.В. Наркомания: дорога в бездну. – М.: Просвещение, 2000. – 254 с.
3. Белогуров С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Невский Диалект, 2000 – 304 с.
4. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 186 с.
5. Горохов В.М. Слагаемые мастерства. М.: Мысль, 1992. – 144 с.
6. Данилин А., Данилина И. Героин. – М.: Центрполиграф, 2001. – 174с.
7. Данилин А., Данилина И. Марихуана. – М.: Центрполиграф, 2000 – 205 с.
8. Деркач А.А., Селезнева Е.В. Акмеологическая культура личности. Содержание, закономерности, механизмы развития. Серия: Библиотека психолога. Изд-во: МПСИ, НПО «МОДЭК», 2006. – 493 с.
9. Заикин Н.А. Спасибо не курю! – М.: Мол. Гвардия, 1990. – 174 с.
10. Иванова Е.Б. Как помочь наркоману. – СПб.: Комплект, 1997. – 250с.
11. Исмуков Н.Н. Без наркотиков: программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 348 с.
12. Исследование проблем. Алкоголь и здоровье. – 2014 [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.u-lekar.ru> (дата обращения 07.05.2017).
13. Ковалев В.В. Социально-психологический аспект проблемы девиантного поведения у детей и подростков, Нарушения поведения у детей и подростков. – М.: Медицина, 1981. – 415 с.

14. Ланцман М. Н. Психология современного подростка. М.: Луч. 1998. – 362 с.
15. Леонтьев Д. А. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. – М.: Смысл, 2000. – 18 с.
16. Личностная шкала проявлений тревоги (Дж.Тейлор, адаптация Т.А.Немчина). Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И.Б.Дерманова. – СПб.: 2002. – 360с.
17. Маклаков А.Г. Общая психология. – М.: Питер, 2006. – 583 с.
18. Математическая статистика для психологов: учебник О.Ю. Ермолаев. – 4-изд., испр. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2006. – 336 с.
19. Наркомания. Нейропептид-морфиновый рецептор. Под ред. Зайцева О.В., Ярыгина К.Н., Варфоломеева С.Д. - М.: МГУ, 1993. – 460 с.
20. Немов Р.С.: Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 688 с.
21. Немов Р.С.: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Кн.3. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – 640 с.
22. Непокойчицкий Г.А. Полная энциклопедия «Жизнь и здоровье». Т.2. – М.: Книжный дом «АНС», 2002. – 816 с.
23. Носс И.Н. Введение в экспериментальную психологию. М.: МГИ им. Е.Р. Дашковой, 2002. – 252 с.
24. Общая психология: Курс лекций для первой ступени педагогического образования / Сост. Е.И. Рогов. – М.: - Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 448 с.
25. Пантилеев С. Р. Методика исследования самоотношения. – М.: Смысл, 1993. – 159 с.

26. Пантлеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. – М.: Изд-во МГУ, 1991. – 105 с.
27. Профессор Джон А. Соломзес, профессор Вэлд Чебурсон, доктор Г. Соколовский, «Наркотики и общество». Москва, ООО Иллайн, 1998. – 530 с.
28. Психологическая энциклопедия. – И.Б. Дерманова. – СПб., 2002. лльно-оценочная система. зентативности из чего мы можем заключить, что респределение данного призПод редакцией Р. Корсини, А. Ауэрбаха – СПб.: Питер, 2006. – 498 с.
29. Пятницкая И.Н. Наркомании.- М.: Медицина, 1994. – 378 с.
30. Рабочая книга практического психолога: Пособие для специалистов, работающих с персоналом / Под ред. А.А. Бодалева, А.А. Деркача, Л.Г. Лаптева. – М.: Изд – во Института Психотерапии, 2002. – 640 с.
31. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии – СПб.: Пи-тер, 2002. – 720 с.
32. Сердюкова Н.Б. Наркотики и наркомания. – М.: Феникс, 2000. – 230с.
33. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. – СПб.: ООО Речь, 2004 – 350 с.
34. Соломин В.П. Стамова Л.Г. Валеология: Учебник для вузов. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
35. Столяренко Л.Д. Основы психологии: – Логос, Ростов – на – Дону, 1995. – 646 с.
36. Суходольский Г. В. Математические методы в психологии. – М.: Гуманитарный центр, 2006. – 376 с.
37. Ураков И.Г. Наркомания: мифы и действительность. – М.: Медицина, 1990. – 460 с.
38. Филатова Г. Серьезный разговор курение – М.: Махаон, 1998. – 35с.
39. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – 3-е изд. – СПб.: 2006 – 607с.
40. Чеховских М.И. Основы психологии: Учеб. пособие. – Мн.: Новое знание, 2002. – 218 с.

41. Шевандрин Н.И. Основы психологической диагностики: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений: В 3 ч. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Ч.2. – 256 с.

42. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 512 с.

43. Шпаков А.О. Алкоголизм. Наркомания. Токсикомания. Курение. Природные и бытовые яды. – Спб.: Зенит, 2000. – 363 с.

44. Энтин Г.М. Когда человек себе враг. – М.: Знание, 1993. – 167 с.

Приложение А

Методика исследования самооотношения С.Р. Пантелеев (МИС)

Методика предназначена для выявления структуры самооотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самооотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самооотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения.

Самоотношение понимается в контексте представлений личности о смысле «Я» как выражение смысла «Я», как обобщенное чувство в адрес собственного «Я». В основу понимания самооотношения положена концепция самосознания В.В. Столина, который выделял три измерения самооотношения: симпатию, уважение, близость.

Методика допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени. В случае группового обследования количество участников не должно превышать 15 человек. Длительность выполнения задания – 30 - 40 минут.

Инструкция. Вам предложен перечень суждений, характеризующих отношение человека к себе, к своим поступкам и действиям. Внимательно прочитайте каждое суждение. Если Вы согласны с содержанием суждения, то в бланке для ответов, рядом с порядковым номером суждения поставьте «+», если не согласны, то «-». Работайте быстро и внимательно, не пропускайте ни одного суждения. Возможно, что некоторые суждения покажутся Вам излишне личными, затрагивающими интимные стороны Вашей личности. Постарайтесь определить их соответствие себе как можно искренне. Ваши ответы никому не будут демонстрироваться. *Опросник:*

1. Мои слова довольно редко расходятся с делами.
2. Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю, мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым любимым и родным мне людям.
10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как же мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-нибудь хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.
19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавидел себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.

24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
31. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.
32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается, - это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникает сомнения: а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь?
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям - вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя - малоприятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывают такие моменты, когда я понимал, что меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.

68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я человек надежный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
84. Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение - это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любит, просто не знают, какой я человек.
101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня большого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

Бланк для ответов

Фамилия, имя, отчество (или символ) _____

Возраст _____

Другие сведения _____
 Дата обследования _____

Таблица А. 1 – Бланк ответов

Суждения									
									0
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
1	2	3	4	5	6	7	8	9	00
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10

Обработка результатов и интерпретация. При обработке используется специальный «ключ», с помощью которого получают так называемые «сырые» баллы. Совпадение ответа обследуемого с «ключом» оценивается в 1 балл. Сначала подсчитываются совпадения ответов по признаку «согласен», затем – по признаку «не согласен». Полученные результаты суммируются. Затем сумма «сырых» баллов по каждой из шкал с помощью специальной таблицы переводится в стены. Стены служат основанием для интерпретации.

Таблица А. 2 – Ключ

Шкала	Согласен	Не согласен
1. Замкнутость	1,3,9,48,53,56,65	21,62,86,98
2. Самоуверенность	7,24,30,35,36,51,52,58,61,73,82	20,80,103
3. Саморуководство	43,44,45,74,76,84,90,105,106,108,110	109
4. Отраженное самоотношение	2,5,29,41,42,50,102	13,18,34,85
5. Самоценность	8,16,39,54,57,68,70,75,100	15,26,31,46,83
6. Самопринятие	10,12,17,28,40,49,63,72,77,79,88,97	-
7. Самопривязанность	6,32,33,55,89,93,95,101,104	96,107
8. Внутренняя конфликтность	4,11,22,23,27,38,47,59,64,67,69,81,91,94,99	-
9. Самообвинение	14,19,25,37,60,66,71,78,87,92	-

Таблица А. 3 – Таблица перевода «сырых» баллов в стены

Шкала	Стен									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Закрытость	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2. Самоуверенность	0-1	2	3-4	5-6	7-8	9	10-11	12	13	14
3. Саморуководство	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4. Отраженное самоотношение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5. Самоценность	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6. Самопринятие	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	12
7. Самопривязанность	0	1	2	3	4-5	6	7-8	9	10	11
8. Внутренняя конфликтность	0	1	2	3-4	5-7	8-10	11-12	13	14	15
9. Самообвинение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Для перевода «сырого» балла в стандартное значение (стен) необходимо найти в первом столбце нужную шкалу и двигаться по строке до пересечения со столбцом, в котором находится индивидуальный «сырой» балл или интервал индивидуальных «сырых» баллов. В верхней строке найденного столбца указан соответствующий стен. Например, если «сырой» балл по шкале «Самопринятие» равен 7, то в строке 6 находим интервал 6-7. В верхней строке данного столбца указано значение стены – 5.

Самоотношение рассматривается как представление личности о смысле собственного «Я». Самоотношение в значительной мере определяется переживанием собственной ценности, выражающимся в достаточно широком диапазоне чувств: от самоуважения до самоуничижения.

Интерпретация показателей осуществляется в зависимости от их выраженности. При этом значения 1-3 стена условно считаются низкими, 4-7 – средними, 8-19 – высокими. Ниже приводится краткая интерпретация каждой из шкал.

1. Шкала «Закрытость» определяет преобладание одной из двух тенденций: либо конформности, выраженной мотивации социального одобрения, либо критичности, глубоко осознания себя, внутренней честности и открытости.

Высокие значения (8-10 стенов) отражают выраженное защитное поведение личности, желание соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношений с окружающими людьми. Человек склонен избегать открытых отношений с самим собой; причиной может быть или недостаточность навыков рефлексии, поверхностное видение себя, или осознанное нежелание раскрывать себя, признавать существование личных проблем.

Средние значения (4-7 стенов) означают избирательное отношение человека к себе; преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях.

Низкие значения (1-3 стена) указывают на внутреннюю честность, на открытость отношений человека с самим собой, на достаточно развитую рефлексии и глубокое понимание себя. Человек критичен по отношению к себе. Во взаимоотношениях с людьми доминирует ориентация на собственное видение ситуации, происходящего.

2. Шкала «Самоуверенность» выявляет самоуважение, отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, который знает, что ему есть за что себя уважать.

Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют выраженную самоуверенность, ощущение силы собственного «Я», высокую смелость в общении. Доминирует мотив успеха. Человек уважает себя, доволен собой, своими начинаниями и достижениями,

ощущает свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы. Препятствия на пути к достижению цели воспринимаются как преодолимые. Проблемы затрагивают неглубоко, переживаются недолго.

Средние значения (4-7 стенов) свойственны тем, кто в привычных для себя ситуациях сохраняет работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастают тревога, беспокойство.

Низкие значения (1-3 стена) отражают неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях. Человек не доверяет своим решениям, часто сомневается в способности преодолевать трудности и препятствия, достигать намеченные цели. Возможны избегание контактов с людьми, глубокое погружение в собственные проблемы, внутренняя напряженность.

3. Шкала «Саморуководство» отражает представление личности об основном источнике собственной активности, результатов и достижений, об источнике развития собственной личности, подчеркивает доминирование либо собственного «Я», либо внешних обстоятельств.

Высокие значения (8-10 стенов) характерны для тех, кто основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов считает себя. Человек переживает собственное «Я» как внутренний стержень, который координирует и направляет всю активность, организует поведение и отношения с людьми, что делает его способным прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими. Он ощущает себя способным оказывать сопротивление внешним влияниям, противиться судьбе и стихии событий. Человеку свойствен контроль над эмоциональными реакциями и переживаниями по поводу себя.

Средние значения (4-7 стенов) раскрывают особенности отношения к своему «Я» в зависимости от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, человек может проявлять выраженную способность к личному контролю. В новых для себя ситуациях регуляционные возможности «Я» ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям.

Низкие значения (1-3 стена) описывают веру субъекта в подвластность своего «Я» внешним обстоятельствам и событиям. Механизмы саморегуляции ослаблены. Волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели. Основным источником происходящего с человеком признаются внешние обстоятельства. Причины, заключающиеся в себе, или отрицаются, или, что встречается довольно часто, вытесняются в подсознание. Переживания относительно собственного «Я» сопровождаются внутренним напряжением.

4. Шкала «Отраженное самоотношение» характеризует представление субъекта о способности вызвать у других людей уважение, симпатию. При интерпретации необходимо учитывать, что шкала не отражает истинного содержания взаимодействия между людьми, это лишь субъективное восприятие сложившихся отношений.

Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, который воспринимает себя принятым окружающими людьми. Он чувствует, что его любят другие, ценят за личностные и духовные качества, за совершаемые поступки и действия, за приверженность групповым нормам и правилам. Он ощущает в себе общительность, эмоциональную открытость для взаимодействия с окружающими, легкость установления деловых и личных контактов.

Средние значения (4-7 стенов) означают избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе. С его точки зрения, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества, на определенные поступки; другие личностные проявления способны вызывать у них раздражение и неприятие.

Низкие значения (1-3 стенов) указывают на то, что человек относится к себе как к неспособному вызвать уважение у окружающих, как к вызывающему у других людей осуждение и порицание. Одобрение, поддержка от других не ожидаются.

5. Шкала «Самоценность» передает ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного «Я» для других.

Высокие значения (8-10 стенов) принадлежат человеку, высоко оценивающему свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира, человек склонен воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость. Уверенность в себе помогает противостоять средовым воздействиям, рационально воспринимать критику в свой адрес.

Средние значения (4-7 стенов) отражают избирательное отношение к себе. Человек склонен высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личной несостоятельности.

Низкие значения (1-3 стенов) говорят о глубоких сомнениях человека в уникальности своей личности, недооценке своего духовного «Я». Неуверенность в себе ослабляет сопротивление средовым влияниям. Повышенная чувствительность к замечаниям и критике окружающих в свой адрес делает человека обидчивым и ранимым, склонным не доверять своей индивидуальности.

6. Шкала «Самопринятие» позволяет судить о выраженности чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости.

Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют склонность воспринимать все стороны своего «Я», принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Общий фон восприятия себя положительный. Человек часто ощущает симпатию к себе, ко всем качествам своей личности. Свои недостатки считает продолжением достоинств. Неудачи, конфликтные ситуации не дают основания для того, чтобы считать, себя плохим человеком.

Средние значения (4-7 стенов) отражают избирательность отношения к себе. Человек склонен принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

Низкие значения (1-3 стенов) указывают на общий негативный фон восприятия себя, на склонность воспринимать себя излишне критично. Симпатия к себе недостаточно выражена, проявляется эпизодически. Негативная оценка себя существует в разных формах: от описания себя в комическом свете до самоуничтожения.

7. Шкала «Самопривязанность» выявляет степень желания изменяться по отношению к наличному состоянию.

Высокие значения (8-10 стенов) отражают высокую ригидность «Я»-концепции, стремление сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, а главное – видение и оценку себя. Ощущение самодостаточности и достижения идеала мешает реализации возможности саморазвития и самосовершенствования. Помехой для самораскрытия может быть также высокий уровень личностной тревожности, предрасположенность воспринимать окружающий мир как угрожающий самооценке.

Средние значения (4-7 стенов) указывают на избирательность отношения к своим личностным свойствам, на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других.

Низкие значения (1-3 стенов) фиксируют высокую готовность к изменению «Я»-концепции, открытость новому опыту познания себя, поиски соответствия реального и идеального «Я». Желание развивать и совершенствовать собственное «Я» ярко выражено, источником чего может быть, неудовлетворенность собой. Легкость изменения представлений о себе.

8. Шкала «Внутренняя конфликтность» определяет наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, выраженность тенденций к самокопанию и рефлексии.

Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, у которого преобладает негативный фон отношения к себе. Он находится в состоянии постоянного контроля над своим «Я», стремится к глубокой оценке всего, что происходит в его внутреннем мире. Развитая рефлексия переходит в самокопание, приводящее к нахождению осуждаемых в себе качеств и свойств. Отличается высокими требованиями к себе, что нередко приводит к конфликту между «Я» реальным и «Я» идеальным, между уровнем притязаний и фактическими достижениями, к признанию своей малоценности. Истинным источником своих достижений и неудач считает преимущество себя.

Средние значения (4-7 стенов) характерны для человека, у которого отношение к себе, установка видеть себя зависит от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях, особенности которых хорошо знакомы и прогнозируемы, наблюдаются положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений. Неожиданные трудности, возникающие дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.

Низкие значения (1-3 стена) наиболее часто встречаются у тех, кто в целом положительно относится к себе, ощущает баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, доволен сложившейся жизненной ситуацией и собой. При этом возможны отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя.

9. Шкала «Самообвинение» характеризует выраженность отрицательных эмоций в адрес своего «Я».

Высокие значения (8-10 стенов) можно наблюдать у тех, кто видит в себе прежде всего недостатки, кто готов поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Проблемные ситуации, конфликты в сфере общения актуализируют сложившиеся психологические защиты, среди которых доминируют реакции защиты собственного «Я» в виде порицания, осуждения себя или привлечения смягчающих обстоятельств. Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей.

Средние значения (4-7 стенов) указывают на избирательное отношение к себе. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

Низкие значения (1-3 стена) обнаруживают тенденцию к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях. Защита собственного «Я» осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели. Ощущение удовлетворенности собой сочетания с порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед.

Приложение Б

Методика Дж. Тейлора «Шкала тревожности»

Описание методики. Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора предназначена для измерения проявлений тревожности. Опубликована в 1953 г.

Более известны варианты методики в адаптации и, который в 1975 г. дополнил опросник шкалой лжи, позволяющей судить о демонстративности, неискренности в ответах. Оба варианта опросника используются при индивидуальном и групповом обследовании, способны решать как теоретические, так и практические задачи и могут быть включены в батарею других тестов.

Опросник состоит из 50 утверждений, которые направлены на диагностику «тревожности», и 10 утверждений шкалы «лжи». Тестирование продолжается 15-30 мин.

Инструкция. Прочитайте высказывания в опроснике. Если вы согласны с высказыванием, то поставьте в столбике напротив него знак «+», если нет, то знак «-». Оцените таким образом все 60 высказываний опросника. Старайтесь отвечать, не задумываясь.

Таблица Б. 1 –Опросник

№	Высказывание	Ответ
1	Я могу долго работать не уставая.	
2	Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.	
3	Обычно руки и ноги у меня теплые.	
4	У меня редко болит голова.	
5	Я уверен в своих силах.	
6	Ожидание меня нервнует.	
7	Порой мне кажется, что я ни на что не годен.	
8	Обычно я чувствую себя вполне счастливым.	
9	Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.	
10	В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.	
11	Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.	
12	Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.	
13	Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей	
14	Я не слишком застенчив.	
15	Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.	
16	Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.	
17	Я краснею не чаще, чем другие.	
18	Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.	
19	Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.	
20	Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.	
21	Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.	
22	Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.	
23	Меня часто мучают ночные кошмары.	
24	Я склонен все принимать слишком всерьез.	
25	Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.	
26	У меня беспокойный и прерывистый сон.	
27	В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.	
28	Я более чувствителен, чем большинство других людей.	
29	Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.	
30	Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, Как, вероятно, довольны другие.	

Приложение В

Тест смысложизненные ориентации (методика СЖО), Д. А. Леонтьев

Тест «Смысложизненные ориентации» (методика СЖО) Д. А. Леонтьева позволяет оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни.

Тест СЖО является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Методика была разработана на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла и преследовала цель эмпирической валидации ряда представлений из этой теории.

На основе факторного анализа адаптированной Д.А.Леонтьевым версии этой методики отечественными исследователями (Леонтьев, Калашников, Калашникова) был создан тест СЖО, включающий, наряду с общим показателем осмысленности жизни, также пять субшкал, отражающих три конкретных смысложизненных ориентации (цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией) и два аспекта локуса контроля (локус контроля-Я и локус контроля-жизнь).

Тест СЖО содержит 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности.

В тесте СЖО жизнь считается осмысленной при наличии целей, удовлетворении, получаемом при их достижении и уверенности в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных, и добиваться результатов. Важным является ясное соотнесение целей – с будущим, эмоциональной насыщенности – с настоящим, удовлетворения – с достигнутым результатом, прошлым.

Ситуация предоставляет каждому человеку возможность сделать в настоящем определенный выбор в виде поступка, действия или бездействия. Основой такого выбора является сформированное представление о смысле жизни или его отсутствии. Совокупность осуществленных, актуализированных выборов формирует «прошлое», которое неизменно, вариациям подвержены лишь его интерпретации. «Будущее» есть совокупность потенциальных, ожидаемых результатов усилий, предпринимаемых в настоящем, в этой связи будущее принципиально открыто, а различные варианты ожидаемого будущего имеют разную мотивирующую притягательность.

Ключ к тесту СЖО. Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентили). Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3210123 в оценки по восходящей или нисходящей ассиметричной шкале. Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) – полюсу ее отсутствия. При подсчете баллов по ключу придерживаются следующего правила: – в восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17. – в нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20. Вот пример перевода ответов на первые пять пунктов теста в оценки по ассиметричным шкалам:

Таблица В. 1 – Перевод ответов

№ утверждения	Ответ испытуемого	Балл
1	3 2 1 0 1 2 3	3
2	3 2 1 0 1 2 3	1
3	3 2 1 0 1 2 3	4
4	3 2 1 0 1 2 3	5
5	3 2 1 0 1 2 3	2

После этого суммируются баллы ассиметричных шкал, соответствующие позициям, отмеченных испытуемым.

Субшкала 1 (цели в жизни) – 3, 4, 10, 16, 17, 18. Субшкала 2 (процесс жизни) – 1, 2, 4, 5, 7, 9. Субшкала 3 (результат жизни) – 8, 9, 10, 12, 20. Субшкала 4 (локус контроля — Я) – 1, 15, 16, 19. Субшкала 5 (локус контроля – жизнь) – 7, 10, 11, 14, 18, 19. Общий показатель — осмысленность жизни (ОЖ) – все 20 пунктов.

В таблице ниже приведены *средние и стандартные отклонения по общему показателю СЖО и всем пяти субшкалам отдельно для мужчин и женщин*, полученные на выборке 200 человек в возрасте от 18 до 29 лет (по данным Д.А. Леонтьева, 2000).

Средние и стандартные отклонения субшкал и общего показателя СЖО (по данным Д.А. Леонтьева, N=200 чел).

Таблица В. 2 – Средние и стандартные отклонения по общему показателю СЖО

Субшкала		Среднее знач. ± Станд откл	
		Мужчины	Женщины
1	Цели в жизни	32,90±5,92	29,38±6,24
2	Процесс жизни	31,09±4,44	28,80±6,14
3	Результативность жизни	25,46±4,30	23,30±4,95
4	Локус контроля — Я	21,13±3,85	18,58±4,30
5	Локус контроля — жизнь	30,14±5,80	28,70±6,10
	Общий показатель ОЖ	103,10±15,03	95,76±16,54

В следующей таблице приведены *средние и стандартные отклонения субшкал и общего показателя СЖО взрослых лиц в возрасте от 30 до 55 лет обоего пола*, полученные в работе Е.А. Петровой, А.А. Шестакова (2002). Ими применялся СЖО для оценки служащих банковских структур. Данные апробации, представляющие сравнительный интерес в целях.

Средние и стандартные отклонения субшкал и общего показателя СЖО (по данным Е.А. Петровой, А.А. Шестакова, 2002, n=75).

Таблица В. 3 – Средние и стандартные отклонения субшкал и общего показателя СЖО

Субшкала		Среднее знач. ± Станд откл
1	Цели в жизни	38,91±3,20
2	Процесс жизни	35,95±4,06
3	Результативность жизни	29,83±3,00
4	Локус контроля — Я	24,65±2,39
5	Локус контроля — жизнь	34,59±4,44
	Общий показатель ОЖ	120,36±10,21

Интерпретация к методике СЖО. В тесте используются следующие субшкалы:

1. Цели в жизни. Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне осмысленности жизни (ОЖ) будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

2. Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, что чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность на будущее.

3. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придавать смысл остатку жизни. Низкие баллы – неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. Локус контроля – жизнь или управляемость жизни. При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Фамилия, И.О. _____ Пол _____

Возраст _____ Дата заполнения _____

Инструкция испытуемым: Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое, по вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того, насколько вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на ваш взгляд, одинаково верны).

Таблица В. 4 – Инструкция испытуемым

№	Утверждение	3	2	1	0	1	2	3	Утверждение
1.	Обычно мне очень скучно.								Обычно я полон энергии
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей								Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений								В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной								Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие								Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться								Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал								Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.								Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна.								Моя жизнь наполнена интересными делами
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.								Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.								Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.								Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13.	Я человек очень обязательный.								Я человек совсем не обязательный.
14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.								Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.								Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16.	В жизни а еще не нашел своего призвания и								В жизни я нашел свое призвание и цели.

	ясных целей.									
17.	Мои жизненные взгляды еще не определились.									Мои жизненные взгляды вполне определились.
18.	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.									Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.									Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение									Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Приложение Г

Методика исследования самооотношения

Таблица Г. 1 – Здоровые подростки

	Открытость	Самоуверенность	Саморуководство	Отражение самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренние конфликты	Самообвинение
1	6	7	8	6	8	10	6	4	1
2	6	7	7	5	9	9	7	3	1
3	8	7	5	5	8	9	8	5	1
4	7	7	7	5	7	10	9	4	1
5	7	7	6	7	8	9	7	3	1
6	6	9	7	6	8	7	6	2	2
7	9	8	8	7	9	8	7	3	1
8	8	8	8	7	9	7	9	2	1
9	6	8	9	8	8	9	9	2	2
эксцесс	-0,54643	0,1852	0,270076	-1,23217	-0,04018	-0,8	-0,8	-1,17148	0,734694
асимметрия	0,552269	1,014259	-0,53718	0,18847	-0,25446	-0,53666	0,536656	0,175831	1,619848
мода	6	7	8	5	8	9	7	3	1
медиана	7	7	7	6	8	9	7	3	0,978458
стандарт. отклонение	1,054093	0,726483	1,20185	1,092906	0,666667	1,118034	1,118034	1,130388	0,440976
среднее значение	7,111111	7,555556	7,222222	6,222222	8,222222	8,666667	7,333333	3,444444	1,222222

Таблица Г. 2 – Подростки с зависимостью

	открытость	самоуверенность	саморукводство	отражение самоотношения	самоценность	самопринятие	самопривязанность	внутренний конфликт	самообвинение
1	6	7	5	4	5	3	5	3	4
2	6	7	5	4	6	4	5	3	4
3	6	6	5	4	6	4	5	4	4
4	5	6	6	4	6	5	6	4	5
5	5	6	6	3	6	5	6	5	3
6	7	4	4	3	4	5	6	5	3
7	7	4	4	5	4	6	7	5	3
8	4	8	5	5	5	6	7	5	3
9	4	9	7	6	7	7	8	6	5
эксцесс	-1,17148	-0,39197	-0,0089	-0,0089	-0,7626	-0,28571	-0,54643	-0,7626	-1,27543
ассиметрия	-0,17583	-0,04699	0,501525	0,501525	-0,2704	0	0,552269	-0,2704	0,500571
мода	6	6	5	4	6	5	5	5	3
медiana	6	6	5	4	6	5	6	5	4
Стандарт. отклонение	1,130388	1,658312	0,971825	0,971825	1,013794	1,224745	1,054093	1,013794	0,833333
среднее значение	5,555556	6,333333	5,222222	4,222222	5,444444	5	6,111111	4,444444	3,777778

Таблица Г. 3 – Шкала явной тревожности

Шкала	Здоровые подростки	Подростки с зависимостью
1	5	27
2	4	31
3	7	35
4	6	35
5	10	38
6	11	29
7	11	24
8	9	20
9	10	21
эксцесс	-1,57277	-1,37726
асимметрия	-0,4066	-0,05721
мода	10	35
медиана	9	29
ст отклонение	2,66667	6,43126
ср значение	8,11111	28,88889

Приложение Д

Методика исследования смысло-жизненные ориентации

Таблица Д. 1 – Здоровые подростки

Шкала	Цели	Процесс	Результат	Локус контроль «Я»	Локус контроль «жизнь»
1	36	30	27	22	22
2	37	31	28	23	20
3	33	33	25	22	28
4	34	29	24	24	26
5	36	32	26	20	33
6	40	29	26	22	30
7	35	28	28	21	32
8	34	28	23	25	29
9	37	31	29	24	25
эксцесс	0,88192	-1,07334	-0,88197	-0,66265	-0,79345
асимметрия	0,785628	0,313122	-0,26948	-0,00987	-0,38695
мода	36	31	28	22	
медиана	36	30	26	22	31
ст отклон	2,108185	1,763834	1,986063	1,589899	4,381146
ср знач	35,77778	30,11111	26,22222	22,55556	27,2222

Таблица Д. 2 – Подростки с зависимостью

Шкала	Цели	Процесс	Результат	Локус контроль «Я»	Локус контроль «жизнь»
1	22	27	20	18	25
2	27	30	22	20	28
3	25	26	18	15	23
4	31	29	24	18	15
5	30	27	23	17	29
6	27	25	22	16	28
7	29	29	17	21	26
8	31	30	23	20	27
9	30	24	24	18	30
эксцесс	0,356047	-1,3104	-0,59554	-0,79508	4,055239
асимметрия	-0,99401	-0,27321	-0,8713	-0,07009	-1,88157
мода	27	27	22	18	28
медиана	29	27	22	18	27
ст отклон	3,041381	2,185813	2,554952	1,964971	4,527693
ср знач	28	27,44444	21,44444	18,11111	25,66667

Приложение Ж

Методика исследования самоотношения

Таблица Ж. 1 – Здоровые подростки

№	Открытость	Самоуверенность	Саморуководство	Отражение самоотношения	Самоценность	Самопринятие	Внутренний конфликт	Самообвинение
1	6	7	8	6	8	10	4	2
2	6	7	7	5	9	9	3	1
3	8	7	5	5	8	9	5	1
4	7	7	7	5	7	10	4	3
5	7	7	6	7	8	9	3	1
6	6	9	7	6	8	7	2	2
7	9	8	8	7	9	8	3	1
8	8	8	8	7	9	7	2	1
9	6	8	9	8	8	9	2	2

Таблица Ж. 2 – Подростки с зависимостью

№	Открытость	Самоуверенность	Саморуководство	отражение самоотношения	Самоценность	Самопринятие	Внутр конфликт	Самообвинение
1	6	7	5	4	5	3	5	3
2	6	7	5	4	6	4	5	3
3	6	6	5	4	6	4	5	4
4	5	6	6	4	6	5	6	4
5	5	6	6	3	6	5	6	5
6	7	4	4	3	4	5	6	5
7	7	4	4	5	4	6	7	5
8	4	8	5	5	5	6	7	5
9	4	9	7	6	7	7	8	6

Методика исследования – Смыслоразнонаправленные ориентации

Таблица Ж. 3 – Здоровые подростки

№	Цели	Процесс	Результат	Локус контроль «Я»	Локус контроль «жизнь»
1	6	5	6	5	3
2	7	6	7	6	2
3	3	9	4	5	6
4	4	4	3	7	5
5	6	7	5	2	8
6	9	4	5	5	7
7	5	3	7	5	8
8	4	3	2	4	6
9	7	6	8	8	4

Таблица 4 – Подростки с зависимостью

№	Цели	Процесс	Результат	Локус контроль «Я»	Локус контроль «жизнь»
1	1	5	4	5	5
2	5	8	6	7	6
3	3	4	3	2	4
4	7	7	7	5	1
5	7	5	7	4	7
6	5	3	6	3	6
7	6	7	2	8	6
8	7	8	7	7	6
9	7	2	7	5	7

Таблица Ж. 5 – Тревожность

№	Здоровые подростки	Подростки с зависимостью
1	3	5
2	2	6
3	5	7
4	4	7
5	7	8
6	8	5
7	8	4
8	6	2
9	7	3

Приложение К

Смысложизненные ориентации

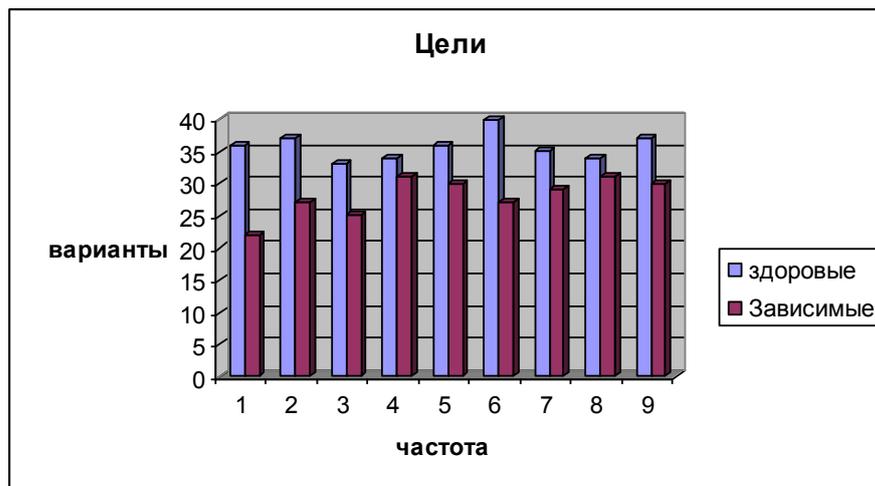


Рисунок К. 1 – Цели

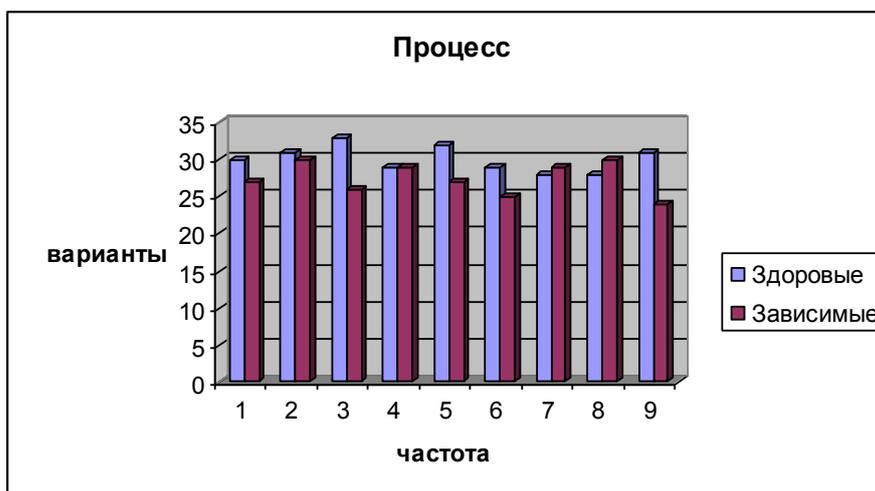


Рисунок К. 2 – Процесс

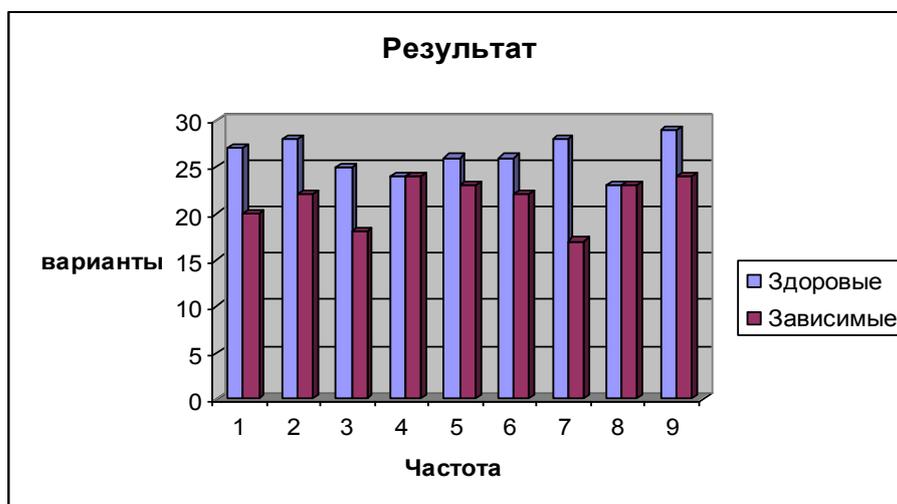


Рисунок К. 3 – Результат

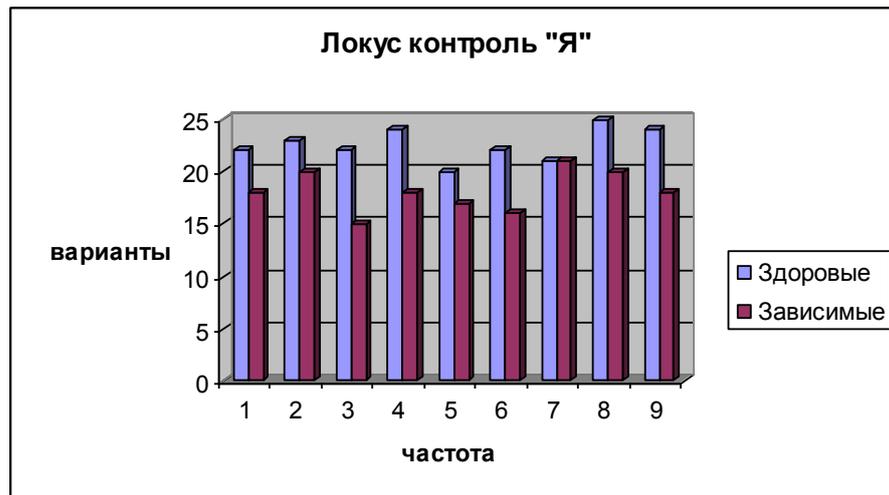


Рисунок К. 4 – Локус контроль «Я»

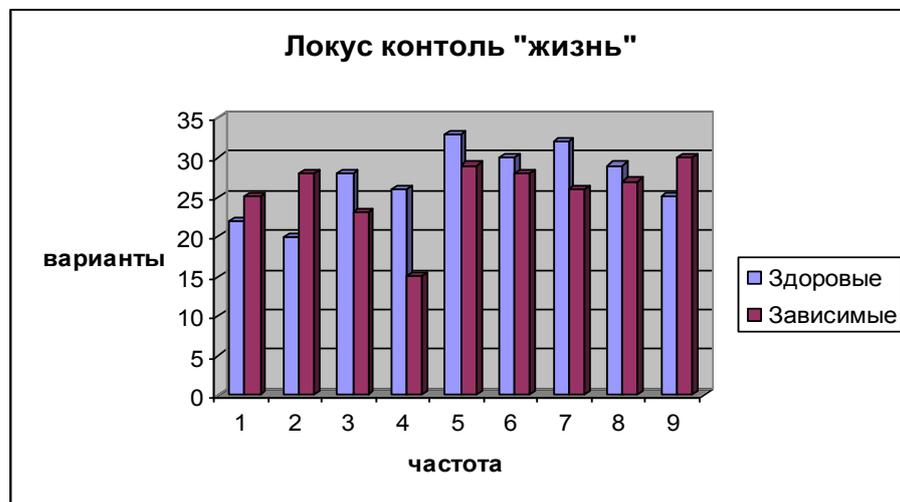


Рисунок К. 5 – Локус Контроль «жизнь»