Содержание

Введение

Глава 1. Теоретический обзор работ по теме исследования

.1 Волевые особенности личности

.2 Адаптационный потенциал личности

1.3 Личность курильщика

Глава 2. Методический аппарат исследования

.1 Методика диагностики социально-психологической адаптации

К. Роджерса и Р. Даймонда

.2 Методика «Индикатор копинг-стратегий»

.3 Методика диагностики волевых особенностей личности Чумакова М.В.

.4 Методика Ильина Е.П. «Неразрешимая задача»

Глава 3. Анализ эмпирических данных исследования

Выводы

Список Литературы

Приложения

Введение

Тема курения остро стоит в нашем обществе. Неумолимая статистика утверждает, что Россия, самая некурящая, некогда, страна, постепенно принимает на себя пальму первенства в этом самоубийственном марафоне.

За последние два десятка лет процент курящих женщин подскочил в три раза. Если в 1990-е годы, в среднем, количество курящих женщин в России составляло 9%, то сегодня эта цифра переваливает за 30%.

Основная возрастная группа курильщиц - от 25 до 34 лет. По статистике, в России каждая третья женщина в этом возрасте курит. Второе место занимает возрастная категория от 35 до 44 лет.

Примерно 30% женщин этого возраста пристрастны к курению. Как видно из статистики, процент курильщиц с возрастом неуклонно падает. Однако удивляться нечему: для наших соотечественниц это, в каком-то смысле, новая вредная привычка.

Курение в силу сложившихся традиций и культуры в России никогда не было широко распространено среди женщин. Но по данным исследований, частота курения среди женщин за последнее время (десятилетие) резко возросла - она оказалась значительно выше тех значений, которые сообщаются авторами исследований, проведенных ранее.

В большом количестве исследований детально описывается вред курения как для самого курящего, так и для окружающих его людей. Однако, большинство исследователей рассматривает эту проблему с медицинской точки зрения. И очень немного работ на современном российском материале посвящено психологическим и социальным характеристикам данной проблемы.

Это можно объяснить тем, что Российское общество только начинает подходить к этому вопросу серьёзно и с разных сторон. Итак, из всего вышесказанного можно выделить две причины, доказывающие актуальность проведенного исследования.

Первая - это социальная значимость данной проблемы. И вторая - малая исследованность данного вопроса, а именно его психологического и социального аспекта.

Таким образом, цель нашего курсового проекта - определить адаптационно-волевые особенности курящих девушек.

Гипотеза курсового проекта заключается в том, что курящие девушки могут иметь психологические особенности в адаптации и волевой сфере.

Цель нашего исследования обуславливает решение следующих задач:

. Диагностировать адаптационные характеристики курящих и некурящих девушек.

. Диагностировать показатели волевой сферы курящих и некурящих девушек.

. Провести сравнение и выделить особенности адаптационно-волевой сферы, характерные для курящих и некурящих девушек.

. Провести анализ взаимосвязей адаптационных характеристик и показателей волевой сферы у курящих и некурящих девушек.

Предмет курсовой работы: адаптационно-волевые характеристики, присущие курящим девушкам.

Объект курсовой работы:: курящие девушки в возрасте 17-22 лет со стажем курения более 1-го года (50 чел.).

В качестве контрольной группы будут выступать некурящие девушки в возрасте 17-22 лет (50 чел.).

Диагностические методики:

. Анкета (16 пунктов).

. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (101 пункт).

. Методика «Индикатор копинг-стратегий» (33 пункта).

. Методика диагностики волевых особенностей личности Чумакова М.В. (78 пунктов).

. Методика «Неразрешимая задача» (Найдите город на карте).

Математические методы обработки данных:

. Непараметрический метод сравнения средних Манна-Уитни.

. Корреляционный анализ по Спирмену.

. Кластерный анализ.

Глава 1. Теоретический обзор работ по теме исследования

.1 Волевые особенности личности

Любая деятельность человека всегда сопровождается конкретными действиями, которые могут быть разделены на две большие группы: произвольные и непроизвольные.

Главное отличие произвольных действий состоит в том, что они осуществляются под контролем сознания и требуют со стороны человека определенных усилий, направленных на достижение сознательно поставленной цели. Воля - это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.

Основные признаки волевого акта:

– приложение усилий для выполнения волевого акта;

– наличие продуманного плана осуществления поведенческого акта;

– усиленное внимание к такому поведенческому акту и отсутствие непосредственного удовольствия, получаемого в процессе и в результате его исполнения;

– нередко усилия воли направлены не только на победу над обстоятельствами, сколько на преодоление самого себя.

Таким образом, воля - психический процесс сознательной и целенаправленной регуляции человеком своей деятельности и поведения для достижения поставленной цели [19; с.292]. Воля является одним из важнейших условий человеческой деятельности.

Волевую деятельность нельзя сводить к активности организма и отождествлять с ней. Активность свойственна и животным. Они, удовлетворяя свои биологические потребности, адаптируясь к условиям жизни, оказывают длительное влияние на окружающую природу, но это происходит без определенного намерения с их стороны.

Воля проявляется в усилии, во внутреннем напряжении, которое переживает человек, преодолевая внутренние и внешние трудности в стремлении к действию или в сдерживании себя.

Произвольные действия детерминированы, как и все другие действия человека, но поскольку они вызываются следами в коре головного мозга от предыдущих раздражителей, то иногда кажется, что они возникают сами по себе, без причины. То, что двигательный участок коры больших полушарий головного мозга является одновременно и сенсорным, играет важную роль в регуляции волевых действий. В процессе волевых действий от исполнительного аппарата в кору головного мозга поступает информация о характере действий, где она сопоставляется с образом запланированного действия, опережая его результаты. Такое сопоставление исполняемого действия с его образом способствует уточнению рефлекторного акта в соответствии с тем, к чему стремится человек [8; с.127].

В волевой деятельности различают произвольные и непроизвольные действия.

Действие - одна из составляющих деятельности человека, побуждаемая ее мотивом и соотносимая с определенной целью. Действие всегда направлено на достижение некоторой цели. Целостное действие состоит из трех частей: ориентировочной основы, процесса выполнения и процесса контроля.

Способы действия служат такому преобразованию предмета, которое приведет к достижению цели. Условия выполнения действия составляют неспецифические особенности предмета действия и особенности состояния человека в момент выполнения действия. По структуре психической регуляции действие состоит из двух основных частей: регуляционной и исполнительной. Все действия человек усваивает в процессе обучения.

Непроизвольными действиями называют неосознаваемые действия и движения. Это, прежде всего, движения, которые вызываются безусловными раздражителями и осуществляются подкорковыми отделами центральной нервной системы. Они связаны с защитой организма от повреждений или с удовлетворением его органических потребностей. Непроизвольные движения могут быть не только, безусловно-рефлекторными, но и условно-рефлекторными. Непроизвольные движения не осознаются, а, следовательно, и не контролируются. Чаще всего это бывает тогда, когда раздражители действуют внезапно, неожиданно.

Произвольные действия и движения всегда сознательны. Они характеризуются целенаправленностью и соответствующей организованностью. В процессе сознательного решения задачи движения контролируются, становятся произвольными. Даже непроизвольные движения, например моргание глазами, кашель, дыхание и другие, можно произвольно регулировать [26; с.32-33].

Произвольные движения более сложны, чем непроизвольные. Однако, принципиального отличия в механизме их осуществления нет. Произвольные движения, как и непроизвольные, имеют рефлекторный характер. Произвольные действия возникают условно-рефлекторным путем из непроизвольных движений. У маленьких детей все движения непроизвольны. Но в результате обучения и воспитания дети постепенно овладевают ими, учатся сознательно направлять свои движения и руководить ими.

В процессе развития человек научился не только произвольно действовать, но и произвольно задерживать свои действия. Произвольно действуя и произвольно задерживая действия, человек регулирует свою деятельность и поведение.

Волевые действия определяются сознательно поставленной целью. Действуя, человек ставит перед собой задачу, планирует ее выполнение, выбирает способы осуществления решения. Чтобы успешно учиться, человек должен осознавать цель обучения, свои задачи, уметь организовать их выполнение, быть настойчивым.

Каждое волевое действие мотивировано. Мотив - это движущая сила, которая понуждает человека к действию, к борьбе за достижение поставленной цели. Мотивами действий являются человеческие потребности, чувства, интересы, осознание необходимости действовать [21; с.94].

Ясность цели, понимание дела, осознание задания, его важности всегда порождают силу, энергию и решительность действий. Чем большее значение приобретает задача, тем большую энергию и упорство люди проявляют в борьбе за ее осуществление.

Волевые действия бывают простыми и сложными. Простое волевое действие - это такое действие, осуществление которого не нуждается в особенном напряжении сил и специальной организации действия. Оно характеризуется непосредственным переходом желания в решение и в осуществление этого решения. Например, при желании утолить жажду, человек наливает воду в стакан и выпивает ее, если ему холодно, он надевает пальто и т.п. Эти действия не нуждаются в сложных способах для их выполнения.

Сложное волевое действие нуждается в значительном напряжении сил, терпеливости, настойчивости, умении организовать себя на выполнение действия. Так, человек, разрешая математические задачи, чтобы достичь успеха, должен осуществлять ряд волевых действий. Сложность волевого действия зависит от сложности задач, на выполнение которых оно направлено [11; с.114].

Воля человека проявляется в преодолении не только внешних трудностей, характерных для разных видов деятельности, но и внутренних, порождаемых, например, желаниями, которые идут в разрез с поставленными задачами, усталостью и т.п. Преодоление внутренних трудностей требует осознания необходимости выполнить определенное задание и при этом сохранять самообладание.

Стремление человека иногда проявляется в форме влечения. Как правило, влечения бывают невыразительными, мало осознанными. Стремления, которые проявляются только в форме влечений, не ведут к целенаправленному волевому действию.

Осознавая свои влечения, человек тем самым превращает их в желания. Желая, человек осознает цель своего стремления, направление своей деятельности.

Однако, осознав цель деятельности, человеку нужно еще увидеть пути успешного ее осуществления, способы ее достижения. Определяя нужные пути и способы, человек глубже осознает свои стремления. Глубоко осознанное человеком стремление позволяет выразительно представить не только цель деятельности, но и пути и способы ее осуществления, оно обусловливает вожделение, активное желание.

За желанием следует действие, которым завершается волевой акт. Однако это бывает не всегда. Иногда человек колеблется: действовать или нет. В таком случае возникает то особенное, промежуточное состояние волевого акта, называемое борьбой мотивов.

Это состояние возникает в том случае, когда существуют противоречивые желания - одни вынуждают его к определенному действию, а другие препятствуют его осуществлению. Например, человека раздирает борьба между желанием взяться за выполнение задания и желанием пойти в кино. В результате этой борьбы мотивов человек принимает определенное решение. Оно проявляется или в форме намерения действовать, или в форме намерения отказаться от действия.

Решение, будучи глубоко осознанным, переходит в действие. Выполнение действия начинается с его планирования, организации способов, нужных для осуществления задания, и заканчивается его завершением. Так завершается принятое решение [24; с.64].

Успех волевого акта зависит от волевых качеств человека, глубины осознания задания, интереса, а также от знаний, умений и навыков, без которых успешное достижение цели невозможно. Умения, привычные действия делают волевые действия четкими и более организованными, способствуют быстрому и успешному их выполнению.

Перечислим основные качества воли:

1. Целенаправленность - одно из волевых качеств личности. Она определяется принципиальностью и убежденностью человека и отличается глубоким осознанием своих задач и необходимостью их осуществлять. Целенаправленность проявляется в умении человека руководствоваться в своих действиях не случайными стремлениями, а стойкими убеждениями, принципами. Люди без четкой целенаправленности, без твердых убеждений, ясных принципов, которыми бы они руководствовались в своей деятельности, часто находятся под влиянием случайных желаний, попадают под влияние других. Поведение нецеленаправленных и беспринципных людей характеризуется слабой волей.

2. Важное волевое качество - инициативность, то есть возможность самостоятельно ставить перед собой задачи и без напоминания и принуждения других осуществлять их. Инициативность характеризуется действенной активностью. Мало проявить инициативу, поставив перед собой задачу, нужно ее осуществить, довести до конца. Это возможно только при надлежащей активности в действиях.

3. Существенными чертами воли человека являются также решительность, выдержанность и настойчивость. Эти качества проявляются в умении своевременно и обдуманно принимать решения, особенно в сложных обстоятельствах, где нужно тормозить негативные стремления и действия, и создавать возможности преодолевать трудности на пути к цели. Эти черты помогают доводить до конца каждое дело, преодолевая все препятствия, которые встречаются на этом пути. Большие дела, замечательные научные изобретения возможны только при наличии у человека этих черт.

Настойчивость надо отличать от такой черты, как упрямство. Упрямство - это необдуманное, ничем не оправданное проявление воли, которое состоит в том, что человек настаивает на своем нецелесообразном желании, не принимая во внимание обстоятельства. Упрямство - это проявление не силы, а слабости воли. Принимая решение, упрямый человек отрицает доказательства, не принимает во внимание интересы других и своими действиями часто причиняет вред.

. Еще одним важным волевым качеством человека является его самостоятельность. Самостоятельность воли проявляется в возможности критически относиться к поступкам и действиям как своим собственным, так и других людей, не поддаваться негативным влияниям со стороны других. Самостоятельность - это результат высокой принципиальности человека, его моральной выдержки.

Внушаемость - это качество, противоположное самостоятельности. Внушаемость - это подверженность человека влиянию других людей. Внушаемость свойственна людям без стойких убеждений, твердых принципов. Они некритично подражают другим, колеблются между противоположными взглядами, не имея собственного мнении. Первая же мысль, услышанная внушаемым человеком, становится его мыслью, но впоследствии эту мысль он легко меняет на другую.

. Важной волевой чертой человека является самообладание. Оно проявляется в возможности владеть собой, руководить своим поведением и деятельностью. Самообладание - важный компонент, черта личности, которую мы называем мужеством. Владея собой, человек смело берется за ответственное задание, хотя и знает, что оно связанно с опасностью, даже угрожает его жизни. Отсутствие самообладания делает человека невыдержанным, импульсивным. Люди, не владеющие собой, легко поддаются влиянию чувств, часто нарушают дисциплину, пугаются трудностей, теряются и впадают в меланхолию.

Своеобразным проявлением безволия человека является конформизм. Суть его в том, что человек, хотя и имеет свои мысли и убеждения, но в действиях и поступках подчиняется влиянию, давлению группы, не отстаивая своих позиций.

Совокупность положительных качеств воли, свойственных человеку, обусловливает его силу воли. Как положительные, так и негативные качества воли не являются врожденными. Они развиваются в процессе жизни и деятельности [25; с.71-77].

Воля, как и большинство других высших психических процессов, формируется в ходе возрастного развития человека.

Таким образом, поведение и деятельность человека стимулируется и регулируется не только эмоциями и чувствами, но и волей. Воля дает возможность сознательно управлять своими внутренними психическими и внешними физическими действиями в самых сложных жизненных ситуациях. К волевой регуляции прибегает человек только в том случае, когда ему необходимо преодолеть трудности, возникающие на пути к достижению поставленной цели. Во всех других случаях регуляция может иметь не волевой, а преднамеренный характер, не требующий никаких усилий от личности. Можно совершать самые разнообразные сложные действия, но они не будут являться волевыми до тех пор, пока человек не будет заставлять себя осуществлять их.

Развитие волевой регуляции поведения у человека осуществляется в нескольких направлениях. С одной стороны - это преобразование непроизвольных психических процессов в произвольные, с другой - обретение человеком контроля над своим поведением, с третьей - выработка волевых качеств личности. Все эти процессы онтогенетически начинаются с того момента жизни, когда ребенок овладевает речью и научается пользоваться ею как эффективным средством психической и поведенческой саморегуляции.

Внутри каждого из этих направлений развития воли по мере ее укрепления происходят свои, специфические преобразования, постепенно поднимающие процесс и механизмы волевой регуляции на более высокие уровни.

.2 Адаптационный потенциал личности

Каждый человек по-разному относится к одним и тем же событиям, а один и тот же воздействующий стимул у разных людей может вызвать различную ответную реакцию. В этом и состоит индивидуальность человека.

Однако можно выделить некоторый интервал ответных реакций индивида, который будет соответствовать представлению о психической норме, а также можно определить некоторый «интервал» отношений человека к тому или иному явлению, касающихся прежде всего категорий общечеловеческих ценностей, не выходящий за рамки общепринятых моральных норм.

Степень соответствия этому «интервалу» психической и социально-нравственной нормативности и обеспечивает эффективность процесса социально-психологической адаптации, определяет личностный адаптационный потенциал, являющийся важнейшей интегральной характеристикой психического развития. Характеристику личностного потенциала адаптации можно получить, оценив уровень поведенческой регуляции, коммуникативные способности и уровень моральной нормативности.

Поведенческая регуляция - это понятие, характеризующее способность человека регулировать свое взаимодействие со средой деятельности. Она осуществляется в единстве энергетических, динамических и содержательно-смысловых аспектов. Основными элементами поведенческой регуляции являются: самооценка, уровень нервно-психической устойчивости, а также наличие социального одобрения (социальной поддержки) со стороны окружающих людей. Все выделенные структурные элементы не являются первоосновой регуляции поведения. Они лишь отражают соотношение потребностей, мотивов, эмоционального фона настроения, самосознания, «Я-концепции» и др. Поэтому система регуляции - это сложное, иерархическое образование, а интеграция всех ее уровней в единый комплекс и обеспечивает устойчивость процесса регуляции поведения.

Адаптационный потенциал личности определяется К.Роджерсом и Р.Даймондом, как интегрирующая характеристика психического здоровья.

Психическая адаптивность оценивается при этом в качестве интегрального свойства личности как целостной системы и рассматривается как совокупность внутренних факторов, определяющих эффективность адаптационных изменений.

Адаптивность, по мнению этих авторов, в целом характеризующая способность личности противостоять срывам психической адаптации, зависит от многих конституциональных, врожденных и приобретенных факторов, определяющих структуру личности, находится в тесной взаимосвязи с периодизацией развития личности.

Психическая адаптивность здесь определяется рядом составляющих - общий уровень психического развития, личностные особенности и система отношений, характер и содержание психологических проблем, позиция личности по отношению к ним [9; с.26].

Понятие «адаптационный потенциал» рассматривается Т.В. Барласом в качестве синонимичного понятию «адаптивность» и привлекается для обозначения свойства, выражающего возможности личности к психической адаптации [3; с. 117].

В работах Балла Г.А. также производится оценка индивидуально-психологических признаков, являющихся компонентами адаптационного потенциала, уровень развития которых, соответственно, определяет границы потенциала и вероятность успешной адаптации к широкому диапазону факторов внешней среды [2; 92].

В.А. Поляков предполагает, что в адаптационном потенциале заложена латентность адаптационных способностей, своевременность и вектор реализации которых зависит от активности личности. По его мнению, адаптационный потенциал целесообразно представлять как интегральное образование, объединяющее в сложную систему социально-психологические, психические, биологические свойства и качества, актуализируемые личностью для создания и реализации новых программ поведения в измененных условиях жизнедеятельности. Личностный адаптационный потенциал включает биопластический, биографический, психический и личностно-регуляторный компоненты [18; с.103].

Проведенный анализ определений данного феномена позволяет выделить некоторые его общие, основные черты и показать, что, как правило, личностный адаптационный потенциал:

– рассматривается как интегральная переменная, характеризующая совокупность индивидуально-психологических признаков, обусловливающих эффективность психической адаптации;

– имеет свойства сложной системы и, соответственно, системный анализ выступает основным подходом к его исследованию;

– включает не только наличные проявления адаптационных способностей, но и латентные свойства, которые могут проявиться при изменении содержания, силы и направления воздействия адаптогенных факторов;

– определяет границы адаптационных возможностей личности и устойчивости к воздействующим факторам, содержит предпосылки к некоторому диапазону ответных адаптационных реакций;

– связан с возрастно-психологическими особенностями, при этом собственная активность личности выступает в качестве условия, регулирующего меру реализации потенциальных возможностей.

1.3 Личность курильщика

Причины развития у многих лиц привычки курить табак достаточно сложны, и их убедительного объяснения не существует. Трудно сделать конкретные выводы о том, каким образом курение влияет на психическое здоровье человека.

Предполагаемое благоприятное воздействие на него настолько эфемерно, его настолько трудно объяснить с этической и медицинской точек зрения и это настолько противоречит природе (человека), что некоторые группы ученых попытались изучить этот феномен.

Четких различий в особенностях личности курильщиков и некурящих не отмечается. В то же время курильщики сигарет чаще всего отличаются чертами экстравертированной личности, они менее устойчивы и больше склонны к антисоциальным поступкам, чем некурящие. Курильщики трубок более сосредоточены на самих себе.

Не прослеживается связи между курением и невротическим состоянием человека или повышенной склонностью к психическим заболеваниям. Психоаналитики внесли свой вклад в решение проблемы.

Не обнаруживается различий интеллекта у курящих и некурящих детей, но успеваемость первых в школе более низкая. То же самое можно сказать о студентах.

В большинстве случаев навык курения приобретается в подростковом возрасте и к возрасту 20 лет определяется статус курильщика.

Начальным побуждающим фактором служит психосоциальный, тогда как фармакологические эффекты неприятны. Однако в дальнейшем под влиянием продолжающихся психосоциальных факторов начинают проявляться приятные фармакологические эффекты никотина, в результате чего развивается привыкание.

Таким образом, к психосоциальным причинам присоединяется так называемое фармакологическое удовольствие. Повышается потребление табака и усугубляется вдыхание табачного дыма. По мере взросления уменьшается значимость психосоциальных факторов и доминирующими становятся желание и потребность в никотине.

При поступлении в организм больших количеств никотина у курильщика с целью избежать симптомов отмены постепенно возникает пристрастие к курению, т. е. потребность в поддержании постоянной концентрации никотина в крови (t)1/2 составляет 2 ч).

Таким образом, большинство из тех, кто начал курить из-за желания выглядеть сильным или взрослым или из-за того, что курят все его друзья, приобретают зависимость к никотину, определяющую стабильность их статуса курильщика.

При эмоциональных стрессах увеличивается число выкуриваемых сигарет, но они нечасто заставляют начать курить некурящего человека. В отношении потребления табака, как и алкоголя, важное значение имеют социальные факторы.

Не следует серьезно воспринимать необоснованные и бездоказательные объяснения о важности курения при психическом напряжении и утверждение о том, что при психических стрессах курение снимает его или что частое курение служит признаком психического напряжения [31].

Можно выделить следующие типы курения:

. Психосоциальный: средство самоутверждения, достижения социального доверия, признания.

. Сенсорно-моторный: процесс курения приносит удовлетворение курильщику.

. Фармакологический (концентрация никотина в крови регулируется частотой и глубиной затяжек).

. Потворствующий (самый частый): с целью получить удовольствие или усилить уже приятную ситуацию; частота курения варьирует в широких пределах.

. Седативный: облегчение состояния при неприятной ситуации.

. Стимулирующий: поддержка при выполнении умственных задач, концентрации внимания, в напряженной ситуации или при выполнении монотонной работы.

. Пристрастие: для того чтобы избежать симптомов отмены при снижении уровня никотина в плазме ниже необходимого для курильщика минимума, обычно через 30 мин после последнего курения.

К этому типу относится автоматическое курение, часто неосознанное, мысль о курении возникает только в том случае, если под рукой нет сигареты.

Психологическая зависимость к табаку очень выражена; к никотину развивается привыкание и некоторая степень физической зависимости [32].

Преходящие симптомы синдрома отмены выражаются изменениями на ЭЭГ (электроэнцефалограмме), нарушениями сна и снижением качества выполнения некоторых психомоторных тестов, нарушениями настроения, повышением аппетита, который трудно объяснить только психической или только физической зависимостью.

Наблюдаются также изменения функций сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

Несмотря на то что зависимость от сигарет у разных людей формируется примерно одинаково, она все же индивидуальна для каждого. Если понять причины, по которым курит индивид, будет ясно, как ему действовать, чтобы избавиться от вредной привычки.

Глава 2. Методический аппарат исследования

.1 Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда

Методы исследования эффективности адаптации должны давать возможность получения количественных показателей критериев, регистрации изменений, происходящих в процессе адаптации по каждому из них, статистического анализа полученных с их помощью результатов.

Ввиду того, что в картине динамики адаптационного процесса все большее значение получают собственно личностные психологические силы развития, такие как локус контроля, особенности самооценивания, самоприятие себя и других, стремление к доминированию, эмоциональный комфорт и др., возникает вопрос о надежной и валидной психологической диагностике этих составляющих, которые, кроме того, целесообразно рассматривать в качестве критериев оценки эффективности адаптации.

Решить эту задачу можно с помощью методики диагностики социально-психологической адаптации, предложенной в 1954 г. К. Роджерсом и Р. Даймондом.

Методика апробирована и стандартизирована на разных выборках учащихся в отечественных школах и вузах (см. Приложение А).

Шкала как измерительный инструмент обнаружила высокую дифференцирующую способность в диагностике не только состояний адаптации и дезадаптации, но и особенностей представлений о себе, их перестройки в возрастные критические периоды развития и в критических ситуациях, побуждающих индивида к переоценке себя и своих возможностей.

Стимульный материал представлен 101 утверждением, которые сформулированы в третьем лице единственного числа, без использования каких-либо местоимений. По всей вероятности, такая форма была использована авторами для того, чтобы избежать влияния «прямого отождествления».

То есть ситуации, когда испытуемые сознательно, напрямую соотносят утверждения со своими особенностями. Данный методический прием является одной из форм «нейтрализации» установки тестируемых на социально-желательные ответы [30; с. 118].

В методике предусмотрена достаточно дифференцированная, 7- бальная шкала ответов. Остается открытым вопрос, насколько оправдано применение подобной шкалы, так как в обыденном сознании испытуемому достаточно трудно выбрать между таким вариантами ответов, как например, «2» - сомневаюсь, что это можно отнести ко мне; и «3» - не решаюсь отнести это к себе.

Авторами выделяются следующие 6 интегральных показателей:

– «Адаптация»;

– «Приятие других»;

– «Интернальность»;

– «Самовосприятие»;

– «Эмоциональная комфортность»;

– «Стремление к доминированию».

Каждый из них рассчитывается по индивидуальной формуле. Интерпретация осуществляется в соответствии нормативными данными, рассчитанными отдельно для подростков и взрослой выборки.

.2 Методика «Индикатор копинг-стратегий»

Методика разработана Дж. Амирханом и предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. Адаптирована для проведения исследования на русском языке Н.А. Сиротой (1994) и В.М. Ялтонским (1995) (см. Приложение Б).

Дж. Амирхан на основе факторного анализа разнообразных копинг-ответов выделил 3 группы копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания.

«Индикатор копинг-стратегий» можно считать одним из наиболее удачных инструментов исследования базисных стратегий поведения человека. Идея этого опросника заключается в том, что все поведенческие стратегии, которые формируются у человека в процессе жизни, можно подразделить на три большие группы:

Стратегия разрешения проблем - это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

Стратегия поиска социальной поддержки - это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.

Стратегия избегания - это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

Человек может использовать пассивные способы избегания, например, уход в болезнь или употребление алкоголя, наркотиков, может совсем «уйти от решения проблем», использовав активный способ избегания - суицид.

Стратегия избегания - одна из ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Она направлена на преодоление или снижение дистресса человеком, который находится на более низком уровне развития. Использование этой стратегии обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем.

Однако она может носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности [29; с. 74].

Наиболее эффективным является использование всех трех поведенческих стратегий, в зависимости от ситуации. В некоторых случаях человек может самостоятельно справиться с возникшими трудностями, в других ему требуется поддержка окружающих, в третьих он просто может избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о ее негативных последствиях.

.3 Методика диагностики волевых особенностей личности Чумакова М.В.

Опросник М. Чумакова предназначен для диагностики выраженности волевых качеств личности взрослого человека. Опросник содержит 78 заданий с четырехступенчатой шкалой ответов. Возрастной диапазон применения методики 18 - 55 лет (см. Приложение В).

Методика содержит 9 шкал, отражающих основные компоненты волевой регуляции поведения личности:

. Ответственность (ответственный, обязательный - безответственный, ненадежный, ветреный, безалаберный).

Высокий балл по этой шкале получают ответственные, обязательные испытуемые. Они, как правило, дисциплинированы и старательно выполняют свои обязанности. У некоторых испытуемых с высоким баллом может быть повышенная тревожность. Низкий балл по шкале получают испытуемые, которых можно назвать ненадежными и несколько «безалаберными».

2. Инициативность (ведущий, деловой, сильный, инициативный, деятельный, влиятельный, дальновидный - пассивный, безынициативный, ленивый, бездеятельный).

Высокий балл по шкале характерен для инициативных, деятельных людей с высокими лидерскими тенденциями. Они выступают «зачинщиками» новых начинаний, стремятся что-то изменить. Хорошо проявляют себя в ситуациях, когда изменения необходимы и требуются новаторские подходы. В сочетании с высокой креативностью и интеллектуальными способностями могут быть очень продуктивны. При низкой креативности и способностях к анализу, особенно на руководящих постах, могут инициировать недостаточно продуманные и эффективные новации.

Низкий балл получают пассивные испытуемые. Их устраивает существующее положение дел и они не склонны что-либо менять. К лидерству сами не стремятся. Эффективны в ситуациях, требующих не столько изменений, сколько сохранения стабильности.

3. Решительность (уверенный, решительный - нерешительный, неуверенный, колеблющийся, сомневающийся).

Высокий балл по шкале характерен для лиц, быстро и уверенно принимающих решения. Они не склонны к длительным сомнениям, колебаниям при осуществлении задуманного. Иногда быстрота принятия решения может быть вызвана импульсивностью.

Низкий балл получают нерешительные, неуверенные, склонные к постоянным сомнениям лица. Решение принимается после длительных колебаний и не обладает достаточной устойчивостью.

. Самостоятельность (самостоятельный - зависимый, несамостоятельный, управляемый, повинующийся).

Высокий балл демонстрируют люди, не нуждающиеся в постоянной психологической поддержке, стремящиеся самостоятельно принимать решения, обладающие способностью противостоять мнению группы, если оно отличается от их собственного.

Низкий балл свидетельствует о низкой самостоятельности, внушаемости, зависимости от мнения группы.

. Выдержка (выдержанный, терпеливый, благоразумный, самоуправляемый - невыдержанный).

Высокий балл характерен для людей, умеющих контролировать свои эмоции, терпеливо переносить нагрузки, справляться с монотонной деятельностью. Эти люди хорошо управляют собой, своими состояниями.

В некоторых случаях выраженность этого качества может приводить к тому, что человек справляется с обстоятельствами, которые, возможно, целесообразнее было бы изменить.

Низкий балл характерен для людей, свободных в проявлении эмоций, испытывающих трудности при необходимости переносить нагрузки или выполнять неинтересную работу. Им не хватает самообладания и трудно быть сдержанными

. Настойчивость (твердый, боевой, стойкий, настойчивый - ненастойчивый, нестойкий, слабый).

Высокий балл получают стойкие испытуемые, способные к преодолению препятствий на пути достижения цели. Неудачи не выбивают таких людей «из колеи» и не приводят к эмоциональной дестабилизации.

Они способны повторять снова и снова попытки для достижения задуманного. В определенных случаях эта черта может делать поведение недостаточно гибким.

Низкий балл по шкале характерен для мягких людей. Неудачи деморализуют их, а препятствия часто заставляют отказаться от намеченного и приводят к эмоциональной дестабилизации

. Энергичность (активный, жизнедеятельный, энергичный, оптимистичный - бессильный, депрессивный).

Высокий балл говорит об активности, энергичности. Такие люди деятельны, работоспособны, жизнерадостны.

Низкий балл получают испытуемые с невысокой активностью. Они быстро устают. Их можно назвать скорее пессимистами, чем оптимистами.

. Внимательность (внимательный, собранный, непоколебимый - невнимательный).

Высокий балл получают лица, способные к произвольной концентрации внимания. Они стабильно его удерживают в случае надобности, даже если деятельность не очень интересует их. Для них характерна собранность, глубокое погружение в работу. Эмоции помогают поддерживать стабильную концентрацию на объекте.

Низкий балл характерен для лиц, испытывающих трудности с произвольной концентрацией внимания. Они легко отвлекаются, с трудом сосредотачиваются, если деятельность не очень их интересует.

9. Целеустремленность (целеустремленный, упорный - не целеустремленный).

Высокий балл свидетельствует о наличии у испытуемого хорошо осознанных целей в жизни. Как правило, они стремятся планировать свое время и порядок выполнения дел. Таким людям бывает сложно в ситуациях, когда нет объективной возможности реализации целей.

Низкий балл говорит о недостаточной четкости целей и упорстве в их достижении. Такие люди не всегда хорошо понимают, чего хотят. Им бывает сложно в ситуациях, где необходимо самим планировать свои дела [23; с. 37-39].

.4 Методика Ильина Е.П. «Неразрешимая задача»

Все экспериментальные методики изучения упорства основаны на интеллектуальных волевых усилиях. Требования к этим методикам состоят в том, чтобы создавались ситуации, требующие проявления этих усилий, напряжения, но при этом чтобы умения испытуемых не влияли на успешность деятельности. Такая ситуация возникает при использовании различных вариантов методики «неразрешимая задача».

Смысл методики состоит в том, что испытуемому предлагается решить задачу, которая не решаема, но об этом испытуемый не знает. Можно использовать различные варианты методики: кубики Кооса, кубики с картинками (для детей), игра «в пятнадцать», «перепутанные линии» или прохождение сложного лабиринта, в котором нет выхода.

Испытуемые должны составить из кубиков модели, предъявленные на трех картинках. Две первые решаются довольно легко, на третьей же картинке предложена задача, которая не может быть решена (естественно, испытуемый не должен знать этого). Время, затраченное на решение третьей задачи, служит показателем упорства. Этой же цели служит игра «пятнадцать» (автор С. Лойд). Пятнадцать шашек с написанными на них цифрами, от 1 до 15, размещены в квадратной коробочке в беспорядке.

Требуется, пользуясь для передвижения шашек только одной пустой клеточкой, разместить шашки в возрастающем порядке. В зависимости от расположения шашек есть решаемые и нерешаемые варианты.

Опишем для примера вариант с составлением картинки, фигуры, предмета из кубиков (Н. И. Александрова, Т. И. Шульга). Инструкция по методике для детей младшего школьного возраста. Экспериментатор предлагает ребенку поиграть в кубики. «Хочешь поиграть в кубики? Давай поиграем так: я тебе показываю картинку, а ты мне ее должен быстро собрать. Время я засекаю по секундомеру. Садись удобно. Посмотри на эту картинку. Теперь собирай ее».

Экспериментатор кладет решаемую картинку на стол перед ре'бенком, включает секундомер. После выполнения ребенком задания секундомервыключается и экспериментатор хвалит ребенка: «Молодец, быстро собрал». Затем предлагает собрать вторую (нерешаемую) картинку и тоже засекает время от начала сбора картинки до отказа ребенка выполнять задание.

С учащимися среднего и старшего возраста можно использовать поиск на географической карте города, которого не существует вообще, придумав ему название, сходное по созвучию фонем с названиями городов, имеющимися на карте. «Ребята, вам предстоит выполнить задание, которое требует сосредоточенности внимания, умения работать, не отвлекаясь. В процессе работы не разрешается переговариваться, подсматривать работу других, черкать на карте, комментировать свою работу и товарища. У вас на листке написано название города, который нужно отыскать на карте, лежащей перед вами. Поставьте время начала поиска города и ищите его».

Фиксируется время поиска от его начала до отказа от задания [11; с. 335]. Обязательным условием методики измерения степени проявления упорства должна быть уверенность испытуемых, что все задачи решаемы. Чтобы создать эту уверенность, сначала даются легко решаемые задачи.

Глава 3. Анализ эмпирических данных исследования

Рассмотрим результаты исследований по методике диагностики волевых особенностей личности Чумакова М.В в таблице 3.1.

Таблица 3.1

Результаты исследований по методике Чумакова М.В

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Ответственность | Инициативность | Решительность | Самостоятельность | Выдержка | Настойчивость | Энергичность | Внимательность | Целеустремленность |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Результаты исследования курящих девушек (кол-во чел. в %) |
| высокие баллы (7-9) | 40 | 44 | 50 | 46 | 30 | 38 | 30 | 36 | 50 |
| средние баллы (4-7) | 34 | 30 | 30 | 32 | 32 | 36 | 40 | 36 | 30 |
| низкие баллы (1-3) | 26 | 26 | 20 | 22 | 38 | 26 | 30 | 28 | 20 |
| Итого | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Результаты исследования не курящих девушек (кол-во чел. в %) |
| высокие баллы (7-9) | 34 | 30 | 24 | 32 | 44 | 30 | 42 | 36 | 28 |
| средние баллы (4-7) | 30 | 32 | 30 | 30 | 36 | 40 | 40 | 34 | 46 |
| низкие баллы (1-3) | 36 | 38 | 46 | 38 | 20 | 30 | 18 | 30 | 26 |
| Итого | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

Графическое изображение результатов полученных в процессе исследований волевых особенностей курящих девушек представлено на рис.3.1.



Рис. 3.1 - Результаты исследований курящих девушек по методике волевых особенностей личности Чумакова М.В.

социальный психологический курящий девушка

Таким образом, согласно полученным данным мы можем сделать вывод, что большинство курящих девушек имеют следующие показатели компонентов волевой регуляции поведения личности:

1. Высокие показатели по :

– ответственности (40% испытуемых);

– инициативности (44% испытуемых);

– решительности (50% испытуемых);

– самостоятельности (46% испытуемых);

– целеустремленности (50% испытуемых).

2. Низкие и средние показатели по выдержке и энергичности (70% испытуемых).

Графическое изображение результатов полученных в процессе исследований волевых особенностей не курящих девушек представлено на рис.3.2.



Рис. 3.2 - Результаты исследований не курящих девушек по методике волевых особенностей личности Чумакова М.В.

Таким образом, согласно рис. 3.2 мы можем сделать вывод, что большинство не курящих девушек имеют следующие показатели компонентов волевой регуляции поведения личности:

1. Высокие показатели по :

– выдержке (44% испытуемых);

– энергичности (42% испытуемых).

. Низкие показатели по:

– ответственности (36% испытуемых);

– инициативности (38% испытуемых);

– решительности (46% испытуемых);

– самостоятельности (38% испытуемых);

Таким образом мы можем сделать вывод, что согласно исследованию проведенному по методике Чумакова М.В., девушки подверженные вредной привычке курения имеют следующие особенности волевой сферы: хорошо развитые качества ответственности, инициативности, решительности, самостоятельности и целеустремленности.

По всей видимости именно сочетание вышеперечисленных качеств с низким уровнем выдержки и обеспечивает стойкое закрепление вредной привычки, что в свою очередь приводит к ухудшению здоровья и снижению энергичности.

По качествам внимательности и настойчивости значительных расхождений среди групп испытуемых обнаружено не было.

Рассмотрим результаты исследований степени упорства по методике Ильина Е.П. «Неразрешимая задача» в таблице 3.2.

Таблица 3.2

Результаты исследований степени упорства по методике Ильина Е.П.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время поиска | курящие девушки  | не курящие девушки  |
|  | кол-во чел. | % | кол-во чел. | % |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| менее 3 минут | 2 | 4 | 1 | 2 |
| от 3 до 5 минут | 5 | 10 | 6 | 12 |
| от 5 до 10 минут | 24 | 48 | 26 | 52 |
| от 10 до 15 минут | 17 | 34 | 16 | 32 |
| более 20 минут | 2 | 4 | 1 | 2 |
| Итого | 50 | 100 | 50 | 100 |

В результате проведения исследований степени упорства по методике Ильина Е.П. можно утверждать, что значительных отличий между курящими и не курящими девушками обнаружено не было. Таким образом, связь между степенью упорства и приверженностью к вредной привычке отсутствует.

Графическое изображение результатов полученных в процессе исследований степени упорства по методике Ильина Е.П. представлено на рис.3.3.



Рис. 3.3 - Результаты исследований степени упорства по методике Ильина Е.П.

Результаты диагностики доминирующих копинг-стратегий личности по методике Дж. Амирхана представлены в таблице 3.3.

Таблица 3.3

Результаты диагностики доминирующих копинг-стратегий личности по методике Дж. Амирхана

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень  | Разрешение проблем  | Поиск социальной поддержки  | Избегание проблем  |
|  | кол-во, чел. | % | кол-во, чел. | % | кол-во, чел. | % |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Курящие девушки (кол-во чел. в %) |
| Очень низкий  | 3 | 6 | 8 | 16 | 8 | 16 |
| Низкий  | 7 | 14 | 18 | 36 | 21 | 42 |
| Средний  | 23 | 46 | 15 | 30 | 18 | 36 |
| Высокий  | 17 | 34 | 9 | 18 | 3 | 6 |
| Итого | 50 | 100 | 50 | 100 | 50 | 100 |
| Не курящие девушки |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| не курящие девушки (кол-во чел. в %) |
| Очень низкий  | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 8 |
| Низкий  | 14 | 28 | 7 | 14 | 8 | 16 |
| Средний  | 26 | 52 | 27 | 54 | 27 | 54 |
| Высокий  | 8 | 16 | 15 | 30 | 11 | 22 |
| Итого | 50 | 100 | 50 | 100 | 50 | 100 |

Графическое изображение результатов полученных в процессе диагностики доминирующих копинг-стратегий личности курящих девушек представлено на рис.3.4.



Рис. 3.4 - Результаты диагностики доминирующих копинг-стратегий личности курящих девушек

Таким образом, исходя из рис. 3.4, можно утверждать, что большинство курящих девушек имеют:

– низкий уровень использования поведенческих стратегий поиска социальной поддержки (36% опрошенных) и избегания проблем (42% опрошенных);

– средний уровень использования стратегии разрешения проблем (46% опрошенных).

Графическое изображение результатов полученных в процессе диагностики доминирующих копинг-стратегий личности курящих девушек представлено на рис.3.5.



Рис. 3.5 - Результаты диагностики доминирующих копинг-стратегий личности не курящих девушек

Таким образом, исходя из рис.3.5, можно сделать выводы, что большинство курящих девушек имеют средний уровень стратегий поиска социальной поддержки (54% опрошенных), избегания проблем (54% опрошенных), стратегии разрешения проблем (52% опрошенных).

Кроме того, исходя из данных диагностики доминирующих копинг-стратегий, можно сделать выводы, что курящие девушки по сравнению с контрольной группой, имеют:

– значительно более низкий уровень предпочтения стратегий поиска социальной поддержки и избегания проблем;

– более высокий уровень предпочтения стратегии разрешения проблем.

Результаты исследований с использованием методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда представлены в таблице 3.4.

Таблица 3.4

Результаты исследований с использованием методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Показатели | Адаптация | Приятие других | Интернальность | Самовосприятие | Эмоциональная комфортность | Стремление к доминированию |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Курящие девушки (кол-во чел,%) |   |   |   |   |   |   |
| высокие показатели (80-100%) | 24 | 56 | 32 | 28 | 12 | 52 |
| средние показатели (40-80%) | 44 | 34 | 42 | 52 | 34 | 42 |
| низкие показатели (0-40%) | 32 | 10 | 26 | 20 | 54 | 6 |
| Итого | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Не курящие девушки (кол-во чел,%) |   |   |   |   |   |   |
| высокие показатели (80-100%) | 48 | 26 | 70 | 34 | 64 | 16 |
| средние показатели (40-80%) | 36 | 56 | 22 | 48 | 22 | 30 |
| низкие показатели (0-40%) | 16 | 18 | 8 | 18 | 14 | 54 |
| Итого | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

Графическое изображение результатов полученных в процессе диагностики социально-психологической адаптации курящих девушек представлено на рис.3.6.

Согласно рис. 3.6 можно сделать вывод о том, что большинство курящих девушек имеют:

– средние показатели адаптации;

– высокие показатели принятию других;

– средние показатели интернальности;

– средние показатели самовосприятия;

– низкие показатели эмоциональной комфортности;

– высокие показатели стремления к доминированию.



Рис. 3.6 - Результаты диагностики социально-психологической адаптации курящих девушек

Графическое изображение результатов полученных в процессе диагностики социально-психологической адаптации курящих девушек представлено на рис.3.7.



Рис. 3.7 - Результаты диагностики социально-психологической адаптации не курящих девушек

Таким образом, результаты диагностики социально-психологической адаптации свидетельствуют о том, что большинство не курящих девушек имеют:

– высокие показатели адаптации;

– средние показатели принятию других;

– высокие показатели интернальности;

– средние показатели самовосприятия;

– высокие показатели эмоциональной комфортности;

– низкие показатели стремления к доминированию.

Из вышесказанного сложно сделать вывод, что по сравнению с не курящими сверстницами курящим девушкам свойственно наличие:

– более низких показателей адаптации;

– более высоких показатели принятия других;

– более низких показателей эмоциональной комфортности;

– более высоких показателей стремления к доминированию.

В целом по результатам исследований, можно сказать, что курящие девушки имеют отличительные особенности волевой сферы:

. Хорошо развитые качества ответственности, инициативности, решительности, самостоятельности и целеустремленности.

. Недостаточно развитые качества выдержки и энергичности.

. По качествам внимательности и настойчивости значительных расхождений среди групп испытуемых обнаружено не было.

Были так же выявлены отличительные особенности адаптационной сферы курящих девушек по сравнению с контрольной группой:

– более низкий уровень социальной адаптации и эмоциональной комфортности;

– более выраженное стремление к доминированию.

Кроме того, курящие девушки чаще используют поведенческую стратегию разрешения проблем и реже - стратегии поиска социальной поддержки и избегания проблем.

И этого можно сделать вывод, что именно наличие развитых качеств ответственности, инициативности, решительности, самостоятельности и целеустремленности обуславливает преобладание поведенческой стратегии разрешения проблем.

А недостаточный уровень выдержки и энергичности приводит к низкому уровню социальной адаптации, что в свою очередь снижает уровень эмоциональной комфортности.

Таким образом, на основании результатов исследования мы не можем утверждать, что курящие девушки имеют более низкий уровень волевых и адаптационных характеристик, однако, можем сделать вывод о наличии существенных отличий в наборе доминирующих качеств адаптационно-волевой сферы, характерных для курящих и некурящих девушек.

Отличия адаптационно-волевой сферы курящих девушек позволяют предположить, что со смещением гендерных ролей в обществе, все большая часть женщин перенимают мужские шаблоны поведения и вместе с ними и пристрастие к вредным привычкам.

Выводы

Курение в силу сложившихся традиций и культуры в России никогда не было широко распространено среди женщин. Но по данным исследований, частота курения среди женщин за последнее время (десятилетие) резко возросла - она оказалась значительно выше тех значений, которые сообщаются авторами исследований, проведенных ранее.

В большом количестве исследований детально описывается вред курения как для самого курящего, так и для окружающих его людей. Однако, большинство исследователей рассматривает эту проблему с медицинской точки зрения. И очень немного работ на современном российском материале посвящено психологическим и социальным характеристикам данной проблемы.

Итак, из всего вышесказанного можно выделить две причины, доказывающие актуальность проведенного исследования.

Первая - это социальная значимость данной проблемы. И вторая - малая исследованность данного вопроса, а именно его психологического и социального аспекта.

Таким образом, цель нашего курсового проекта - определить адаптационно-волевые особенности курящих девушек.

В процессе развития человек научился не только произвольно действовать, но и произвольно задерживать свои действия. Произвольно действуя и произвольно задерживая действия, человек регулирует свою деятельность и поведение.

Волевые действия определяются сознательно поставленной целью. Действуя, человек ставит перед собой задачу, планирует ее выполнение, выбирает способы осуществления решения. Чтобы успешно учиться, человек должен осознавать цель обучения, свои задачи, уметь организовать их выполнение, быть настойчивым.

Таким образом, воля - психический процесс сознательной и целенаправленной регуляции человеком своей деятельности и поведения для достижения поставленной цели. Воля является одним из важнейших условий человеческой деятельности.

Перечислим основные качества воли: ответственность, инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка, настойчивость, энергичность, внимательность, целеустремленность.

Адаптационный потенциал личности определяется К.Роджерсом и Р.Даймондом, как интегрирующая характеристика психического здоровья.

Психическая адаптивность оценивается при этом в качестве интегрального свойства личности как целостной системы и рассматривается как совокупность внутренних факторов, определяющих эффективность адаптационных изменений.

Адаптивность, по мнению этих авторов, в целом характеризующая способность личности противостоять срывам психической адаптации, зависит от многих конституциональных, врожденных и приобретенных факторов, определяющих структуру личности, находится в тесной взаимосвязи с периодизацией развития личности.

Психическая адаптивность здесь определяется рядом составляющих - общий уровень психического развития, личностные особенности и система отношений, характер и содержание психологических проблем, позиция личности по отношению к ним [9; с. 26].

Согласно исследованию проведенному по методике Чумакова М.В., девушки подверженные вредной привычке курения имеют следующие особенности волевой сферы: хорошо развитые качества ответственности, инициативности, решительности, самостоятельности и целеустремленности.

По всей видимости именно сочетание вышеперечисленных качеств с низким уровнем выдержки и обеспечивает стойкое закрепление вредной привычки, что в свою очередь приводит к ухудшению здоровья и снижению энергичности.

По качествам внимательности и настойчивости значительных расхождений среди групп испытуемых обнаружено не было.

В результате проведения исследований степени упорства по методике Ильина Е.П. можно сделать вывод, что значительных отличий между курящими и не курящими девушками обнаружено не было. Таким образом, связь между степенью упорства и приверженностью к вредной привычке отсутствует.

Исходя из данных диагностики доминирующих копинг-стратегий, можно утверждать, что курящие девушки по сравнению с контрольной группой, имеют:

– значительно более низкий уровень предпочтения стратегий поиска социальной поддержки и избегания проблем;

– более высокий уровень предпочтения стратегии разрешения проблем.

Результаты диагностики социально-психологической адаптации свидетельствуют о том, что по сравнению с не курящими сверстницами курящим девушкам свойственно наличие:

– более низких показателей адаптации;

– более низких показателей эмоциональной комфортности;

– более высоких показателей стремления к доминированию.

В целом по результатам исследований, можно сказать, что курящие девушки имеют отличительные особенности волевой сферы:

. Хорошо развитые качества ответственности, инициативности, решительности, самостоятельности и целеустремленности.

. Недостаточно развитые качества выдержки и энергичности.

. По качествам внимательности и настойчивости значительных расхождений среди групп испытуемых обнаружено не было.

Были так же выявлены отличительные особенности адаптационной сферы курящих девушек по сравнению с контрольной группой:

– более низкий уровень социальной адаптации и эмоциональной комфортности;

– более выраженное стремление к доминированию.

Кроме того, курящие девушки чаще используют поведенческую стратегию разрешения проблем и реже - стратегии поиска социальной поддержки и избегания проблем.

И этого можно сделать вывод, что именно наличие развитых качеств ответственности, инициативности, решительности, самостоятельности и целеустремленности обуславливает преобладание поведенческой стратегии разрешения проблем. А недостаточный уровень выдержки и энергичности приводит к низкому уровню социальной адаптации, что в свою очередь снижает уровень эмоциональной комфортности.

Таким образом, на основании результатов исследования мы не можем утверждать, что курящие девушки имеют более низкий уровень волевых и адаптационных характеристик, однако, можем сделать вывод о наличии существенных отличий в наборе доминирующих качеств адаптационно-волевой сферы, характерных для курящих и некурящих девушек.

Отличия адаптационно-волевой сферы курящих девушек позволяют предположить, что со смещением гендерных ролей в обществе, все большая часть женщин перенимают мужские шаблоны поведения и вместе с ними и пристрастие к вредным привычкам.

Список литературы

1. Ануфриев А.Ф., Барабанщикова Т.А. Психологические методы изучения личности. - М.: Ось-89,2009. -304 с.

2. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. - 2011. - №1.- С. 92-100.

3. Барлас Т.В. Особенности социально-психологической адаптации при психосоматических и невротических нарушениях // Психол. журнал. - 2004. - №6. - С. 116-120.

. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М.: ПЕР СЭ , 2006. - 528 с.

. Болотова А.К. Прикладная психология: Учебник для вузов / А. К. Болотова. - М.: Гардарики , 2006. - 382 с.

. Волков Б.С. Психология юности и молодости: [Учеб. пособие для вузов]. - М.: Академический проект: Трикста , 2006. - 256 с.

. Вопросы психологии волевой активности личности и коллектива: Межвузовский сборник науч. трудов/ Отв. Ред. В.Г. Хроменик. - Рязань: Рязанский государственный педагогический институт, 2002. - 122 с.

8. Выготский Л.С. Психология. - М.: Изд-во ЭКСМО-пресс, 2000. - 364 с.

9. Диагностика социально-психологической адаптации (К.Роджерс, Р.Даймонд) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. - 197 с.

10. Ермолаева М.В. Психология развития: 3-е изд., стереотип. - М.: МПСИ, 2006. - 376 с.

. Ильин Е. П. Психология воли. - СПб.: Питер, 2009. - 368 с.

. Истратова О.Н. Психодиагностика: Коллекция лучших тестов. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 376 с.

. Крутецкий В.М. Психология. - М.: Просвещение, 2000. - 290 с.

. Крысько В.Г. Социальная психология.- СПб.: ЗАО "Издательство Питер", 2005.- 221 с.

15. Мерлин B.C. Структура личности: Характер, способности, самосознание: Учеб. пособие к спецкурсу. - Пермь: Наука, 2000. - 346 с.

. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. - 4-е изд. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 608 с.

. Овчарова Р. В. Технологии практического психолога в образовании. - М.: ТЦ «Сфера», 2000. - 448 с.

18. Поляков В.А. Психология развития личности в системных отношениях. - Минск: Попурри, 2001. - 128 с.

. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. - СПб.: Питер Ком, 2002. - 562 с.

. Саблин В.С. Психология человека: Учебник. - М.: ИТК Дашков и К , 2006. - 741 с.

21. Семиченко В.А. Проблемы мотивации поведения и деятельности человека. Модульный курс психологии. Модуль “Направленность” (Лекции, практические занятия, задания для самостоятельной работы). - К.: Милленниум, 2004. - 521 с.

22. Чумаков М.В. Исследование личностных проявлений «безвольного» человека методом семантического сходства//Ярославский психологический вестник. 2002. - №8 - С. 32-45

23. Чумаков М.В. Опросник диагностики волевых качеств личности. Ярославль, 2004. - 156 с.

24. Чумаков М.В. Психологическое содержание обыденных представлений об эмоционально-волевой сфере личности//Психологическая наука и образование. - 2006.- №1.- С. 63-69.

25. Чумаков М.В. Психофизиологические основания волевых качеств личности//Вестник Южно - Уральского государственного университета. Сер. «Образование, здравоохранение, физическая культура». - Вып. 5. - Т. 2. 2005.- №4(44).- С.71 - 85.

26. Чумаков М.В. Эмоционально-волевая регуляция деятельности (структура, типы, особенности функционирования в социальном взаимодействии): Монография.- М.: Курган, 2007.- 214 с.

27. Чумаков М.В. Эмоциональные аспекты волевой регуляции: Монография.- М.: Курган, 2005.- 168 с.

28. Шапаров В. Б., Тимченко А. В., Швидченко В. Н. Практическая психология. Инструментарий. - Ростов н/Д.: Феникс, 2002.- 224 c.

29. Шевандрин Н. И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2009. - 512 с.

30. Шмелев А.Г. Психодиагностика личностных черт. СПб.: Питер, 2002. - 232 с.

31. <http://brosaem.info/tipy\_kyrilshchikov.php>

. http://medpsy.ru/zdravo/zprof11\_06.php

Приложение А

Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда

Инструкция. В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни - переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам. Для того чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите, подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

«0» - это ко мне совершенно не относится;

«1» - мне это не свойственно в большинстве случаев;

«2» - сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;

«3» - не решаюсь отнести это к себе;

«4» - это похоже на меня, но нет уверенности;

«5» - это на меня похоже;

«6» - это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

Опросник ДПА.

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.

. Нет желания раскрываться перед другими.

. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу,

. Предъявляет к себе высокие требования.

. Часто ругает себя за сделанное.

6. Часто чувствует себя униженным.

7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.

8. Свои обещания выполняет всегда.

9. Теплые, добрые отношения с окружающими.

. Человек сдержанный, замкнутый; держится от всех чуть в стороне.

. В своих неудачах винит себя.

. Человек ответственный; на него можно положиться.

. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.

. На многое смотрит глазами сверстников.

. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.

. Собственных убеждений и правил не хватает.

. Любит мечтать - иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.

. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.

. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.

. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.

. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.

. Люди, как правило, ему нравятся.

. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.

. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.

. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.

26. С окружающими обычно ладит.

27. Всего труднее бороться с самим собой.

. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношения окружающих.

. В душе - оптимист, верит в лучшее.

. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.

. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.

. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.

. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.

. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.

35. Человек с привлекательной внешностью.

36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.

37. Приняв решение, следует ему.

38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.

. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.

. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.

41. Всем доволен.

42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.

. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.

44. Уравновешен, спокоен.

45. Разозлившись, нередко выходит из себя.

46. Часто чувствует себя обиженным.

47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.

48. Бывает, что сплетничает.

49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.

. Довольно трудно быть самим собой.

. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.

. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего. Словом - не от мира сего.

53. Человек, терпимый к людям, и принимает каждого таким, каков он есть.

. Старается не думать о своих проблемах.

. Считает себя интересным человеком - привлекательным как личность, заметным.

56. Человек стеснительный, легко тушуется.

57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.

. В душе чувствует превосходство над другими.

. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.

. Боится того, что подумают о нем другие.

. Честолюбив, неравнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.

. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.

. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.

. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.

65. Себя просто недостаточно ценит.

66. По натуре вожак и умеет влиять на других.

. Относится к себе в целом хорошо.

. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.

. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно - если разногласия грозят стать явными.

. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.

. Пребывает в растерянности; все спуталось, все смешалось у него.

72. Доволен собой.

. Невезучий.

74. Человек приятный, располагающий к себе.

. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.

. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.

. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх; а вдруг - не справлюсь, а вдруг - не получится.

. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.

79. Умеет упорно работать.

80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.

. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.

82. Всегда говорит только правду.

. Встревожен, обеспокоен, напряжен.

84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.

85. Чувствует неуверенность в себе.

86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.

. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.

88. Человек толковый, любит размышлять.

. Иной раз любит прихвастнуть.

90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.

. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.

92. Никогда не опаздывает.

93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.

94. Выделяется среди других.

95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.

. В себе все ясно, себя хорошо понимает.

. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.

. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.

. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.

. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.

. Все свои привычки считает хорошими.

# БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 |
| 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 |
| 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 |
| 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 |
| 101 |  |

Показатели и ключи интерпретации

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Показатели | Номера высказываний | Нормы |
| 1 | а | Адаптивность | 4,5,9,12,15,19,22,23,26,27, 29,33,35,37,41,44,47,51,53, 55,61,63,67,72,74,75,78,80, 88,91,94,96,97,98 | (68-170) 68-136 |
|  | b | Дезадаптивность | 2,6,7,13,16,18,25,28,32,36, 38,40,42,43,49,50,54,56,59, 60,62,64,69,71,73,76,77,83, 84, 86, 90, 95, 99, 100 | (68-170) 68-136 |
| 2 | а | Лживость - | 34,45,48,81,89 | (18-45) 18-36 |
|  | b | + | 8,82,92,101 |  |
| 3 | а | Приятие себя | 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94,96 | (22-52) 22-42 |
|  | b | Неприятие себя | 7,59,62,65,90,95,99 | (14-35) 14-28 |
| 4 | а | Приятие других | 9,14,22,26,53,97 | (12-30) 12-24 |
|  | b | Неприятие других | 2,10,21,28,40,60,76 | (14-35) 14-28 |
| 5  | а | Эмоциональный комфорт | 23,29,30,41,44,47,78 | (14-35) 14-28 |
|  | b | Эмоциональный дискомфорт | 6,42,43,49,50,83,85 | (14-35) 14-28 |
| 6  | а | Внутренний контроль | 4,5,11,12,19,27,37,51,63,68, 79i91l98J3 | (26-65) 26-52 |
|  | b | Внешний контроль | 25,36,52,57,70,71,73,77 | (18-45) 18-36 |
| 7 | а | Доминирование | 58,61,66 | (6-15) 6-12 |
|  | b | Ведомость | 16, 32, 38, 69, 84, 87 | (12-30) 12-24 |
| 8 |  | Эскапизм (уход от проблем) | 17,18,54,64,86 | (10-25) 10-20 |

Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых - без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности - как высокие.

Интегральные показатели



Приложение Б

Регистрационный бланк методики "Индикатор копинг-стратегии"

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Образование\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Утверждения  | Полностью согласен  | Согласен  | Не согласен  |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Позволяю себе поделиться чувством с другом  | 3 | 2 | 1 |
| 2.Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему  | 3 | 2 | 1 |
| 3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять  | 3 | 2 | 1 |
| 4. Пытаюсь отвлечься от проблемы  | 3 | 2 | 1 |
| 5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо  | 3 | 2 | 1 |
| 6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи  | 3 | 2 | 1 |
| 7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше  | 3 | 2 | 1 |
| 8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией  | 3 | 2 | 1 |
| 9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора  | 3 | 2 | 1 |
| 10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах  | 3 | 2 | 1 |
| 11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий  | 3 | 2 | 1 |
| 12. Доверяю свои страхи родственнику или другу  | 3 | 2 | 1 |
| 13. Больше времени, чем обычно, провожу один  | 3 | 2 | 1 |
| 14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению  | 3 | 2 | 1 |
| 15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение  | 3 | 2 | 1 |
| 16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы  | 3 | 2 | 1 |
| 17. Обдумываю про себя план действий  | 3 | 2 | 1 |
| 18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно  | 3 | 2 | 1 |
| 19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше  | 3 | 2 | 1 |
| 20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации  | 3 | 2 | 1 |
| 21. Избегаю общения с людьми  | 3 | 2 | 1 |
| 22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать . проблем  | 3 | 2 | 1 |
| 23. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию  | 3 | 2 | 1 |
| 24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему  | 3 | 2 | 1 |
| 25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей  | 3 | 2 | 1 |
| 26. Сплю больше обычного  | 3 | 2 | 1 |
| 27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе  | 3 | 2 | 1 |
| 28. Представляю себя героем книги или кино  | 3 | 2 | 1 |
| 29. Пытаюсь решить проблему  | 3 | 2 | 1 |
| 30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного  | 3 | 2 | 1 |
| 31. Принимаю помощь от друзей или родственников  | 3 | 2 | 1 |
| 32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше  | 3 | 2 | 1 |
| 33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения  | 3 | 2 | 1 |

Ответы испытуемого сопоставляются с ключом. Для получения общего балла по соответствующей стратеги подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии. Минимальная оценка по каждой шкале - 11 баллов, максимальная - 33 балла.

Шкала «разрешение проблем» - пункты опросника: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.

Шкала «поиск социальной поддержки» - пункты опросника: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «избегание проблем» - пункты опросника: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Баллы начисляются по следующей схеме: Ответ «Полностью согласен» оценивается в 3 балла. Ответ «Согласен» в 2 балла. Ответ «Не согласен» в 1 балл.

Нормы для оценки результатов теста

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень  | Разрешение проблем  | Поиск социальной поддержки  | Избегание проблем  |
| Очень низкий  | < 16 | < 13 | < 15 |
| Низкий  | 17 - 21 | 14 - 18 | 16 - 23 |
| Средний  | 22 - 30 | 19 - 28 | 24 - 26 |
| Высокий  | > 31 | > 29 | > 27 |

Приложение В

Методика диагностики волевых особенностей личности (М.В. Чумаков)

Инструкция: «Прочитайте предложенные Вам утверждения и поставьте на бланке рядом с номером каждого утверждения знак «+» , если вы согласны с утверждением, или «-» если Вы не согласны с данным утверждением.»

. Если я присутствую на каком-либо собрании, то, как правило, выступаю.

. Я немного завидую тем, кто не лезет за словом в карман.

. Я редко обращаюсь к кому-либо за помощью.

4. Я плохо переношу боль.

5. Я скорее пессимист, чем оптимист.

. Я могу быстро сосредоточиться, если нужно.

. У меня нет четкой цели в жизни.

. Я не могу про себя сказать, что я человек, легкий на подъем.

. Мне стоило бы быть более решительным.

. Даже короткое время мне трудно обходиться без близких мне людей.

. Обычно у меня получается закончить дело, несмотря на трудности.

. Я веду активный образ жизни.

. Музыка, шум легко отвлекают меня.

. Когда я приступаю к делу, я обдумываю все до мелочей.

. Часто как-то само собой получается, что я оказываюсь в роли лидера.

. Когда мне отказывают, мне трудно вновь повторить свою просьбу.

. Я совершенно не могу сидеть без дела.

. Я не очень собранный человек.

. Я хорошо знаю, чего хочу.

. Мне бывает трудно сделать первый шаг.

21. Я не люблю рисковать.

22. Я бы чувствовал(а) себя очень неуютно, если бы мне пришлось ехать одному (одной) в дальнюю поездку.

23. Если что-то не получается с первого раза, я вновь и вновь повторяю попытки.

. У меня часто бывает упадок сил.

25. Мне нетрудно концентрировать внимание.

26. Меня не пугают отдаленные цели.

. Я очень редко опаздываю на работу, учебу, встречи.

. Когда я учился (училась) в школе, я часто вызывался (вызывалась) отвечать на уроке.

29. Я быстро принимаю решения.

30. Мне нравится научиться чему-либо без посторонней помощи.

. Я не боюсь надоедать людям повторяющимися просьбами.

. Отдых - это просто смена деятельности.

. Я нечасто выступаю зачинщиком новых начинаний.

. Я склонен (склонна) к сомнениям.

. Мне трудно идти против мнения группы.

36. Я легко поддаюсь панике.

37. В случае неудачи у меня опускаются руки.

38. Я быстро восстанавливаю силы.

39. Я могу долго работать, не отвлекаясь.

. Нельзя сказать, что я целеустремленный человек.

. Я все время выдумываю что-то новое.

. Я часто советуюсь с другими людьми.

. Я не могу долго переносить напряженные физические нагрузки.

44. Я - мягкий человек.

45. Я бы не сказал(а), что я энергичный человек.

. Действительно, я нередко бываю рассеянным (рассеянной).

. Я знаю, кем я хочу быть в жизни, и стремлюсь к этому.

. Нередко мне самому (самой) приходится показывать пример окружающим.

. Мне хорошо знакомы мучительные колебания, когда нужно сделать выбор.

. Я могу быть очень настырным (настырной).

. Я часто чувствую сонливость днем.

. Я умею ставить себе ясные и четкие цели.

. Я старательно выполняю обязанности по работе, учебе.

. Мне не хватает уверенности в себе.

. Я терпеливо дозваниваюсь, если номер занят.

. Неблагоприятные обстоятельства часто мешают мне закончить начатое.

. Обычно я жизнерадостен (жизнерадостна) и полон (полна) сил.

. Не могу долго удерживать внимание, если мне не интересно.

. Как правило, я составляю план на неделю.

. Я сам(а) проявляю инициативу при знакомстве.

. Я могу иногда прогулять работу (учебу), если знаю, что мне это сойдет с рук.

. Меня нельзя назвать инициативным человеком.

. Я люблю все делать быстро.

. Я могу долго, стиснув зубы, преодолевать неприятности.

. Я могу долго работать, не уставая.

. Если я берусь за дело, то погружаюсь в него целиком и полностью.

. Я стараюсь расположить дела по степени важности и начинаю с тех, которые наиболее важны.

68. Я вспыльчивый человек.

69. Про меня можно сказать, что я немного ветреный (ветреная).

70. Я - внушаемый человек.

. Я умею сдерживать гнев.

. Я обязательный человек.

73. В целом меня можно назвать терпеливым человеком.

. Я серьезно отношусь к домашним обязанностям.

. Люблю решать все сам(а).

. Я могу долго выполнять не интересное, но нужное дело.

. У меня плохо получается скрывать от окружающих, что я расстроен(а).

. Я упорно достигаю своих целей.

Ключи

В скобках приводятся вначале прямые вопросы, через точку с запятой -обратные:

Ответственность (11, 14, 27, 53, 72, 74; 61, 69).

Инициативность (1, 15, 28, 41, 48, 60; 8, 20, 33, 62).

Решительность (29, 63; 2, 9, 21, 34, 49, 54).

Самостоятельность (3, 30, 75; 10, 22, 35, 42, 70).

Выдержка (55, 64, 71, 73, 76; 4,36,43, 68, 77).

Настойчивость (23, 31, 50; 16, 37, 44, 56).

Энергичность (12, 17, 32, 38, 57, 65; 5, 24, 45, 51).

Внимательность (6, 25, 39. 66; 13, 18, 46, 58).

Целеустремленность (19, 26, 47, 52, 59, 67,78; 7, 40).

Общий балл.

Прямые вопросы: 1, 3, 6, 11, 12,14,15, 17, 19 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 38, 39, 41, 47, 48, 50, 52, 53, 55, 57, 59,60, 63, 64, 65, 66, 67, 71, 72' 73, 74, 75, 76.

Обратные вопросы: 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 13, 16 18, 20. 21, 22. 24, 33, 34, 35, 36, 37, 40, 42, 43, 44' 45, 46, 49, 51, 54, 56, 58, 61, 62, 68, 69, 70, 77.

ТАБЛИЦА ПЕРЕВОДА СЫРЫХ ЗНАЧЕНИЙ В СТЕНЫ

|  |  |
| --- | --- |
| Шкалы | стены |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 | 0-1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3 | 0 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4 | 0 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 5 | 0-1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 6 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 8 | 0 | 0-1 | 1-2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

Бланк к методике диагностики волевых особенностей личности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  |  | 21 |  |  | 41 |  |  | 61 |  |
| 2 |  |  | 22 |  |  | 42 |  |  | 62 |  |
| 3 |  |  | 23 |  |  | 43 |  |  | 63 |  |
| 4 |  |  | 24 |  |  | 44 |  |  | 64 |  |
| 5 |  |  | 25 |  |  | 45 |  |  | 65 |  |
| 6 |  |  | 26 |  |  | 46 |  |  | 66 |  |
| 7 |  |  | 27 |  |  | 47 |  |  | 67 |  |
| 8 |  |  | 28 |  |  | 48 |  |  | 68 |  |
| 9 |  |  | 29 |  |  | 49 |  |  | 69 |  |
| 10 |  |  | 30 |  |  | 50 |  |  | 70 |  |
| 11 |  |  | 31 |  |  | 51 |  |  | 71 |  |
| 12 |  |  | 32 |  |  | 52 |  |  | 72 |  |
| 13 |  |  | 33 |  |  | 53 |  |  | 73 |  |
| 14 |  |  | 34 |  |  | 54 |  |  | 74 |  |
| 15 |  |  | 35 |  |  | 55 |  |  | 75 |  |
| 16 |  |  | 36 |  |  | 56 |  |  | 76 |  |
| 17 |  |  | 37 |  |  | 57 |  |  | 77 |  |
| 18 |  |  | 38 |  |  | 58 |  |  | 78 |  |
| 19 |  |  | 39 |  |  | 59 |  |  |  |  |
| 20 |  |  | 40 |  |  | 60 |  |  |  |  |



Личностный профиль