

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет педагогики, психологии
и социальных наук

Кафедра «Прикладная
психология»

Направление подготовки 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»
Магистерская программа «Социальная психология в образовании»

Магистерская диссертация
на тему

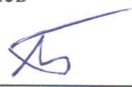
«Изучение влияния детско-родительских отношений в неблагополучной
семье на личностные качества подростка»

Студент


подпись

Мокроусова Олеся Владиславовна

Научный руководитель


подпись

Родионов М.А.

Нормоконтролёр


подпись

Памфилова С.А.

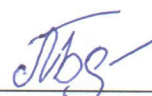
Рецензент к. псих. н., доцент кафедры

«Защита в чрезвычайных ситуациях»

ПКИТ (филиал) ФГБОУ ВО

«Московский государственный университет

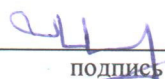
технологий и управления имени К.Г. Разумовского»


подпись

Бочкарева Л.П.

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 31.01.2019 № 9)

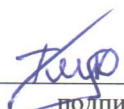
Заведующий кафедрой


подпись

Медведева И.А.

Работа защищена с отметкой отлично (протокол заседания ГЭК от 06.03.19 № 15)

Секретарь ГЭК


подпись

Карманова Т.М.

Пенза 2019

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретический анализ проблемы изучения влияния неблагополучной семьи на самооценку и уровень личностной тревожности подростка.....	9
1.1. Понятийный аппарат исследования	9
1.1.1. Особенности развития личности подростка	9
1.1.2. Понятия тревожности и самооценки и их возрастная специфика	11
1.1.3. Понятие неблагополучной семьи. Типология неблагополучных семей	20
1.2. Психологические особенности детско–родительских отношений в алкоголизированной семье.....	24
1.3. Возможности психологической коррекции личностных качеств подростков из алкоголизированных семей.....	35
Выводы по главе 1.....	39
Глава 2. Экспериментальное исследование влияния отношений в алкоголизированных семьях на уровень тревожности и самооценку подростков	42
2.1. Выбор экспериментальной базы и методик исследования.....	42
2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента	47
2.3. Описание коррекционной программы	59
2.4. Оценка эффективности коррекционной программы.....	74
Выводы по второй главе 2.....	79
Заключение	81
Список используемой литературы	83
Приложение	88

Введение

Семья традиционно выступает главным институтом воспитания, так как приобретенное ребенком в детские годы в семье сохраняется в течение всей последующей жизни. Так как ребенок проводит в рамках семьи значительную часть своей жизни, то это определяет важность семьи как института воспитания. По длительности своего воздействия на личность ни один из социальных институтов не может сравниться с семьей. Именно семья закладывает основы личности ребёнка, на момент поступления в школу он уже более чем наполовину сформировался как личность. При этом семья может выступать в качестве как положительного, так и отрицательного фактора воспитания.

Положительный фактор воздействия на формирование личности ребёнка состоит в том, что никто, кроме самых близких для него в семье людей, таких как мать, отец, бабушка, дедушка, братья, сестры, не относятся к ребёнку лучше, не любят его так и не заботятся столько о нем. Семья служит определением морально психологического климата, для ребёнка она представляет собой первую школу отношений с людьми. Именно семья закладывает представления ребёнка о добре и зле, о порядочности, об уважительном отношении к материальным и духовным ценностям. Со своей семьей человек впервые переживает чувства любви, дружбы, долга, ответственности, справедливости...

С другой стороны, никакой другой социальный институт не может в потенциале нанести столько вреда в воспитании детей, сколько может сделать семья. В частности, алкоголизм родителей выступает одним из самых мощных неблагополучных факторов разрушающих не только семью, но и душевное равновесие маленького человека. Алкоголизм накладывает роковой отпечаток и на момент зачатия, и на протекание беременности, и на всю последующую жизнь ребёнка. Семейный климат, характерный для таких

семей, делает жизнь детей невыносимой, превращает их в социальных сирот при живых родителях.

Нередки для таких семей примеры жестокого обращения с детьми, но физическая травма не самое страшное зло, которое причиняется ребёнку. В результате маленький человек озлобляется, становится агрессивным, жестоким, деформируется его личность, уважение и любовь к родителям заменяется страхом. Насилие и страх перед ним выступают нередко причиной длительного стресса, повышенной тревожности, заниженной самооценки, ухода ребенка из дома и даже суицида.

Проблемы воспитания ребенка в неблагополучной семье, в том числе и в алкоголизированной, нашли отражение в работах таких ученых, как: Ю.П. Азаров [1], Т.А. Александрова, Л.С. Алексеева, Л. Анзорг, А.А. Аркин, А.М. Бардиан, И.В. Гребенников, Е. Григорьева, Э.К. Джулиус, Д. Коннор, Ц.П. Короленко, Т.А. Маркова, В.И. Нефедов, А.С. Спиваковская, И.В. Стрельчук, Т.И. Шульга [40], Ю.Ю. Щербань и др. На опасность трудностей развития как личностного, так и межличностного характера для детей из алкоголизированных семей указывают такие известные специалисты в области воспитания детей, как Р. Акерман, Р. Веллеман, Э.К. Джулиус, Д. Коннор, П. Пэпп, Б. Томпсон, Ц.П. Короленко, В.Д. Москаленко, И.В. Стрельчук. В частности, как отмечают многие психологи (Б. С. Братусь, В. Д. Москаленко, Е. М. Мастюкова, Ф. Г. Углов и др.), взрослые в такой семье, забыв о родительских обязанностях, целиком и полностью погружаются в «алкоголизированную субкультуру», что сопровождается потерей общественных и нравственных ценностей и ведет к социальной и духовной деградации. В конечном итоге семьи с алкоголизированной зависимостью становятся социально и психологически неблагополучными.

Алкоголизм родителей может рассматриваться как основной, так и дополнительный фактор неблагополучия семейных отношений, усугубляющий другие причины такого неблагополучия (бедность, развод родителей и др.). Однако, во всех случаях, при наличии алкоголизированной

зависимости у одного родителя и созависимости у другого, как правило, возникает психологическая деградация внутрисемейных отношений, от чего больше всего страдают именно дети. Такое поведение и отношение становится для повзрослевших детей алкоголиков неким естественным вариантом функционирования семьи. Дети переносят свои душевные раны и опыт во взрослую жизнь, часто становясь химически зависимыми. Следствием этого является то, что и в последующих поколениях рассматриваемая проблема не исчезнет, оставаясь постоянным фактором риска.

Все вышесказанное определяет актуальность выбранной темы магистерской диссертации – изучение влияния детско-родительских отношений в неблагополучной (алкоголизированной) семье на личностные качества подростка.

Цель: Исследование личностных особенностей подростков в неблагополучных (алкоголизированных) семьях и определение возможностей их психологической коррекции.

Объект: Личностные особенности подростков.

Предмет: Влияние характера отношений в неблагополучной (алкоголизированной) семье на личностные качества подростка.

Гипотеза:

1. Характер отношений в неблагополучной (алкоголизированной семье) способствует формированию заниженной самооценки и повышению уровня личностной тревожности подростка.

2. Целенаправленная психологическая коррекция способствует формированию объективной самооценки и понижению уровня тревожности подростка из неблагополучной (алкоголизированной) семьи.

В соответствии с указанным объектом, предметом и целью исследования были поставлены следующие **задачи**:

1). Осуществить теоретический анализ проблемы влияния неблагополучной (алкоголизированной) семьи на личностные характеристики подростка.

2). Выявить и обобщить имеющиеся в психологической теории и практике модели коррекции самооценки и уровня тревожности подростка из алкоголизированной семьи.

3). Осуществить экспериментальное исследование личностных особенностей подростков из неблагополучных (алкоголизированных) семей.

4). Разработать и экспериментально проверить программу психологической коррекции самооценки и уровня тревожности подростка из алкоголизированной семьи.

Научная новизна исследования заключается в том, что в нем уточняется сущность категории «алкоголизированная семья», раскрывается ее негативная роль в становлении личности и развитии подростка, выявляется и обосновывается характер влияния отношений в алкоголизированной семье на самооценку и уровень личностной тревожности подростка.

Теоретическая значимость диссертации состоит в том, что проведенное исследование расширяет теоретические представления об особенностях личности подростков из алкоголизированных семей, которые, в свою очередь, могут лечь в основу определения направлений работы по профилактике и минимизации негативного влияния отношений в алкоголизированной семье на личностное развитие подростка.

Практическая значимость исследования заключается в адаптации содержащихся в работе научно-теоретических положений и выводов к условиям реального функционирования подростков в алкоголизированных семьях. Учет их психологических характеристик, в наибольшей мере связанных со специфическими отношениями в указанных семьях (тревожность, характер самооценки, агрессивность, коммуникативные возможности) школьными психологами и учителями позволит более

эффективно осуществлять профилактическую и коррекционную работу с этими подростками. Представленная в диссертации Программа психологической коррекции самооценки и уровня тревожности подростка из алкоголизированной семьи может непосредственно использоваться в практике работы школьного психолога.

Методологическую базу исследования составили базовые концепции онтогенеза, возрастной периодизации, формирования личностных конструктов и поведения подростков (Л.И. Божович, В.С. Мухина, Л.С. Выготский, Ж. Пиаже, Д.Б. Эльконин, Т.В. Драгунова, Д.И. Фельдштейн, К.Н. Поливанова, Р.В. Овчарова, Ларсон, М. Ричардс и др.), психологические принципы семьи и семейных отношений (Э. Эриксон, М.И. Лисина, М. Эйнсворт, Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстаксис, А.Н. Харитонов, А.Ю. Федотов и др.) изучения проблем семьи и развития личности детей в проблемных семьях (В.М. Минияров, В.В. Юстаксис, А.С. Прутченков, А.А. Сиялов, Э.Г. Эйдемиллер, Б.С. Братусь, В.Д. Москаленко, Е.М. Мастюкова, Ф.Г. Углов и др.), идеи и разработки в рамках концепции развития личности подростков в неблагополучных семьях.

Основные методы исследования:

- анализ и обобщение психолого-педагогической литературы;
- выборочное наблюдение;
- констатирующий и формирующий эксперимент;
- анкетирование;
- качественная интерпретация результатов эксперимента;
- тренинговые техники.

Методики исследования:

- 1) Методика самооценки личности (Будасси);
- 2) Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан;
- 3) Методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчина).

4) Методика экспресс-диагностики характерологических особенностей личности по Айзенку (подростковый вариант, модификация Т.В. Матолиной);

Результаты диагностики подвергались количественной обработке с помощью параметрического критерия t-Стьюдента для зависимых и независимых выборок.

Экспериментальное исследование проводилось на базе школы №57 города Пензы. В эксперименте участвовали 13 разнополых подростков в возрасте от 12 до 14 лет в семьях, которых оба родителя или хотя бы один употреблял алкоголь. В качестве контрольной группы были привлечены также 13 разнополых подростков того же возраста, воспитывающихся в благополучных семьях. Эксперимент проводился в период с марта по декабрь 2018 года.

Структура работы включает в себя введение, две главы, заключение, список литературы и приложения.

Глава 1. Теоретический анализ проблемы изучения влияния неблагополучной семьи на самооценку и уровень личностной тревожности подростка

1.1. Понятийный аппарат исследования

1.1.1. Особенности развития личности подростка

Подростковый период – период завершения детства, вырастания из него, переходный от детства к взрослости. Обычно он соотносится с хронологическим возрастом с 10-11 до 14-15 лет, может доходить до 16 лет (Л. И. Божович), и даже до 18 (Л. С. Выготский). Сформированная в учебной деятельности в средних классах школы способность к рефлексии «направляется» школьником на самого себя. Сравнение себя со взрослыми и с более младшими детьми приводит подростка к заключению, что он уже не ребенок, а скорее взрослый. Подросток начинает чувствовать себя взрослым и хочет, чтобы и окружающие признавали его самостоятельность и значимость. Основные психологические потребности подростка — стремление к общению со сверстниками («группированию»), стремление к самостоятельности и независимости, «эмансипации» от взрослых, к признанию своих прав со стороны других людей.

В труде С. Холла «Взросление». Холл сформулировал представление о переходности, промежуточности «подростковости», периода «бури и натиска». Он разработал содержательно-негативные характеристики данного этапа развития (трудновоспитуемость, тревожность, конфликтность, эмоциональная неустойчивость) и обозначил позитивное приобретение возраста - «чувство индивидуальности».

«Ключом ко всей проблеме психологического развития подростка» многие отечественные ученые считают проблему *интересов*. С коренной перестройкой всей системы интересов, побуждающих человека к действию,

связаны особенности поведения подростков: «падение школьной успеваемости, ухудшение прежде установленных навыков, особенно когда перед ребенком разворачивается продуктивная работа творческого характера». Подростковый кризис — ломка, резкая смена всей системы переживаний подростка, ее структуры и содержания. (Л. И. Божович).

Л.С. Выготский выделил две фазы подросткового возраста (негативную и позитивную), связывая их с видоизменениями в сфере интересов:

- *в негативной фазе* происходит свертывание, отмирание прежней системы интересов, появляются сексуальные влечения, отсюда - снижение работоспособности, ухудшение успеваемости, грубость, повышенная раздражительность подростка, недовольство самим собой, беспокойство;

- *позитивная фаза* характеризуется зарождением новых, более широких и глубоких интересов, развивается интерес к психологическим переживаниям других людей, к собственным переживаниям, обращенность подростка в будущее реализуется в форме мечты.

Психологами выделен возраст около 13 лет как переломную точку кризиса, но отмечал, что посткризисные годы (14—15 лет), когда складываются и предъявляются окружающим новые психологические образования, субъективно воспринимаются и родителями, и учителями как наиболее трудные. Даже для здоровых подростков характерны неустойчивость настроения, физического состояния и самочувствия, противоречивость побуждений, ранимость, депрессивные переживания. Часто встречающийся у подростков «аффект неадекватности» (эмоциональная реакция большой силы по незначительному поводу) связан с противоречием между низкой самооценкой подростка и высоким уровнем притязаний. В этом возрасте нередко происходит обострение или возникновение патологических реакций.

Начало подросткового периода характеризуется качественным сдвигом в развитии самосознания: у подростка начинает формироваться позиция взрослого человека, появление которой означает, что он субъективно уже

вступил в новые отношения с окружающим миром взрослых, с миром их ценностей. Подросток активно присваивает эти ценности, они составляют новое содержание его сознания, существуют как цели и мотивы поведения и деятельности, как требования к себе и другим, как критерии оценок и самооценки.

Д.Б. Эльконин выделяет доминирующие потребности подросткового возраста: потребность в общении со сверстниками, потребность в самоутверждении, потребность быть и считаться взрослым.

Виды взрослости (Т.В. Драгунова):

- подражание внешним признакам взрослости (курение, употребление алкоголя, использование косметики, преувеличенный интерес к проблемам пола, подражание взрослым в одежде и причёске, т.е. поверхностное представление о взрослости с акцентом на специфическое свободное времяпровождение);

- стремление подростков-мальчиков соответствовать представлению о "настоящем мужчине", воспитать у себя силу воли, выносливость, смелость;

- социальная взрослость (складывается в ситуациях сотрудничества взрослого и подростка как помощника, часто в семьях, где подросток в силу обстоятельств вынужден фактически занять место взрослого, стремится овладеть практическими умениями, оказать реальную помощь и поддержку),

- интеллектуальная взрослость (связана с развитием устойчивых познавательных интересов, с появлением самообразования).

1.1.2. Понятия тревожности и самооценки и их возрастная специфика

При анализе современной психологической литературы можно встретить разные определения понятия «тревожность», но большинство исследований сходятся в следующем дифференцированном определении – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом

переходного состояния и его динамику. Так, согласно А.М. Прихожан, указывается, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. По определению Р.С. Немова, «тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях». По определению С.С. Степанова «тревожность – переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи». Таким образом, понятием «тревожность» психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

Выделяют два основных вида тревожности (таблица 1).

Таблица 1

Виды тревожности

Вид тревожности	Описание
Ситуативная тревожность	Порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может возникать у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Ненормальным является скорее снижение

	ситуативной тревожности, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и безответственность, что чаще всего свидетельствует об инфантильной жизненной позиции, недостаточной сформулированности самосознания.
Личностная тревожность	Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Человек, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный. Все это закрепляется в процессе становления характера и приводит к формированию заниженной самооценки и мрачного пессимизма

Можно определить несколько причин тревожности. Среди них, на первом месте, по мнению Е. Савиной – неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью. Так наличие у матери отвержения, неприятия своего ребенка вызывает у него тревогу из-за невозможности удовлетворения потребности в любви, в ласке и защите. В этом случае возникает страх условности материальной любви – Если я сделаю плохо, меня не будут любить. Неудовлетворение потребности

ребенка в любви будут побуждать его в последующей жизни добиваться ее удовлетворения любыми способами.

Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, которая обнаруживается в ее источниках, содержании, формах проявления и запрете. Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования.

Симбиотические отношения матери и ребенка, когда мать ощущает себя единым целым с ребенком и пытается оградить его от трудностей и неприятностей, также может вызвать тревожность. Мать старается привязать ребенка к себе, предохраняя от воображаемых, несуществующих опасностей. В результате ребенок у ребенка каждый раз появляется беспокойство, когда он испытывает беспокойство, когда он остается без матери, легко теряется, волнуется и боится. Идет развитие пассивности и зависимости, вместо активности и самостоятельности.

Тревожность также появляется, если воспитание родителей основывается на завышенных требованиях, с которыми ребенок не в силах справиться или справляется с трудом, ребенок боится не справиться, сделать не так, как нужно. В этом случае родители культивируют «правильность» поведения: отношение к ребенку направлено на жесткий контроль, строгую систему норм и правил, отступление от которых влечет за собой порицание и наказание. В этих случаях тревожность является продуктом страха отступления от норм и правил, устанавливаемых взрослыми: «Если я буду делать не так, как сказала мама, она не будет меня любить», «Если поступаю не так, как надо, меня накажут».

Тревожность ребенка может основываться и на особенностях взаимодействия воспитателя с ребенком, при которых превалирует авторитарный стиль общения или непоследовательность требований и оценок. И первый и второй вариант заставляют ребенка находиться в

постоянном напряжении из-за страха не выполнить требования взрослых, не угодить им, преступить жесткие рамки. Непоследовательный родитель или воспитатель вызывает тревожность ребенка тем, что не дает ему возможности прогнозировать собственное поведение. Ребенок лишен возможности решения, как ему поступить в той или иной ситуации, так как присутствует постоянная изменчивость требований, зависимость поведения от настроения, эмоциональная лабильность.

Также необходимо знать типичные ситуации, которые могут вызвать тревожность подростка. Прежде всего, к таким ситуациям относится ситуация непринятия со стороны коллег или друзей; в случае которой человек считает, что в том, что его не любят, есть его вина, он плохой. Человек стремится заслужить любовь с помощью достижения положительных результатов, успехов в деятельности. Если же такое стремление не оправдывается, то следует увеличение тревожности.

Следующая типичная ситуация – ситуация соперничества, конкуренции, особенно сильную тревожность она будет вызывать у людей, воспитание которых проходило в условиях гиперсоциализации. В этом случае человек, попадая в ситуацию соперничества, будет стремиться быть первым, любой ценой достигнуть самых высоких результатов.

Можно описать еще одну ситуацию – ситуацию повышенной ответственности. В этом случае тревожный человек испытывает страх не оправдать надежду, ожиданий окружающих и быть ими отвергнутым. В подобных ситуациях тревожные люди демонстрируют, как правило, неадекватную реакцию. В результате могут вырабатываться типичные шаблоны, стереотипы поведения, позволяющие избежать тревоги или максимально ее снизить. К таким шаблонам можно отнести систематический страх от участия в тех видах деятельности, которые вызывают беспокойство, а также молчание вместо ответов на вопросы.

В целом можно сделать вывод, что тревожность является проявлением неблагополучия личности подростка. В ряде случаев она является

результатом тревожно-мнительной психологической атмосферы семьи, в которой члены семьи склонны к постоянным опасениям и беспокойству. Человек в результате перенимает такую нездоровую форму реагирования на внешний мир.

Понятие «самооценка» непременно входит в состав нашего «Я». Ее проявление отмечается во всех аспектах: не только, что человек думает или говорит о себе, но и в его отношении к достижениям других. С помощью самооценки осуществляется регуляция поведения личности.

Встает вопрос, как же личность осуществляет самооценку. Известно, что становление личности человека осуществляется в результате совместной деятельности и общения с другими людьми. Именно деятельность и общение являются важными ориентирами для поведения. Уже в детском саду воспитатель дает ребенку точку отсчета для оценки его поведения. Можно сказать, все, что человек делает для себя, он вместе с тем делает и для других, даже если ему кажется, что он делает что-то только для себя. Сложившиеся оценка собственного «Я» является результатом постоянного сопоставления того, что личность наблюдает в себе, с тем, что видит в других людях. Человек, уже зная что-то о себе, присматривается к другому человеку через призму сравнения с ним, предполагая, что и тот небезразличен к его качествам, поступкам. Все это входит в состав самооценки личности, определяет ее психологическое самочувствие. Другими словами, вокруг личности всегда очерчен круг людей, с которыми она считается, среди которых черпает свои ценностные ориентации.

Такой круг людей в психологии носит название референтные или значимые люди, поскольку их идеалы совпадают с идеалами этой личности, их интересы – с ее интересами.

У большинства людей отмечается тенденция оценивать себя чуть выше среднего, из чего можно сделать вывод, что человеку свойственна потребность в достаточно высокой самооценке, то есть каждому хочется уважать себя. В самоуважении видится один из истоков психологической

устойчивости, хорошего настроения. Например, в случае ошибки, человек с достаточно высоким уровнем самооценки может успокоить себя, что не произошло ничего страшного, ведь в целом я неглуп и подобное для меня не характерно, таким образом срабатывает психологическая защита, и человек успокаивается.

Низкая самооценка имеет несколько причин возникновения. Иногда она перенимается ребенком в детстве у своих родителей, так и не разобравшихся со своими личностными проблемами. В другом случае она развивается у ребенка в результате плохой успеваемости в школе, что, в свою очередь, является результатом неблагоприятных условий для занятий дома или недостаточного внимания родителей. Такая низкая самооценка может быть как насмешки сверстников, так и чрезмерной критики со стороны взрослых. Причиной также может стать личностные проблемы, неумение вести себя в определенных ситуациях, недостаток житейских навыков. Указанные причины особенно характерны для детей из алкоголизированных семей.

Основу формирования нормальной самооценки составляет объективное отношение к себе.

Существует множество факторов, влияющих на формирование самоуважения и самооценки, среди них: отношение родителей, положение среди сверстников, отношение педагогов. Человек формирует свою самооценку, при сопоставлении мнения о себе окружающих людей, причем любопытно, что человек вначале учится оценивать других, а потом уже оценивать себя. Только в возрасте 14-15 лет у подростка формируется навыки самоанализа, самонаблюдения и рефлексии, он начинает анализировать достигнутые результаты и, тем самым, оценивает себя.

Далее отметим роль семейного воспитания в становлении самооценки.

Начнем с того, что большое значение в становлении самооценки имеет стиль семейного воспитания, принятые в семье ценности.

Традиционно, выделяют 3 стиля семейного воспитания:

– демократический, при котором, прежде всего, учитываются интересы ребенка. Это стиль согласия.

– авторитарный, при котором родителями навязывается свое мнение ребенку. Это стиль подавления.

– попустительский, при котором ребенок предоставлен самому себе. Этот стиль наиболее характерен для алкоголизированных семей.

Была прослежена зависимость развития самосознания детей от особенностей семейного воспитания. Так, дети с заниженным представлением о себе растут в семьях, в которых с ними не занимаются, но требуют послушания; низко оценивают, часто подвергают упрекам, наказанием, иногда – при посторонних; не ожидают от них успехов в школе и значительных достижений в дальнейшей жизни. Для таких детей характерно проявление дома большей свободы, но эта свобода, по сути, подразумевает бесконтрольность, следствие равнодушия родителям к детям и друг к другу.

Еще одним критерием оценки ребенка как личности со стороны взрослых и сверстников является школьная успеваемость. Отношение к себе как к ученику в значительной мере определяется семейными ценностями или их отсутствием. Например, в самосознании школьника смещаются акценты, когда родителей не волнуют моменты в его школьной жизни. Если родители задают достаточно равнодушный вопрос – «Что было сегодня в школе?», то это рано или поздно приведет к соответствующему ответу у ребенка, что ничего особенного, все нормально.

Родители традиционно задают и исходный уровень притязаний ребенка, то, на что он претендует в учебной деятельности и отношениях. Если ребенок имеет низкий уровень притязаний и низкую самооценку, то он не претендует на многое ни в будущем, ни в настоящем. Такой ребенок не ставит перед собой высоких целей и постоянно сомневается в своих возможностях, быстро смиряется с тем уровнем успеваемости, который складывается в начале обучения. Это особенно проявляется в подростковом возрасте.

В частности, Д.И. Фельдштейн отмечал, что в 10-11 лет около 1/3 подростков дают себе полностью отрицательные характеристики; некоторые подростки, подчеркивая свои многочисленные недостатки, выделяют единственную черту, которая им нравится, то есть самооценке присущ отрицательный эмоциональный фон.

В 12-13 лет, наряду с общим принятием себя, сохраняется и ситуативно-отрицательное отношение подростка к себе, зависящее от оценок окружающих, прежде всего, сверстников. Речь идет о комплексе "Золушки" ("Гадкого утенка"): переживая сильную неудовлетворенность собой, подросток в душе надеется на перерождение.

В 14-15 лет возникает "оперативная самооценка", определяющая отношение подростка к себе в настоящее время (основывается на сопоставлении своих личностных особенностей с определенными нормами, выступающими для него как идеальные формы его личности).

Отрицательное отношение к собственной личности в значительной мере связано с тем, что подросток смотрит на себя как бы "извне", интериоризируя представления и оценки взрослых, в которых положительные стороны личности представлены очень абстрактно ("У него все хорошо, пожаловаться не на что" - рассуждает мать благополучного подростка), а отрицательные стороны - конкретны, разнообразны.

Самооценка подростка носит противоречивый характер: во-первых, подросток одновременно воспринимает себя как взрослого и как маленького ребенка, во-вторых, наблюдается сочетание конкретной ситуативной и общей самооценки, когда каждая положительная и каждая отрицательная частная самооценка мгновенно приобретают глобальный характер.

К концу подросткового возраста происходит постепенный переход от оценки, заимствованной у взрослых, к *самооценке*, возникает стремление к *самовыражению*, *самоутверждению*, *самореализации*, *самовоспитанию* (формированию положительных качеств и преодолению отрицательных).

1.1.3. Понятие неблагополучной семьи. Типология неблагополучных семей

Традиционно семья рассматривается как очаг мира и любви, где человека окружен самыми близкими и дорогими людьми. К сожалению, это не всегда так. Нередко семья становится сосредоточением ссор между близкими, ареной ожесточенных споров, взаимных обвинений и угроз, и, как не печально признавать, нередко доходит до применения физической силы. Долгое время считалось, что это дела деликатные, внутрисемейные. Но последствия такого семейного поведения слишком тягостны и обширны.

Неблагополучные семья – это семья с низким социальным статусом, не справляющаяся с возложенными на нее функциями в какой-либо из сфер жизнедеятельности или нескольких одновременно. Адаптивные способности неблагополучной семьи существенно снижены, процесс семейного воспитания ребенка протекает с большими трудностями, медленно и мало результативно.

Приведем некоторые статистические данные: детей из неблагополучных семей имеют в 7 раз больше суицидных попыток, в 3 раза больше вероятность помещения в детский дом или сходные государственные учреждения, в 2 раза больше вероятность раннего рака, в 2 раза больше вероятность психических заболеваний, в 2 раза больше вероятность деликвентного поведения. Нередки случаи ухода из дома, в результате чего появляются беспризорники. Одно дело, если беспризорнику 16-18 лет, то он в состоянии сам принимать решения и оценивать свои поступки. И совсем другое, ребенок более младшего возраста предоставлен сам себе вследствие беспробудного пьянства родителей, их бродяжничества. Не стоит даже ставить вопрос, хочет ли ребенок жить на улице, ночевать, где придется, воровать или попрошайничать, чтобы не умереть с голоду, так как ответ очевиден.

В настоящее время неблагополучная семья для ребенка не является синонимом антисоциальной или асоциальной семьи. Существует великое множество семей, о которых ничего плохого не скажешь с формальной точки зрения, но тем не менее для данного ребенка эта семья является неблагополучной. Конечно, пьющая или криминальная семья для любого ребенка будет неблагоприятной, однако в большинстве случаев понятие неблагоприятной семьи может возникнуть лишь в соотношении с конкретным ребенком, на кого это неблагополучие действует. Разные бывают семьи, разные встречаются дети, так что только система отношений «семья – ребенок» имеет право рассматриваться в концепте благополучная или неблагополучная.

Неблагополучная семья может быть неполной, а может быть и полной, но с противоречивым воспитанием или с воспитанием, подавляющим ребенка, или с расширенными условиями и т.д. Часты случаи, когда неполная семья более полезна для ребенка, чем неполноценная, например, если один из родителей пьет и терроризирует ребенка. В настоящее время все чаще встречаются внешне хорошие семьи, но родители, чрезмерно занятые своими производственными делами, мало внимания уделяют ребенку. В результате это может привести к отрицательным последствиям для ранимой души маленького человека.

Неблагополучие в семье в том или иной степени практически всегда является причиной неблагополучного психического развития ребенка. Речь идет не только об отставании в развитии, или каких-то иных нарушений, допустим, интеллекта, а в смысле дисгармонии созревания эмоционально-волевой сферы, то есть преимущественно характера человека. А характер, как известно, определяет взаимоотношения человека с другими людьми, и его дальнейшее счастье.

Можно отметить следующие категории неблагополучных семей:

– Конфликтные, в которых родители с детьми постоянно ругаются, не умеют вести себя в обществе, не находят компромиссы. Детей воспитывают только при помощи ругательств и рукоприкладства.

– Аморальные, членами которых являются алкоголики или наркоманы. Они не знают, что такое моральные и семейные ценности. Часто обижают и унижают детей. Родители не занимаются воспитанием и не обеспечивают необходимые условия для нормального развития.

– Проблемные, в которых взрослые не умеют воспитывать ребёнка. Они потеряли авторитет или слишком сильно опекают своих детей. Всё это сказывается на дальнейшей неустроенности ребёнка в жизни.

– Кризисные, в которых наблюдается неблагополучие из-за нескольких факторов: развод, смерть, дети-подростки, проблемы с финансами или с работой. Пережив кризис, семья восстанавливается и продолжает жить нормальной жизнью.

– Антисоциальные, в которых родители, пользуясь своей силой, издеваются над детьми. Они забывают о моральных и нравственных ценностях, не умеют вести себя в общественных местах. Такие родители часто заставляют своих детей попрошайничать или воровать, так как не желают идти на работу. Для них нет никаких жизненных правил.

Причины, вызывающие дисфункцию семейных отношений, весьма разнообразны.

Экономические: прожиточный уровень ниже черты бедности из-за избыточной иждивенческой нагрузки на одного работающего члена семьи (многодетные семьи, семьи, в составе которых есть взрослые или дети-инвалиды); низкий уровень заработной платы или ее невыплата; безработица; семьи пенсионеров, последние даже при максимальном размере пенсии остаются за чертой бедности.

Асоциальные: алкоголизм семьи или одного из ее членов, наркомания, проституция.

Психологически-этические: жестокость, агрессивность, грубость, конфликтность, ревность, супружеская неверность, эгоизм, жадность, неуравновешенность характеров.

Специалисты по социальной работе выделяют два основных фактора, которые делают семью неблагополучной – алкоголизм и бедность.

Семьи, в которых есть алкоголики, как правило, бедны - пьянство требует денег, работа отходит на второй план. Если она и приносит доход, он не покрывает всех потребностей ребенка. Бедность – спутник алкоголизма, однако алкоголизм – не всегда спутник бедности. Резкие экономические перемены в России поставили многие семьи на грань нищеты. Практически каждый учитель рядовой общеобразовательной школы может назвать детей из своего класса, которые недоедают дома, не имеют необходимых канцелярских принадлежностей. Родители многих из них не смогли найти себя в новых экономических условиях. Это люди с низким образовательным уровнем, чьи услуги невысоко котируются на современном рынке труда, и оказавшиеся в таком же положении жители небольших городов с высоким уровнем безработицы.

В семье, где нет денег на самое необходимое, где ребенку стыдно идти в школу, потому что он «не как все», психологический климат быстро становится напряженным. Ссоры, скандалы, депрессии – ребенок бежит от них на улицу, или туда, где, по его мнению, жизнь весела и приятна, а заработок легок.

Таким образом, алкоголизм является наиболее существенным фактором, определяющим или усугубляющими неблагополучие семейных отношений.

1.2. Психологические особенности детско–родительских отношений в алкоголизированной семье

Традиционно главной задачей семьи является выполнение родителями функции воспитателя. Эти функции представляют собой не только создание определенных взаимоотношений между родителями и их детьми, но и их предпосылок, то есть реализация определенного образа жизни семьи и взаимоотношений её членов. Обострение взаимоотношений в семье, негативное влияние на развитие личности ребёнка определяется неуверенностью родителей, неправильное воспитание ими детей.

Одним из самых мощных неблагоприятных факторов, оказывающих разрушающее воздействие не только семью, но и на душевное равновесие ребенка является пьянство родителей. Оно может оказывать роковое воздействие на ребенка не только в момент зачатия плода и во время беременности, но и на протяжении всей жизни ребенка. При оценке любого аспекта проблемы отклонений от нормального психофизического развития ребенка, почти всегда вынуждены говорить о тлетворном влиянии пьянства родителей.

Алкоголизированную семью можно назвать не только неблагополучной, но и дисфункциональной. Дисфункциональная семья – это семья, лишенная своих функций. Под функциями семьи мы понимаем удовлетворение всех насущных физических психологических и духовных потребностей каждого ее члена, создание безопасной, благоприятной атмосферы для духовного роста каждого, обеспечение глубоких и близких взаимоотношений между членами семьи, а также личностное развитие каждого в отдельности.

К сожалению, дети, которые вынуждены расти в пьющих семьях, с раннего детства вовлечены в порочный семейные отношения: родительские скандалы, обман, нарушенные обещания. Кроме того, дети алкоголиков сами подвержены повышенной опасности заболевания алкоголизмом. Часто

можно слышать жалобы детей, что матери-алкоголики совсем не интересуются их жизнью, их интересами, их проблемами, никогда не помогают советами, на них никогда нельзя положиться в любой ситуации. Но все равно при этом мамы для них остаются самыми близкими, самыми родными, в большинстве случаев матери все равно любимыми.

Жизнь детей в подобной семейной атмосфере становится невыносимой, превращает их в социальных сирот при живых родителях. Совместная жизнь с больным алкоголизмом приводит к серьезным психическим нарушениям у других членов семьи, комплекс которых обозначается специалистами таким термином, как созависимость. Созависимость возникает в ответ на затянувшуюся стрессовую ситуацию в семье и приводит к страданиям всех членов семейной группы. Подмечена, например, такая особенность, что пьянствующий отец фактически не помнит половины из того, что происходило в доме вчера, а для пьянствующей матери характерны глубокие эмоциональные нарушения, например, она может испытывать к ребёнку и любовь, и ненависть. Особенно в этом плане уязвимыми являются дети. Отсутствие необходимого жизненного опыта, неокрепшая психика – все это приводит к тому, что царящая в доме дисгармония, ссоры и скандалы, непредсказуемость и отсутствие безопасности, а так же отчужденное поведение родителей глубоко травмирует детскую душу, и последствия этого морально – психологического травмирования зачастую накладывают глубокий отпечаток на всю дальнейшую жизнь.

Дети алкоголиков часто задаются вопросами: что такое нормальная семья, нормальный дом? Суть таких вопросов – проявление тоски по тёплому дому, где не лгут, не дерутся, где нежные отношения между мамой, папой и ребенком. На самом деле в «нормальной семье» жизнь регулируется немногочисленными разумными правилами, которые легко выполнять. Жизнь в «нормальной семье» может быть и достаточно тяжелой, так как в ней может существовать и бедность, болезни и смерть. Однако дети

испытывают доверие к родителям, а родители являются опорой для детей – и это самое главное.

Алкоголизм родителей оказывает пагубное влияние на воспитании подрастающего поколения. Результатом является безнравственная атмосфера в семье, потеря уважения к родителям, что приводит не только к замкнутости и озлобленности подростка, но и явственно отражается на его социальной позиции, взглядах, мотивах поведения и т.д. Все это определяет особую подверженность сторонним, дурным влияниям, формируя ориентацию на антиобщественное поведение и правонарушения, тягу к алкоголю, половую распущенность.

Жизнь таких детей протекает вяло, серо, безынициативно. Главный путь адаптации видится в отрицании членами существующей проблемы. Отрицание выступает первой и наиболее отличительной особенностью пьянствующей семьи, в которой царит атмосфера стыда, страха и напряжения. В большинстве случаев такие семьи имеют «секреты», главный из которых – сам факт злоупотребления алкоголем. Другими секретами могут быть такие негативные проблемы, как драки, издевательства, плохое выполнение родителями своих обязанностей и др. По мере того как факт чрезмерного употребления алкоголя становится всё более явным, все более возрастает потребность скрывать проблемы. Тогда семья становится сверх закрытой системой, сокращая до минимума свои внешние коммуникации, отсекая от себя все источники влияния и помощи извне.

Таким образом, можно предположить, что утрата самоконтроля приводит впоследствии к сложному переплетению чувства долга и стыда за своё поведение как у человека пьющего, так и у его окружения. В семье, в которой один или оба родителя являются пьющими, действуют иные правила поведения, чем в обычных семьях. Эмоциональное и физическое состояние родителей каждый раз определяет, что плохо, а что хорошо, это происходит от случая к случаю. Неопределенный характер носят отношения между

взрослыми и детьми. Они могут быть то принужденно открытыми, то авторитарными и приказными.

Алкоголизирующая семья оставляет в любом случае глубокий след в жизни человека, в независимости от того, сколько времени и в каком возрасте ребенок жил в ней. Следовательно, даже если взрослые дети алкоголиков не помнят своего детства, не помнят активно пьющих родителей, они все равно ощущают на себе последствия принадлежности к алкоголизирующей семье.

Роли, которые принимает на себя ребенок в алкоголизирующей семье, призваны компенсировать пробелы в его эмоциональном развитии, помогают справиться с неадекватным поведением родителей и приносят хоть какую-то упорядоченность в их жизнь. А поскольку дети доверяют своей стратегии поведения, они часто переносят ее во взрослую жизнь.

Дети могут играть следующие роли (таблица 2).

Таблица 2

Роли ребенка в алкоголизирующей семье

Роль	Описание
Семейный герой	<p>Старший ребенок берет на себя обязанности отсутствующего или перегруженного родителя. Это ответственный ребенок, заменяющий взрослого во многих сферах жизни семьи.</p> <p>В школе семейный герой обычно является отличником. Он может получать повышенные оценки, выполнять какие-то обязанности в классе или быть тренированным спортсменом. Он много работает над достижением целей и завоевывает одобрение учителей. Часто он является одаренным организатором или же он пользуется необычайным авторитетом среди своих одноклассников.</p> <p>«Семейный герой» на людях всеми силами</p>

	<p>стремится показать себя с лучшей стороны. Одно из проявлений низкой самооценки – стремление нравиться, заслуживать одобрение что, в свою очередь компенсирует крайне низкие представления о своих возможностях.</p>
<p>Козел отпущения</p>	<p>В большинстве дисфункциональных семей есть, по крайней мере, один такой ребенок, доставляющий хлопоты. Для этого ребенка правила существуют лишь для того, чтобы их нарушать. Он так постоянен в том, чтобы причинять хлопоты, что, в конце концов, становится семейным козлом отпущения, отвлекая внимание от алкоголика.</p> <p>Непослушный ребенок открыл для себя важный принцип детского развития: отрицательное внимание лучше, чем отсутствие всякого внимания вообще. Его самооценка даже ниже, чем самооценка его положительно ориентированных братьев и сестер. Свое хрупкое чувство собственного «я» он основывает на знании, что он «плохой», и он тяготеет к друзьям, подобно ему, имеющим низкую самооценку».</p> <p>В подростковом возрасте такие дети зачастую экспериментируют с наркотиками, злоупотребляют ими. Имея наследственную предрасположенность, впоследствии они могут стать еще одним членом семьи, имеющим химическую зависимость.</p>
<p>Потерянный ребенок</p>	<p>«Потерянные дети» страдают от постоянного ощущения неадекватности в сравнении с другими, потерянности и одиночества в мире, который они не понимают, а в действительности даже боятся. Наиболее характерная их черта – эмоциональная обособленность.</p>

	<p>Они даже и не пытаются самостоятельно действовать, вместо этого выбирая «плыть по течению». Их низкая самооценка, их мироощущение заметны и внешне: они часто бывают застенчивыми и замкнутыми. Они предпочитают оставаться в одиночестве, научившись тому, что мечты безопаснее и приносят больше удовлетворения, чем непредсказуемые отношения с людьми.</p> <p>Именно «потерянные дети», повзрослев, представляют собой многих взрослых детей, неспособных попросить о помощи, решить проблемную ситуацию или отстаивать свои права. Обычно они тяготеют к таким же людям, как и они сами, или вступают в брак с человеком, семейная жизнь с которым будет напоминать их детство.</p>
Семейный шут, семейный талисман	<p>Эти необычайно восприимчивые дети обладают способностью даже самые тягостные моменты обращать в шутку и привыкают с помощью умело использованного чувства юмора нейтрализовать раздражение и гнев.</p> <p>Взрослея, семейные шути часто превращаются в неспособных остановиться болтунов и необычайно взвинченных людей. Даже в самые мучительные моменты они прикрывают свои глубочайшие чувства шуткой. Лишь самым настойчивым и восприимчивым из их друзей удастся прорваться сквозь покров юмора к находящимся за ним ранам.</p>

Стоит отметить, что не все дети алкоголиков обладают сходными психологическими портретами. Как указывает Роберт Акерман в своей книге «Дети алкоголиков», это зависит от «степени, то есть серьезности

заболевания, типа родителей-алкоголиков и индивидуальной восприимчивости ребенка. Наблюдения подтверждают, что те, кто вырос в семьях алкоголиков, в своем большинстве воспримут вполне предсказуемые искаженные от нормы модели поведения, и при отсутствии определенной коррекции передадут эти модели своим детям в процессе воспитания».

В процессе роста и развития человек проходит несколько этапов своей жизни. Каждый из них по-своему важен, и каждый влияет на взросление человека. По мнению Р. Росса, если в первые пять лет жизни, дети страдают от насилия или были лишены необходимого, то им, скорее всего, будет трудно целиком доверять другим.

Присутствие насилия и зависимости в семье для ребенка 5-9 лет оказывает влияние на возможность и способность к самовыражению, на способность выражать и описывать свои чувства, на формулировку и постановку цели и на решение проблем.

Проблемы, возникшие у ребенка в 9-14 лет, повлияют на общение с окружающими, в дальнейшем у людей будут трудности при сопротивлении давлению сверстников, низкая самооценка.

Если подростку 15-18 лет, то при отсутствии примера нормальных отношений между родителями и членами семьи, в дальнейшем возникнут трудности при вступлении в брак, в семейных отношениях, в воспитании детей. У таких людей не сложится здоровой системы ценностей.

Алкоголизованные семьи прививают привычки «держаться». Как бы плохо не было дома, внешне дети ничего не демонстрируют окружающим. Частично это связано с тем, многие боялись или стеснялись того, что происходит у них дома, и поэтому для окружающих всегда было «все в порядке». Повзрослев, взрослые дети перенесли этот прием и на свою, взрослую жизнь.

Рядом с ними нет родителей-алкоголиков, но они по-прежнему продолжают убеждать окружающих и, прежде всего теперь самих себя в том, что у них «все хорошо». К сожалению, им трудно понять, что положительные

внешние изменения не привели к изменениям внутренним. Чувство неполноценности без специального вмешательства будет преследовать их долгие годы.

Жизнь в алкоголизированной семье научила таких людей тому, что если ты не позаботишься о себе сам, то никто о тебе не позаботится. Дети очень рано осознавали, что на родителей и, следовательно, на весь окружающий мир им невозможно положиться, и, значит, они могут рассчитывать только на себя. У них не возникает даже мысли о том, что другие могут и хотят помочь им и, разумеется, они становятся неспособны сами обратиться за помощью.

Однако, они обязательны в отношении помощи другим, даже когда нет необходимости или люди не заслуживают этого. Другой стороной медали является то, что такие люди не способны отстаивать свои интересы и оказываются совершенно беспомощны в ситуациях, когда ими манипулируют окружающие.

Взрослые дети алкоголиков из своего детства вынесли много разнообразных установок (и большинство из которых не являются положительными или продуктивными), из-за которых испытывают большие сложности в ситуациях, когда правильнее все было бы сказать твердое «нет».

Клауд Г. и Таунсенд Дж. выделяют следующие установки, по причине которых люди не отстаивают свои интересы:

- Люди боятся потерять любовь близкого им человека, или оказаться отвергнутыми. Под влиянием этого страха люди говорят «да», а затем внутренне возмущаются этим. Они дают, чтобы получить взамен любовь, а если не получают ее, то чувствуют себя несчастными или обманутыми.

- Отрицание гнева со стороны окружающих. Из-за старых ран и неотлаженных барьеров, некоторые люди не могут вынести, когда кто-то на них сердится.

– Некоторые люди уступают другим, чтобы «завоевать» любовь и положить конец своему одиночеству.

– Установка, что если человека любишь, ему нельзя отказывать. Многие люди не могут сказать «я люблю тебя, но это делать не хочу». Такое высказывание лишено для них всякого смысла. Они считают, что любить - значит всегда говорить только «да».

– Вина. У многих людей уступчивость и готовность отдавать мотивируется виной. Они стараются сделать достаточно добрых дел, чтобы избавиться от нее и начать уважать себя. А чувство вины связано с их детством, когда вся семья ощущала себя виноватой в том, что алкоголик является алкоголиком. Говоря «нет», такие люди плохо относятся к себе, поэтому продолжают свои попытки «заработать» хорошее отношение к себе, во всем соглашаясь с другими людьми.

– Стремление «отдать долг». Многие люди получали в своей жизни вещи, за которые дающие заставляли их чувствовать себя виноватыми. Например, родители говорили им что-то вроде: «У меня никогда не было того, что есть у тебя», или: «Помни, ты получаешь не заслуженные тобой блага». Такие люди чувствуют себя обязанными за все, что им дали.

– Взрослые дети продолжают искать одобрение, так как не получали его от своих родителей. Поэтому, когда кто-нибудь из окружающих чего-то от них хочет, они уступают и тем самым угождают этому символическому внутреннему родителю. Предположение, что в случае их отказа другой человек может испытать чувство потери. Каждый раз, когда им приходится отказывать другому человеку, они чувствуют его печаль, и, причем чувствуют ее в такой степени, которая тому человеку даже и не снилась. Они боятся причинить боль, поэтому соглашаются. (Клауд Г., Таунсенд Дж, 2001)

Следовательно, дети, растущие в таких семьях, не смогли обрести достаточную уверенность в своих силах, и развитие их самооценки не оказывается на должном уровне.

Еще одним следствием такого воспитания является бесконтрольное поведение взрослых детей алкоголиков. Они не могут контролировать во многих важных случаях собственное поведение (крайние формы выливаются в переизбыток, зависимость от работы...), и такому человеку не хватает навыков принимать ограничения со стороны других людей.

В детстве взрослые дети ежедневно сталкивались с душевной, а порой и с физической болью, неприятием, безразличием, что не позволило им овладеть «основами эмоций».

Как уже отмечалось выше, семья отрицает саму проблему и не желает принимать реальность, в результате чего, члены семьи воздвигают стену молчания и эмоциональной холодности. Разговоры ведутся только на самом поверхностном уровне. Никто не интересуется, как дела у ребенка в школе, как у него прошел день, с кем он дружит и чем он увлекается. Ребенок чувствует себя одиноким, ничего не значащим и никому не нужным.

В нормальной семье ребенок многому учится только благодаря общению с родителями. Выражение чувств, различение их у себя и у других людей - все это возможно только в результате тренировок или моделирования в семье. В такой семье дети знают, что их любят и видят, каким образом проявляется родительская любовь. Дети усваивают, что сердятся на них за плохие поступки и хвалят за хорошие и т. п. Соответственно, у них есть возможность усвоить определенные модели поведения, научиться распознавать чувства и пр.

Однако, в алкоголизированной семье совсем другие возможности. Чаще всего, дети сталкиваются с агрессией, жестокостью или безразличием, и, к сожалению, им практически не знакомы любовь, прощение, сострадание и пр. Усваивая, что в жизни нет места отрицательным чувствам, они переносят это знание и на положительные чувства и перестают доверять своим чувствам.

Есть и другой вариант развития эмоций и чувств у таких людей. Они, повзрослев, могут научиться демонстрировать свои чувства путем

имитирования реакций и поведения других людей. Они могут точно знать, что они должны чувствовать и даже, как реагировать в таких ситуациях, но в действительности, сами не чувствуют в полном смысле этого слова. Они могут хорошо понимать чувства страдающих людей, потому что сами прошли через многое, но когда дело доходит до них самих, они оказываются не в состоянии разобраться в своих переживаниях, а, зачастую и идентифицировать их.

Семейное воспитание выработало у них еще одну установку - ощущение себя жертвой обстоятельств. Следствием этого является реагирование на любое событие как бы автоматически, всегда, когда другие люди по отношению к ним предпринимают какие-то действия или критику. Взрослые дети алкоголиков считают, что их «провоцируют», и немедленно реагируют.

Они обладают способностью улавливать малейшие внешние признаки, например, выражения лиц, психологическую атмосферу комнаты и т.п., используя эту информацию для оценки происходящего. Эти особенности развиваются в силу необходимости, так как моральный климат семьи полностью зависит от того, что алкоголик делает или что он делал вчера вечером.

Жизнь в семье с алкоголизированной зависимостью прививает ложное убеждение, что если выждать продолжительное время, то все встанет на свои места без принятия определенных мер. То есть, проблема сама собой может разрешиться, если ее не решать. Здесь отражается тот самый оттенок незрелости, который присущ взрослым детям. Такое поведение характерно для маленьких детей, говорящих себе в какой-либо кризисной ситуации, что придет добрый волшебник и все будет хорошо.

Это убеждение сохраняется и в тех случаях, когда дети считают, что можно попытаться что-то сделать и добиться изменений. Однако, часто такие попытки выразить недовольство своим родителям, не приводят ни к чему хорошему. В результате, дети усваивают модель пассивности, вследствие

чего во взрослой дальнейшей жизни будут испытывать трудности при решении проблем. Слишком сильна в их сознании установка, что бесполезно предпринимать какие-либо усилия. В результате, в своей взрослой жизни они будут сопротивляться любым переменам.

В алкоголизированных семьях, сталкиваясь с бесконечными проблемами, неприятностями, физическим наказанием и пр., дети усваивают еще одну отрицательную установку: «этого не происходит», которая означает просто не замечать проблем.

Тем не менее, когда кризисная ситуация неизбежна или уже произошла, то процесс поиска решения сводится в основном к поиску виновного, а затем наблюдается либо чрезмерная активность, либо почти полная пассивность. Экстремальное мышление, выработанное в пьющей семье, приводит к тому, что члены семьи или ничего не делают вообще, или принимают абсурдные решения.

1.3. Возможности психологической коррекции личностных качеств подростков из алкоголизированных семей

Цели психологической помощи детям определяются исходя, прежде всего из особенностей этих детей. Важнейшие особенности процесса взросления детей из «алкоголизированных» семей заключаются в том, что дети вырастают с убеждением, что мир – это небезопасное место и доверять людям нельзя. Дети вынуждены скрывать свои истинные чувства и переживания, чтобы быть принятыми взрослыми; не осознают своих чувств, не знают, в чем их причина и что делать с этим, но именно сообразно с ними они строят свою жизнь, отношения с другими людьми, с алкоголем и наркотиками. Основными характеристиками таких детей являются скрытность, повышенная тревожность, агрессивность, обидчивость, низкая самооценка, нарушения в коммуникативной сфере.

Психологическая коррекция для таких детей должна быть основана на реальном взаимодействии, а не на эмоциональном или интеллектуальном обсуждении. Это помогает усилить активность подростка, повысить спонтанность его поведения и уменьшить сопротивление. Психокоррекционные методы позволяют построить пространственно-временной конструкт в операциональной системе «здесь и сейчас». Помещая в систему «здесь и сейчас» своё прошлое, настоящее и будущее, основываясь на личном опыте, дети могут непосредственно взаимодействовать с прошлым и будущим. Таким образом, они изменяют свое восприятие той или иной ситуации и делают более осмысленным и гибким своё поведение в различных условиях (в том числе и в семье).

Особенности использования психокоррекционных методов при работе с подростками из алкоголизированных семей в том, что они:

- предусматривают актуализацию у подростков важных элементов личностной проекции и идентификации;
- рельефно представляют и драматизируют ролевое поведение членов взаимодействия;
- фокусируют внимание на процессах социального взаимодействия подростков со взрослыми;
- способствуют выражению «запрещенных эмоций», которые буквально переполняют этих детей (гнева, страха, раздражения, обиды), и нахождению «культуросообразных» способов их выражения.

Последнее особенно важно знать тем, кто работает с подростками, испытавшими жестокость обращения родителей-алкоголиков. Дело в том, что чувства тревоги, гнева и обиды, как правило, первыми выходят наружу, после того как подросток признает факт насилия, имевший место в его жизни. Этот феномен подтверждают самые различные исследователи (К. Роджерс, Э.Джил, Э. Баннястер и др.). Сделать больно, отплатить обидчику - вот первые чувства, переполняющие многих из юных жертв насилия, после того как они рассказали о нём на индивидуальной консультации или в

группе. Однако они боятся, что гнев нельзя выражать, что их не поймут и осудят (раздражение, гнев, страх традиционно считаются «плохими» эмоциями). Тем более что подростки еще не имеют достаточного опыта конструктивного их выражения.

Важные задачи психокоррекционной работы создать безопасные условия, где ребёнок мог бы отыграть негативные эмоции, не загоняя их вовнутрь, и научить конструктивно их выражать.

После того как наличие гнева и страха признано, а выражение их в игровой форме «стало позволено», ребёнок начинает контролировать своё поведение, и ощущает себя в безопасности. В целом, психокоррекция может помочь:

- отыграть вовне драму внутреннего мира;
- овладеть своим прошлым и «попрощаться с ним»;
- поверить в себя, в свои силы и возможность изменений;
- найти оптимальные способы поведения в трудных жизненных ситуациях;
- освоить новые роли и модели поведения.

Еще одна особенность психокоррекции состоит в том, что она позволяет моделировать в специально созданных условиях групповой работы реальные жизненные ситуации, искать и находить оптимальные способы поведения в них, осваивать новые социальные роли, принимать на себя ответственность за собственный выбор. Очень важно, что она использует естественные способы «исцеления» взрослых и детей, перенесших тяжёлую психическую травму.

Лучшим доказательством в пользу применения психокоррекционного метода с детьми, воспитывающихся в алкоголизированных семьях служат отзывы самих детей, которые прошли через систему этой работы. «Я обрела веру в нашу группу. Не могу вспомнить, чтобы в последнее время я вообще кому-нибудь доверяла» (Таня, четырнадцати лет). «Я так нуждалась в человеке, которому могла бы рассказать без утайки всё, что со мной

произошло, и сегодня я смогла сделать то, чего мне так не хватало в жизни» (Светлана пятнадцати лет).

В работах Адама Блатнера отмечается, что наша культура многие человеческие качества относит исключительно к детству, например, такие, как спонтанность, креативность и желание играть, тем самым препятствуя проявлению детской непосредственности во взрослой жизни. Развитие этих качеств, привитие уважительного отношения ко окружающим, формирование адекватной самооценки позволяет производить целенаправленную психокоррекционную работу с подростками. Они отлично чувствуют символическую реальность. В ней они получают возможность сыграть множество ролей, примеряя их на себя, и вместе с чем приобрести опыт интеграции возникающих в процессе игры переживаний. Стоит понимать, что психокоррекция, как правило, не препятствует естественному поведению подростков, наоборот – она его поощряет и, даже, даёт им возможность почувствовать, что их принимают и ценят и, следовательно, повысить их ответственность и самооценку.

Такая естественность поведения в наибольшей степени обеспечивается в рамках групповой психокоррекции, представляющей собой специфическую форму психокоррекции, при использовании которой основным инструментом выступает группа клиентов. В этом заключается ее отличие от индивидуальной психокоррекции, где таким инструментом является только сам психолог.

Группа – это реальный мир в миниатюре. В группе отмечаются все те же, что и в жизни аспекты: проблемы межличностных отношений, проведения, принятия решений, уровня притязаний и т.д. В то же время, как известно, существуют существенные отличия этого искусственного образования от реального мира: в тренинговой группе каждый может быть и экспериментатором и предметом эксперимента. Здесь возможно решение таких задач, которые неразрешимы в реальной жизни.

Психокоррекционная группа ставит своими целями межличностное исследование взаимоотношений подростков со взрослыми и между собой, их личностное научение, самораскрытие. Она организует взаимодействие «здесь и теперь», при котором подростки из неблагополучных семей изучают происходящие с ними процессы межличностного взаимодействия в данный момент и в данном месте. Ее спецификой является целенаправленное использование групповой динамики, то есть всей совокупности взаимоотношений и взаимодействий, возникающих между участниками группы, включая и психолога, в психокоррекционных целях.

Выводы по главе 1

Всесторонняя помощь в развитии ребёнка представляет собой создание таких условий, при которых его физиологические, эмоциональные и интеллектуальные потребности будут удовлетворяться в достаточной мере и на необходимом качественном уровне, будет сохраняться здоровье ребенка, обеспечиваться его счастье и благополучие. Эти условия во многом зависят от уровня и образа жизни семьи, от умения родителей создать счастливую семейную жизнь.

Неблагополучная семья - это семья, в которой нарушена структура, обесцениваются или игнорируются основные семейные функции, имеются явные или скрытые дефекты воспитания, в результате чего появляются «трудные дети».

Наибольшую опасность по своему негативному воздействию на детей представляют алкоголизованные семьи. Жизнь детей в таких семьях из-за жестокого обращения, пьяных дебошей, сексуальной распущенности родителей, отсутствия элементарной заботы о содержании детей зачастую находится под угрозой. Это так называемые социальные сироты (сироты при живых родителях), воспитание которых в большинстве случаев должно быть возложено на государственно-общественное попечение. В противном случае

ребенка ждет раннее бродяжничество, побеги из дома, полная социальная незащищенность как от жестокого обращения в семье, так и от криминализирующего влияния преступных образований.

Проведя анализ литературы по данной теме, можно сделать выводы о том, что одним из самых мощных неблагополучных факторов, разрушающих не только семью, но и душевное равновесие ребёнка, является пьянство родителей. Как отмечают психологи, взрослые в такой семье, забыв о своих родительских обязанностях, погружаются в алкоголизированную субкультуру, что сопровождается потерей общественных и нравственных ценностей и ведёт к социальной деградации. В конечном итоге родители перестают обращать внимание на своих детей, плохо относятся к ним, с трудом принимают какие-либо решения, связанные с их воспитанием, склонны ко лжи в отношениях, как между собой, так и в отношениях с детьми.

Проведенные, в русле психоаналитической педагогики исследования (К. Бютнер, Э. Джил, М. Ледер и др.) показали, что оскорбления, жестокость, отсутствие эмоционального тепла в алкоголизированных семьях оказывают фатальное влияние на жизнь ребёнка. Дети, которые пережили такое обращение, вырастают мнительными, депрессивными, тревожными, ранимыми. У них искажено отношение к себе и к другим, они не способны к доверию, слишком часто не в ладу с собственными чувствами, обладают низкой самооценкой, с целью компенсации которой зачастую проявляют повышенную жестокость, как бы вновь и вновь мстя окружающим за свой опыт унижений.

Жизнь детей в подобной семейной атмосфере становится невыносимой. Они живут в семье, где царствует лицемерие, пресмыкательство перед «сильными», «холуйство» и ложь. Естественно, общаясь вне дома, дети проявляют всё те же характеристики общения, так как не имеют другого примера. Нередко в таких семьях встречается жестокое обращение с детьми,

что озлобляет ребёнка, он становится агрессивным, неуправляемым, жестоким в отношениях со своими сверстниками.

Дети, перенесшие всё это, могут находиться в состоянии постоянной тревожности и стресса. Без лечения такое состояние может принять затяжной характер и способствовать деформации и без того не до конца сформировавшейся личности.

Исправить отсутствие воспитания в алкоголизированных семьях гораздо труднее, чем обнаружить и предупредить, поскольку подростковые проблемы в таких семьях, чаще всего, имеют затяжной хронический характер. Особенно трудно поправимы и тяжелы по своим последствиям холодные, отчужденные, а порою и враждебные отношения родителей и детей, утратившие свою теплоту и взаимопонимание.

Основным средством минимизации негативного влияния алкоголизированной семьи на личность подростка является групповая психокоррекция, которая позволяет естественным образом моделировать в специально созданных условиях групповой работы реальные жизненные ситуации, искать и находить оптимальные способы поведения в них, осваивать новые социальные роли детьми из алкоголизированных семей, перенесшими психические травмы.

Глава 2. Экспериментальное исследование влияния отношений в алкоголизированных семьях на уровень тревожности и самооценку подростков

2.1. Выбор экспериментальной базы и методик исследования

Экспериментальной базой исследования являлась школа № 57 г. Пензы. Данное исследование проводилось с сентября по декабрь 2018 года. Для проведения исследования была отобрана группа из 13 разнополых подростков, в семьях которых либо оба родителя, либо один из них употребляют алкоголь. В качестве контрольной группы были привлечены также 13 разнополых подростков того же возраста, воспитывающихся в благополучных семьях. Эксперимент проводился в период с марта по декабрь 2018 года. В данные группы дети, были отобраны на основании сведений о них, предоставленных школьным психологом и учителем.

Этапы проведения экспериментального исследования:

1. Анализ теоретической литературы по проблеме развития личности подростков в алкоголизированных семьях. Определение методологической и организационной базы исследования.
2. Отбор подростков экспериментальной и контрольной групп на основе сведений, предоставленных школьным психологом и учителями.
3. Проведение диагностического исследования, направленного на выявление уровня тревожности и характера самооценки подростков из алкоголизированных семей.
4. Диагностика характерологических особенностей личности с целью определения особенностей коррекционной работы.
5. Разработка коррекционной программы для работы с подростками из алкоголизированных семей.
6. Проведение формирующего эксперимента, качественная и количественная оценка его результатов.

7. Статистическая обработка экспериментальных данных и их качественная интерпретация.

8. Выводы.

Объект: Личностные особенности подростков.

Предмет: Влияние характера отношений в неблагополучной (алкоголизированной) семье на личностные качества подростка.

Гипотеза:

1. Характер отношений в неблагополучной (алкоголизированной семье) способствует формированию заниженной самооценки и повышению уровня личностной тревожности подростка.

2. Целенаправленная психологическая коррекция способствует формированию объективной самооценки и понижению уровня тревожности подростка из неблагополучной (алкоголизированной) семьи.

Для подтверждения нашей гипотезы мы использовали следующие методы:

Методика самооценки личности (Будасси)

Основная потребность личности, это потребность в самоутверждении, в утверждении себя в обществе окружающих людей, в стремлении найти своё место в жизни и в утверждении самого себя. В этом вопросе поможет данная методика, которая направлена на выявление уровня самооценки личности.

Под влиянием оценки окружающих у личности постепенно складывается собственное отношение к себе и самооценка своей личности, а также отдельных форм своей активности: общения, поведения, деятельности, переживаний. Выделяют два вида самооценки: оптимальная и неоптимальная. Рассмотрим оптимальную: тут подросток правильно соотносит свои возможности и способности, выступает достаточно критически к себе, он старается всегда адекватно смотреть на свои неудачи и успехи. При данном типе подросток старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле в повседневной жизни. Если он приходит к определённом результату в своём деле он

старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди: товарищи по работе и его близкие. Если подросток все время в поиске реальной меры, в своей самооценке, то есть без слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к своему общению поведению, деятельности, переживаниям, то у него проявляется адекватная самооценка. Такая самооценка является наилучшей для конкретных условий и ситуаций. К оптимальной относятся самооценки «высокий уровень» и «вышесреднего уровня» (человек заслуженно ценит, уважает себя, доволен собой), а также «средний уровень» (человек уважает себя, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию). Но самооценка может быть и неоптимальной – чрезмерно завышенной или слишком заниженной.

Испытуемым предлагается набор из 20 слов обозначающие качества личности. В столбик «идеал» под номером (рангом) 1 запишите то качество из вышеуказанных, которое вы более всего цените в людях, под номером 2 – то качество, которое цените чуть меньше и т. д., в порядке убывания значимости. Под номером 13 укажите то качество – недостаток из вышеуказанных, которое вы легче всего могли бы простить людям (ведь, как известно, идеальных людей не бывает, у каждого есть недостатки, но какие-то вы можете простить, а какие-то – нет), под номером 14 – тот недостаток, который простить труднее и т. д., под номером 20 – самое отвратительное, с вашей точки зрения, качество людей. В столбик 2 «Я» под (рангом) 1 запишите то качество из вышеуказанных, которое лично у вас сильнее всего развито (независимо от того, достоинство это или недостаток), под номером 2 – то качество, которое развито у вас чуть менее и т. д. в убывающем порядке, под последними номерами – те качества, которые у вас менее всего развиты или отсутствуют.

Далее делаем расчет по формуле: $D_i = (R_{i1} - R_{i2})$,

где R_{i1} (номер) – ранг 1-го качества в 1-м столбике; R_{i2} – ранг 1-го качества во 2-м столбике; D_i – разность рангов 1-го качества в столбцах. Возводим D в квадрат. Подсчитаем все D_i , возведенные в квадрат, их должно

быть 20. Предположим, что первое слово в столбце 1 –ум ($Ri1 = 1$), а в столбце 2 это слово находится на пятом месте, то есть $Ri2 = 5$, тогда по формуле вычисляем $(1 - 5) = -4$, возводим в квадрат = 16, и так далее для всех n слов по порядку (n – количество анализируемых качеств, $n = 20$).

Затем полученные d используем в расчетной формуле $r = 1 - (6 \sum d^2 / (n^3 - n))$, где d – разность номеров рангов, n – число рассматриваемых свойств (20).

Полученный коэффициент ранговой корреляции сравниваем с психодиагностической шкалой.

Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан

При анализе данного подхода и методики отмечается, что она базируется на оценках личных качеств подростков (характер, способности, стремление, обучаемость). Каждому подростку выдается инструкция, задания и бланк заполнения. Сам бланк состоит из вертикальных линий, подросток должен отметить уровень развития у него данных качеств с помощью показателя самооценки и уровня притязательности, то есть уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их.

Подросток должен оценить свои способности, возможности, характер и др. С помощью шкалы или вертикальной черты, можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое минимальное развитие, а верхняя – максимальное. Для подростка можно предложить семь таких линий.

При просмотре каждой линии нужно знаком «*» отметить, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. Затем другим знаком (+) нужно отметить, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

Каждый подросток получает бланк для заполнения, на котором изображено семь линий с указанием верхней, нижней точек и середины

шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина – едва заметной точкой.

Стоит заметить, что данная методика может проводиться как фронтально – с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Данное задание ограничено по времени 10-12 мин. с учётом изучения инструкции.

Методика измерения уровня тревожности Тейлора адаптация Т.А. Немчина

Предназначение опросника - диагностика уровня тревожности личности подростка.

50 утверждений являются ключевыми в данном опроснике. Каждая отдельная карточка опросника, содержит одно утверждение. Если следовать инструкции, то обследуемый подросток должен откладывать в разные стороны карточки, в зависимости от того, согласен он или не согласен с содержащимися в них утверждениями. Время данного занятия 15-30 мин.

Чтобы оценить поведение подростка, используют особенно важный компонент его свойства личности, этот компонент - измерение тревожности. У каждой личности выделяется определенный уровень тревожности, который, в свою очередь, естественный и обязательный. Если рассмотреть человека, то можно выделить у него полезную тревожность. Это и есть так называемый оптимальный уровень тревожности. Самоконтроль и самовоспитание человека строится на оценке своего состояния по уровню тревожности.

Методика экспресс-диагностики характерологических особенностей личности по Айзенку (подростковый вариант, модификация Т.В. Матолиной)

Данная методика базируется на основе разработанного подросткового варианта теста Г. Айзенка. Методика содержит в себе классификацию

характеров в зависимости от соотношения результатов шкал нейротизма-ригидности и экстраверсии-интроверсии. Если рассмотреть подробнее, то уровень подвижности нервной системы и эмоций подростка отражены в шкале № 1. В свою очередь, шкала № 2 отражает уровень общительности подростка. В методике дано описание 32 типам подростков и тактика взаимоотношений с каждым типом. Возраст испытуемых подростков с 12 до 17 лет.

2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента

Как уже указывалось выше, в программе принимали участие 13 подростков, учащиеся 6-7 классов в возрасте 12-13 лет. Выбор участников проводился на основе того, что в семьях, где они воспитывались либо один родитель, либо оба страдают алкоголизмом. Они составили экспериментальную группу исследования. В контрольную группу вошли также 13 подростков, которые воспитываются в относительно благополучных семьях.

1. Методика самооценки личности (Будасси)

Анализ результатов данной методики показал, что лишь 23% подростков имеют адекватную самооценку. Остальные 76% имеют показатели самооценки ниже среднего и неадекватно низкую.

Особо стоит отметить те ситуации в обществе, где лица с завышенной и заниженной самооценкой выступают причиной конфликтов. Их слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушает процесс самоуправления, заметно снижает самоконтроль над своими действиями.

Если человек слишком критичен, то на фоне заниженной самооценке конфликты могут возникать с большей интенсивностью. Ребенок с заниженной самооценкой очень требователен к себе и к обществу, обращают большое внимание на недостатки других, стараются не прощать ни одной неудачи своего окружения. Все это приводит к постоянным систематическим

конфликтам. У общества возникает неприязнь к источнику таких оценок, слов и действий.

Проведем анализ результатов для контрольной и экспериментальной групп. Результаты по самооценке представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты методики самооценки личности (Будасси) в контрольной и экспериментальной группах

ЭГ	46	13	33	18	24	48	19	28	31	52	17	27	29
КГ	48	46	35	26	53	57	26	38	45	51	44	45	49

Эти же данные представлены на рисунке 1.

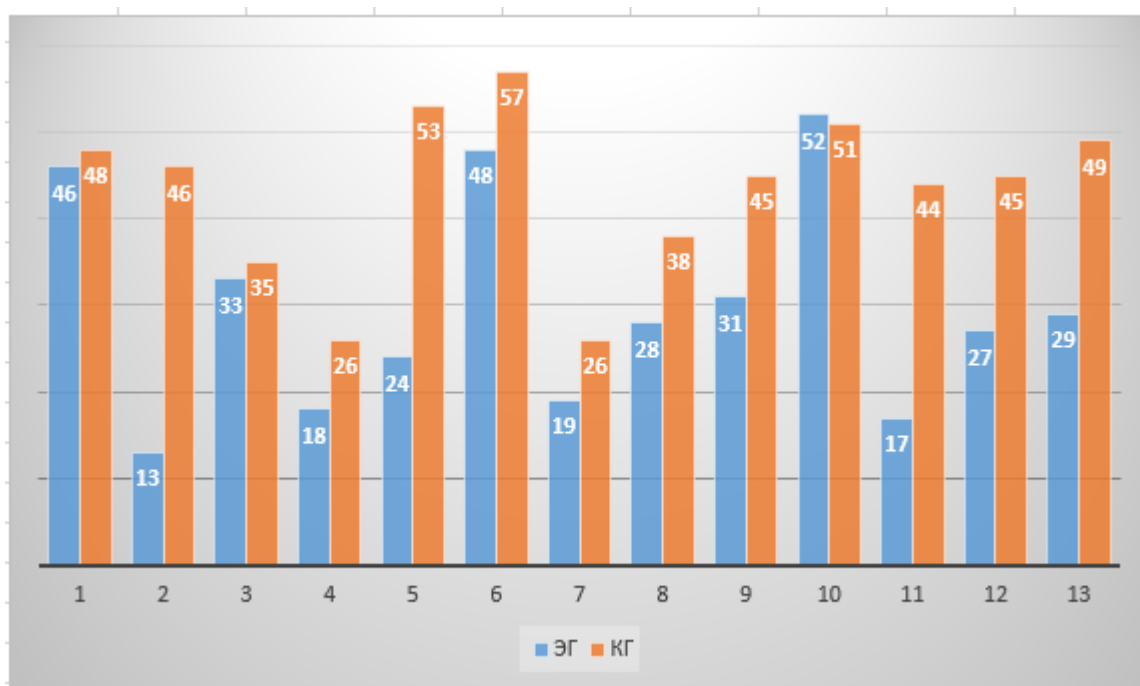


Рис. 1. Результаты методики самооценки личности (Будасси) в контрольной и экспериментальной группах

Далее была проведена математическая обработка результатов с помощью t-критерия Стьюдента в ЭТ Excel.

Расчет t-критерия Стьюдента

Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
	Переменная 1	Переменная 2
Среднее	29,61538462	43,30769231
Дисперсия	153,7564103	92,06410256
Наблюдения	13	13
Гипотетическая разность сред	0	
df	23	
t-статистика	-3,14875787	
P(T<=t) одностороннее	0,002247877	
t критическое одностороннее	1,713871528	
P(T<=t) двухстороннее	0,004495754	
t критическое двухстороннее	2,06865761	

Таким образом, полученное значение находится в зоне значимости. И результаты, полученные в контрольной и экспериментальных группах по методике самооценки личности Будасси, отличаются существенно. Самооценка подростков из алкоголизированных семей оказалась существенно ниже, чем данный показатель для подростков из благополучных семей. Причем для подростков из алкоголизированных семей наблюдался несколько больший разброс значений самооценки, что говорит о наличии сопутствующих психологических переменных, оказывающих влияние на самооценку, которые целесообразно выявить в дополнительных исследованиях.

2. Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан

Стоит отметить, что у 80% исследуемых детей показатели по шкале самооценки низкие (менее 45 баллов). У 15 процентов испытуемых самооценка неадекватно заниженная, и лишь у 5 % наблюдается адекватная самооценка (45-59 баллов).

Если подробно рассмотреть адекватную самооценку, мы заметим, что ребенок реально воспринимает свои успехи и неудачи в жизни, всегда ставит себе различные жизненные цели и пытается сделать все, чтобы эти цели были достигнуты. Дети оценивают свои поступки с критической точки зрения, правильно оценивают свои возможности и силы, для достижения желаемых результатов.

При достижении определённых целей ребенок использует не только свою шкалу измерения, но и старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди: товарищи по работе и близкие. Сам субъект постоянно находится в поиске реальной шкалы измерения адекватной самооценки, не используя слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к своему общению поведению, деятельности и своим глубоким переживаниям. Такая самооценка является наилучшей для конкретных условий и ситуаций. В современном обществе самооценка ребенка может быть весьма неоптимальной, она балансирует между завышенной или слишком заниженной самооценкой.

В свою очередь, если рассматривать вариант заниженной самооценки, то он не показывает реальных возможностей данной личности. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Зачастую такой круг людей в своей жизни не ставят перед собой труднодостижимых целей, они лишь стараются ограничиться решением обыденных задач, также они могут выступать слишком критичны к себе.

Особо стоит отметить те ситуации в обществе, где лица с завышенной и заниженной самооценкой выступают причиной конфликтов. Их слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушает процесс самоуправления, заметно снижает самоконтроль над своими действиями.

Если человек слишком критичен, то на фоне заниженной самооценке конфликты могут возникать с большей интенсивностью. Ребенок с заниженной самооценкой очень требователен к себе и к обществу, обращают

большое внимание на недостатки других, стараются не прощать ни одной неудачи своего окружения. Все это приводит к постоянным систематическим конфликтам. У общества возникает неприязнь к источнику таких оценок, слов и действий.

Далее приведены данные для контрольной и экспериментальной группы по результатам самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан (таблица 5).

Таблица 5

Результаты исследования самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан в контрольной и экспериментальной группах

ЭГ	44	43	51	36	40	49	38	47	37	38	40	37	41
КГ	56	69	51	68	55	53	55	59	42	42	50	48	47

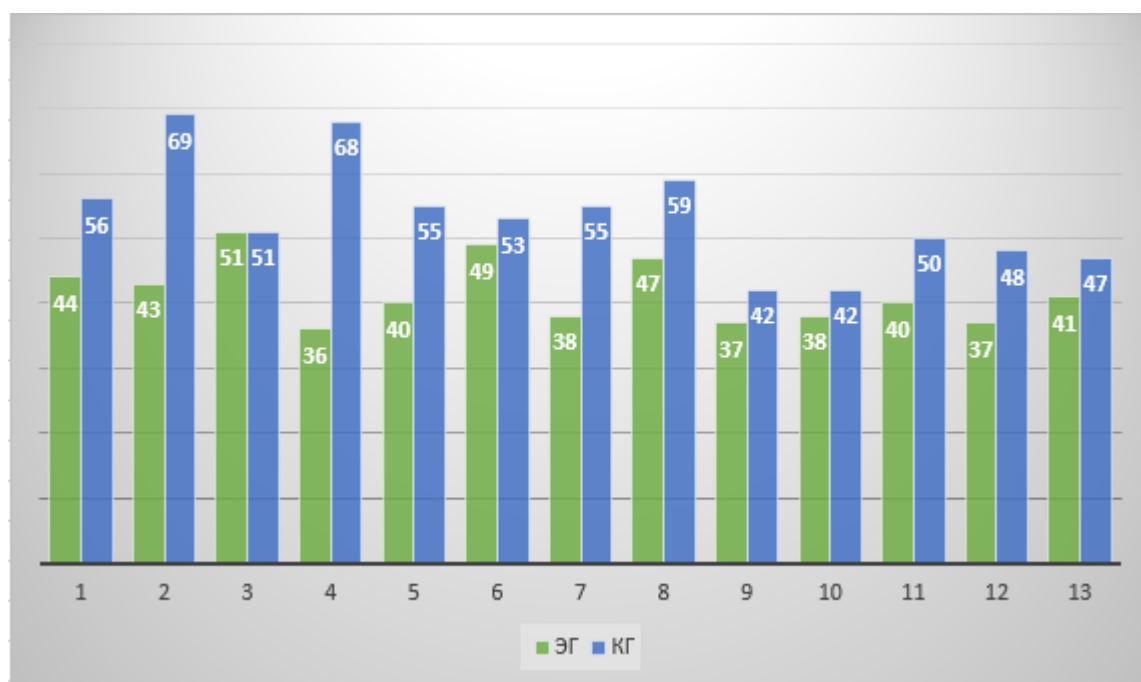


Рис. 3. Результаты исследования самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан в контрольной и экспериментальной группах

Проведенные статистические расчеты показали наличие существенных различий в двух группах (таблица 6).

Таблица 6

Расчет t-критерия Стьюдента

Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
	Переменная 1	Переменная 2
Среднее	41,61538462	53,46153846
Дисперсия	23,75641026	70,6025641
Наблюдения	13	13
Гипотетическая разность средних	0	
df	19	
t-статистика	-4,397009854	
P(T<=t) одностороннее	0,000154909	
t критическое одностороннее	1,729132812	
P(T<=t) двухстороннее	0,000309819	
t критическое двухстороннее	2,093024054	

Полученное эмпирическое значение используемого критерия находится в зоне значимости. И результаты, полученные в контрольной и экспериментальных группах по методике самооценки Дембо-Рубинштейн достоверно отличаются. Самооценка подростков из алкоголизированных семей вновь оказалась ниже, чем аналогичный показатель для подростков из благополучных семей.

3. Методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т. А. Немчина)

По данной методике 65% подростков экспериментальной группы получили высокие показатели уровня тревожности (25-40 баллов). У 12% испытуемых очень высокий уровень тревожности (40-50 баллов) и 23%

получили средние показатели тревожности с тенденцией к высокому уровню (15-25 баллов).

Аналогично предыдущим случаям были произведены статистические расчеты результатов для контрольной и экспериментальной групп с помощью t-критерия Стьюдента.

Таблица 7

Результаты методика измерения уровня тревожности Тейлора
(адаптация Т. А. Немчина)

ЭГ	26	40	33	37	40	29	29	20	34	21	30	25	35
КГ	24	13	11	14	25	29	19	10	11	11	13	9	10

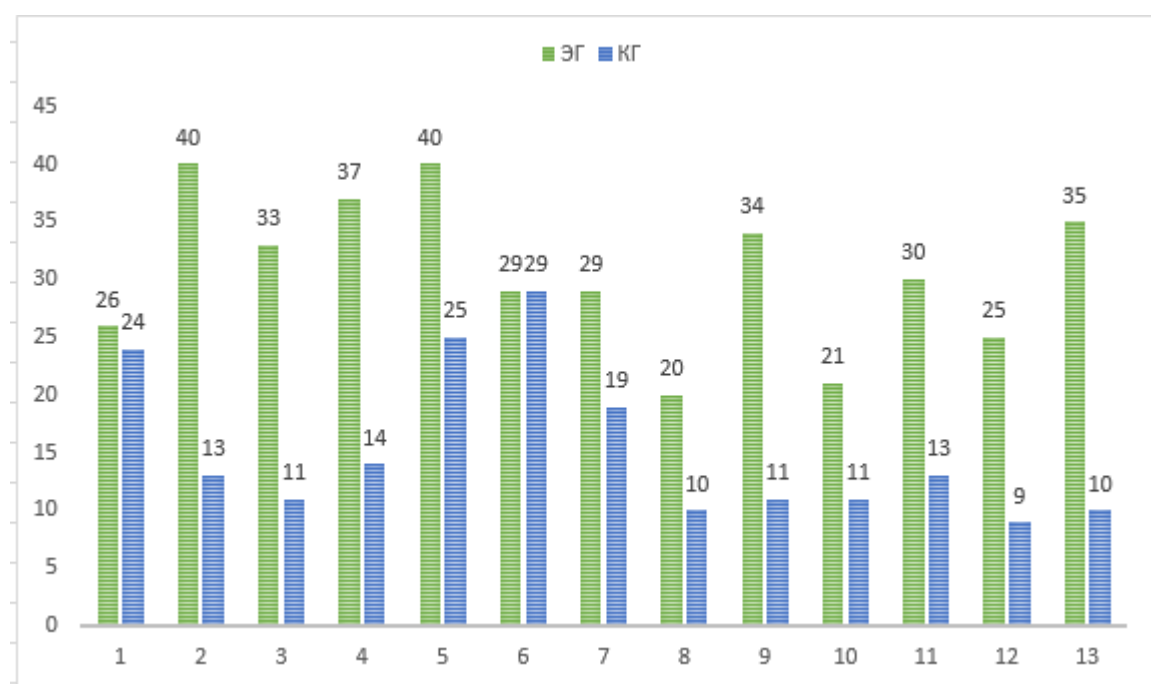


Рис. 4. Результаты методика измерения уровня тревожности Тейлора
адаптация Т. А. Немчина

Ниже в таблице 8 приведены результаты расчетов.

Расчет t-критерия Стьюдента

Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
	Переменная 1	Переменная 2
Среднее	30,69230769	15,30769231
Дисперсия	43,06410256	44,56410256
Наблюдения	13	13
Гипотетическая разность средних	0	
df	24	
t-статистика	5,925654983	
P(T<=t) одностороннее	2,04596E-06	
t критическое одностороннее	1,71088208	
P(T<=t) двухстороннее	4,09191E-06	
t критическое двухстороннее	2,063898562	

Полученные нами результаты позволили подтвердить нашу гипотезу о том, что отношения в алкоголизированных семьях способствует повышению уровня личностной тревожности подростков из этих семей. При этом дополнительные переменные, например, развод родителей, бедность и т.д., в данном случае оказались незначимыми, поскольку разброс данных тревожности в семьях с различными характеристиками оказался незначительным.

4. Методика экспресс-диагностики характерологических особенностей личности по Айзенку (подростковый вариант, модификация Т.В. Матолиной)

Описание результатов применения методики

Имя	Номер типа	Описание	Пути коррекции
Аня Н	№ 4 Э:3; Н: 22	Тип не спокойный настороженный, не уверенный в себе. Ищет опеки, необщителен, по этому имеет смещенные оценки и самооценки. Высокотормозимый. Адаптация идет длительно, поэтому действия не замедленны. Любит активный образ жизни. Созерцатель. Часто склонен к философии. Легко драматизирует ситуацию.	Стремиться поддержать. Оградить от насмешек. Выделять положительные стороны (вдумчивость, склонность к монотонной деятельности). Подобрать деятельность, не требующего активного общения, строгой временной регламентации, а также не включенную в жесткую систему субординации.
Саша С.	№ 6 Э: 2; Н: 18	Сдержанный, робкий, чувствительный, стесняется в незнакомой ситуации. Любит философствовать, не любит многолюдья. Имеет склонность к сомнениям. Мало верит в свои силы. Тревожный, часто пребывает в нерешительности, склонен к фантазиям.	Стараться поддерживать, опекать, подчеркивать перед группой положительные качества и проявления (серьезность, воспитанность, чуткость). Можно увлечь идеей (например, помощи кому-то более слабому). Это повысит самооценку, даст повод к более оптимистическому ощущению жизни.
Сергей В.	№ 25 Э: 9; Н: 8	Активен, иногда взрывчатый, иногда беспечно веселый. Часто спокойно-безразличен. Инициативы почти не проявляет, действует по указки. Пассивен в социальных контактах. К глубоким эмоциональным переживаниям не расположен. Склонен к монотонной кропотливой работе.	Желательно спокойно-деловое отношение. Находить и рекомендовать лучше индивидуальные занятия. Хорошо справляются с административной работой.
Марина К.	№ 6 Э:4; Н: 18	Сдержанный, робкий, чувствительный, стесняется в незнакомой ситуации. Любит философствовать, не любит многолюдья. Имеет склонность к сомнениям. Мало верит в свои силы. Тревожный, часто пребывает в нерешительности, склонен к	Стараться поддерживать, опекать, подчеркивать перед группой положительные качества и проявления (серьезность, воспитанность, чуткость). Можно увлечь идеей

Имя	Номер типа	Описание	Пути коррекции
		фантазиям.	(например, помощи кому-то более слабому). Это повысит самооценку, даст повод к более оптимистическому ощущению жизни.
Света В.	№ 16 Э:7; Н: 22	Высокочувствительный тип, не доверчивый, затаенно-страстный, молчаливый, замкнуто-обидчивый. Самолюбивый, независимый, имеет критический ум. Пессимист. Склонен к обобщенному мышлению. Часто – не уверен в себе.	В подходе желательны: оберегающий режим, поощрения при одноклассниках, доброжелательность, уважительность. Следует поддерживать справедливые критические суждения, но избегать развития у подростка морализирования, критиканства.
Дима С.	№ 15 Э:15; Н: 20	Вечно не довольный, ворчливый, склонный к придиркам. Мелочно-требовательный. К язвительности не склонен. Легко обижается пол пустякам. Часто хмурый, раздражителен. Завистлив. В делах не уверенный. В отношениях – подчиненный. Перед трудностями пасует. В группе, классе держится в стороне. Злопамятный. Друзей не имеет.	Желательно наладить хотя бы минимальные взаимоотношения. Это легче сделать основываясь на мнительности данного человека. Можно в доверительной беседе в качестве какой-то общественной нагрузки, позволяющей иметь опору во взаимоотношениях. Можно дать канцелярскую работу (педантические свойства позволяют делать ее хорошо). Поощрять за исполнительность при всем коллективе, что позволит как то наладить отношения со сверстниками. Подростки такого типа требуют постоянного внимания и индивидуального взаимодействия.
Вова Д.	№ 18 Э:7; Н: 17	Эмотивный. Очень жалостливый, склонный поддерживать слабых, предпочитает интимно-дружеские контакты. Настроение чаще	Рекомендуется наладить щадяще-развивающий режим. Контролировать

Имя	Номер типа	Описание	Пути коррекции
		спокойно-пониженное. Скромный. Застенчивый. Неуверен в себе. Созерцатель. Легко становится настороженным и подозрительным в не благоприятных условиях.	исподволь, относиться спокойно-доброжелательно. Помогать в трудных ситуациях, какими в данном случае является достижение цели, формирование активной позиции, налаживание контактов (со сверстниками и взрослыми). Исключить публичные обсуждения, если возможны негативные оценки.
Слава Ч.	№ 16 Э: 5; Н: 21	Высокочувствительный тип, не доверчивый, затаенно-страстный, молчаливый, замкнуто-обидчивый. Самолюбивый, независимый, имеет критический ум. Пессимист. Склонен к обобщенному мышлению. Часто – не уверен в себе.	В подходе желательны: оберегающий режим, поощрения при одноклассниках, доброжелательность, уважительность. Следует поддерживать справедливые критические суждения, но избегать развития у подростка морализирования, критиканства.
Катя В.	№ 9 Э: 10; Н: 1	Активный, жизнерадостный. Общительный. В общении неразборчив. Легко попадает в асоциальные группировки вследствие плохой сопротивляемости дезорганизующим условиям. Склонный к новизне, любознательный. Социальный интеллект развит слабо. Нет умения строить адекватные оценки и самооценки. Часто нет твердых принципиальных установок.	Режим желателен более жесткий, мобилизующий. Установить доброжелательные отношения, но подросток должен чувствовать, что за ним наблюдают. Стремиться направлять энергию в полезное дело (например, увлечь глобальной идеей достичь чего-то). Однако, в этом случае необходимо вместе распланировать предстоящую работу, фиксировать сроки и объемы и жестко контролировать выполнение. Желательно подростка данного типа ввести в состав группы с сильным лидером и

Имя	Номер типа	Описание	Пути коррекции
			позитивными установками.
Данил А.	№ 28 Э 9; Н: 19	Меланхоличный, честолюбивый, упорный, серьезный. Иногда склонен к уныло-тревожному настроению. Дружит с немногочисленным кругом людей. Необщителен, но иногда мнителен. Самостоятелен в решениях относительно принципиальных вопросах, но зависим от близких в эмоциональной жизни.	Рекомендуется направлять усилие на повышение самооценки, укреплять уверенность в себе.
Диана Ю.	№4 Э 4; Н 21	Тип беспокойный настороженный, неуверенный в себе. Ищет опеки, необщителен, по этому имеет смещенные оценки и самооценки. Высокотребовательный. Адаптация идет длительно, поэтому действия не замедленны. Любит активный образ жизни. Созерцатель. Часто склонен к философии. Легко драматизирует ситуацию.	Стремиться поддерживать. Оградить от насмешек. Выделять положительные стороны (вдумчивость, склонность к монотонной деятельности). Подобрать деятельность, не требующего активного общения, строгой временной регламентации, а также не включенную в жесткую систему субординации.
Костя Д.	№29 Э 14; Н 19	Жёстко требователен к окружающим: упрям, горд, очень честолюбив. Энергичен, общителен, настроение чаще боевое. Неудачи скрывает. Любит быть на виду. Хладнокровен.	Взаимоотношения строить на основе уважения, высокой требовательности. Можно посмеиваться над недостатками, если подросток заносчив.
Максим П.	№31 Э 9; Н 15	Застенчив, независтлив, стремится к самостоятельности, привязчив. Доброжелателен. С близкими людьми проявляет наблюдательность, чувство юмора. Склонен к глубоким доверительным отношениям. Избегает ситуации риска, опасности. Не выносит навязанный темп. Иногда склонен к быстрым решениям. Часто раскаивается в своих поступках. В неудачах обвиняет только себя.	Обеспечить спокойную доброжелательную обстановку. Стараться вовлекать в активное решение деловых вопросов, поощрять социальную активность, вовлекать в участие в каких-либо мероприятиях (семинарах, конференциях и т.п.)

Как видно из приведенной таблицы, представители экспериментальной группы подростков обнаруживают достаточно разные личностные детерминанты. При этом указанные детерминанты могут являться

проявлением унаследованных свойств нервной системы, а могут быть следствием влияния отношений в семье, когда человек ведет себя как бы в противоречии со своим изначальным «психическим каркасом». В силу данного обстоятельства, мы сочли нецелесообразным сопоставление результатов применения данной методики в экспериментальной и контрольной группах. Вместе с тем, эти результаты дали возможность выделить ряд схожих характеристик, которые проявляются в их поведении и могут служить маркерами для определения содержания коррекционной работы с ними. Среди них выделяются: неадекватная самооценка, робость, чувствительность, тревожность, скрытность, застенчивость и др.

2.3. Описание коррекционной программы

Представленная ниже коррекционная программа (2, 16, 41) проводилась в школе №57 города Пензы. В реализации программы принимали участие 13 подростков, учащиеся 6-7 классов в возрасте 12-14 лет. Выбор участников проводился на основе того, что в семьях, где они воспитывались, либо один родитель, либо оба страдают алкоголизмом.

Занятия предметного цикла проводились во время, согласованное с классными руководителями этих детей. Эти занятия проводились регулярно до трех раз в неделю длительностью 40 минут. При групповом тренинге подростки, принимающие участие в программе, обменивались своими чувствами и впечатлениями.

В период начального этапа работы были объяснены тема и цель данной встречи, затем работа плавно переходила в основную. В каждой встрече, кроме основного этапа, предлагалась разминка для снятия усталости, эмоциональной разрядки. По окончании проводилась рефлексия с целью получения обратной связи от исследуемых и выявления положительных и отрицательных сторон занятия.

Необходимость участия, которое подростки принимали в подобного рода занятиях, обусловлена, прежде всего, тем, что они сориентированы на развитие коммуникабельности и готовности к продуктивным взаимодействиям с другими членами группы, а это взаимодействие, в свою очередь, неразрывно связано с познанием своих слабых и сильных сторон в процессе общения с другими людьми, с осознанием себя как личности и индивидуальности, формированием адекватной оценки и самооценки, уменьшением личностной тревожности и агрессивности.

Цели коррекционной программы:

- 1) снижение уровня тревожности;
- 2) формирование позитивной самооценки;
- 3) научиться формировать цели и шаги для их достижения;
- 4) развитие навыков коммуникативного общения;

Задачи:

- 1) Развить групповую сплоченность.
- 2) Развить у ребёнка осознание собственной потребности и готовности к общению.
- 3) Решить некоторые проблемы общения.
- 4) Отработать навыки поведения в групповом споре.
- 5) Развить навыки конструктивного взаимодействия.
- 6) Провести коррекционную работу по снижению уровня тревожности
- 7) Провести коррекцию самооценки
- 8) Развить искусство самоанализа
- 9) Научиться адекватно воспринимать мнение окружающих о себе.
- 10) Научиться формировать цели и шаги для их достижения.
- 11) Настроить на самостоятельную дальнейшую работу.

Методы, используемые в тренинге:

- игротерапия
- арттерапия
- медитативные техники

Занятие №1

Цель: Знакомство. Установление контакта между участниками группы.
Создание атмосферы доверия.

Таблица 10

Содержание первого занятия

Этап	Содержание	Цели	Материал	Время, мин	Примечание
Начало работы	Представление ведущего, информация о себе и о программе. Озвучить правила поведения на тренинге.	Создать дружелюбный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.		5	Хорошо бы ведущему самому сказать о своих реальных чувствах и по поводу начала
Разминка	«Снежный ком»	Способствовать сплочению и знакомству группы		7	
Работа по теме	«Контакт» (выработка правил на основе мозгового штурма)	Продемонстрировать демократический и безопасный стиль общения	Лист бумаги А4, маркеры, фломастеры	10	
Работа по теме	«Общий рисунок»	Обеспечить условия для общей деятельности	Ватман, фломастеры, фоновая музыка	15	Всем участникам дать возможность порисовать
Завершение	Анкетирование «Обратная связь»	Помогает лучше увидеть результаты проведенного занятия	Бланки и ручки	5	Лучше заготовить бланки анкеты

Занятие №2

Цель: Закрепить тренинговый стиль общения, продолжить самораскрытие и открытие в себе сильных сторон, то есть таких качеств, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.

Таблица 11

Содержание второго занятия

Этап	Содержание	Цели	Материал	Время, мин	Примечание
Начало работы	Обмен чувствами Повторение правил. Анализ анкет «Обратная связь»	Обеспечить установку на работу группы. Создать специфический климат.	Анкеты заполненные на прошлом занятии	5-10	
Разминка	«Путаница»	Сплочение и бережное отношение друг к другу, снятие возбуждения.		10	Перед началом распутывания рекомендуется отметить необходимость бережного отношения друг к другу, уникальность и ценность каждого. Можно использовать для завершения занятий.
Работа по теме	«Мои сильные стороны»	Направленно на определение собственных сильных сторон и привычки думать о себе положительно.		20	Ведущему нужно следить за тем, чтобы участники избегали любых, даже незначительных высказываний о своих недостатках, слабостях, ошибках.
Завершение	Обмен впечатлениями. «Обратная связь»	Развитие навыка разговора о чувствах	Бланки и ручки	10	

Занятие №3

Цель: Способствовать углублению процессов самораскрытия и преодолению психологических барьеров. Снизить уровень личностной тревожности.

Таблица 12

Содержание третьего занятия

Этап	Содержание	Цели	Материал	Время, мин	Примечание
Начало работы	Обмен чувствами. Анализ анкет «Обратная связь»	Обеспечить установку на работу группы. Создать специфический климат.	Анкеты заполненные на прошлом занятии	5-10	
Разминка	“Я никогда не ...”	Способствует снижению напряжения в группе		7	Нужно оговорить, что не считаются вещи, связанные с половыми различиями. Выигрывает человек с самым разнообразным жизненным опытом, а проигрывает с самым богатым, то есть это может благотворно влиять на самооценку человека
Работа по теме	Контраргументы.	Создание условий для самораскрытия; умение вести полемику и контраргументацию.	Лист бумаги и карандаши	20	Должна звучать фоновая музыка
Разминка	“1,2,3,4,5”	Разрядка, позитивные эмоции.		5	
Завершение	Обмен впечатлениями и «Обратная связь»	Развитие навыка разговора о чувствах	Бланки и ручки	10	

Занятие №4

Цель: Развить искусство самоанализа. Снижение психологического напряжения.

Таблица 13

Содержание четвертого занятия

Этап	Содержание	Цели	Материал	Время, мин	Примечание
Начало работы	Обмен чувствами. Анализ анкет «Обратная связь»	Обеспечить установку на работу группы. Создать специфический климат.	Анкеты заполненные на прошлом занятии	5-10	
Разминка	“Ужасно прекрасный рисунок”	Стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии	Листы формата А4, фломастеры, карандаши	20	
Работа по теме	«Положи себя под микроскоп»	Способствует развитию самоанализа	Листы бумаги, ручки	10-12	
Разрядка	“Ассоциации”	Ассоциативное мышление, знакомство		6	Может быть задана тема для ассоциаций - чувства, части тела, проблемы, приятные вещи. Игра может быть неплохим переходом от одной темы к другой.
Завершение	Обмен впечатлениями. «Обратная связь»	Развитие навыка разговора о чувствах	Бланки и ручки	10	

Занятие №5

Цель: Снижение психологического напряжения. Повышение самооценки участников.

Таблица 14

Содержание пятого занятия

Этап	Содержание	Цели	Материал	Время, мин	Примечание
Начало работы	Обмен чувствами. Анализ анкет «Обратная связь»	Обеспечить установку на работу группы. Создать специфический климат.	Анкеты заполненные на прошлом занятии	5-10	
Разминка	«Рисунок музыки»	Способствует самораскрытию	Лист бумаги, карандаши, фломастеры. Фоновая музыка	10-12	
Работа по теме	«Ласковое имя»	Способствует повышению самооценки	Лист бумаги, ручку	10	
Работа по теме	«Розовый куст»	Способствует самораскрытию и самоанализу.	Фоновая музыка.		
Завершение	Обмен впечатлениями. «Обратная связь»	Развитие навыка разговора о чувствах	Бланки и ручки	10	

Занятие №6

Цель: Закрепить навыки самоанализа. Повысить внимание к собственным чувствам и установить связь между чувством и его проявлением в теле. Снижение уровня тревожности.

Таблица 15

Содержание шестого занятия

Этап	Содержание	Цели	Материал	Время, мин	Примечание
Начало работы	Обмен чувствами. Анализ анкет «Обратная связь»	Обеспечить установку на работу группы. Создать специфический климат.	Анкеты заполненные на прошлом занятии	5-10	
Разрядка	“Надписи на спине”	Опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе.	Листы бумаги, фломастеры	10	Лучше включить музыку.
Работа по теме	“Закрашивание контура человека”	Внимание к собственным чувствам и переживаниям, установление связи между чувством и его проявлением в теле	Листы бумаги с контуром человека, музыка	15	Такие упражнения помогают ощутить свои чувства как свою собственность. Нужны листы с контуром человека и цветные фломастеры в достаточном количестве.
Завершение	Обмен впечатлениями. «Обратная связь»	Развитие навыка разговора о чувствах.	Бланки и ручки	10	

Занятие №7

Цель: Научиться адекватно воспринимать мнение окружающих о себе.

Таблица 16

Содержание седьмого занятия

Этап	Содержание	Цели	Материал	Время, мин	Примечание
Начало работы	Обмен чувствами. Анализ анкет «Обратная связь»	Обеспечить установку на работу группы. Создать специфический климат.	Анкеты заполненные на прошлом занятии	5-10	
Разминка	“Ритм”	Сплочение и ощущение общности группы, снятие возбуждения, разрядка.		5-7	Затрагивает глубинные слои психики, может вызвать самые неожиданные чувства.
Работа по теме	“Горячий стул”	Навык восприятия мнения окружающих о себе. Провоцирует возникновение сильных переживаний, развитие группового процесса.		10-15	Возможно при достаточно высоком уровне безопасности на группе и способности участников говорить о своих переживаниях и не оценивать друг друга.
Завершение	Обмен впечатлениями. «Обратная связь»	Развитие навыка разговора о чувствах.	Бланки и ручки	10	

Занятие №8

Цель: Получить опыт беспомощности и ответственности, доверие партнеру. Снижение уровня тревожности.

Таблица 17

Содержание восьмого занятия

Этап	Содержание	Цели	Материал	Время, мин	Примечание
Начало работы	Обмен чувствами. Анализ анкет «Обратная связь»	Обеспечить установку на работу группы. Создать специфический климат.	Анкеты заполненные на прошлом занятии	5-10	
Разминка	“Третий лишний”	Разрядка		10	
Работа по теме	“Рисунок с поводырем”	Снятие возбуждения межличностный контакт, опыт беспомощности и ответственности, доверия партнеру.	Не законченные рисунки, фломастеры	20	Во время игры обращать внимание на то, что происходит со “слепым”.
Завершение	Обмен впечатлениями. «Обратная связь»	Развитие навыка разговора о чувствах	Бланки и ручки	10	

Занятие №9

Цель: Формирование позитивной самооценки, внимание к собственной личности и к особенностям другого человека.

Таблица 18

Содержание девятого занятия

Этап	Содержание	Цели	Материал	Время, мин	Примечание
Начало работы	Обмен чувствами. Анализ анкет «Обратная связь»	Обеспечить установку на работу группы. Создать специфический климат.	Анкеты заполненные на прошлом занятии	5-10	
Разминка	“Зоопарк”	Разрядка, проявление фантазии, выход энергии	Листочки с названиями животных	5-7	
Работа по теме.	«Как я забочусь о себе»	Формирование позитивной самооценки, внимание к собственной личности и к особенностям другого.	Листы бумаги, фломастеры	15-17	Подготовить конвертики для участников, как знак заботы
Домашнее задание	«Я глазами группы»				
Завершение	Обмен впечатлениями. «Обратная связь»	Развитие навыка разговора о чувствах.	Бланки и ручки	10	

Занятие №10

Цели: Научиться формировать цели и шаги для их достижения.
Снижение психологического напряжения.

Таблица 19

Содержание десятого занятия

Этап	Содержание	Цели	Материал	Время, мин	Примечание
Начало работы	Обмен чувствами. Анализ анкет «Обратная связь» Обсуждение домашнего задания.	Обеспечить установку на работу группы. Создать специфический климат.	Анкеты заполненные на прошлом занятии	5-10	
Разминка	Кочки	Сплочение, разрядка, выработка групповой стратегии решения проблем.	Листы А4	5	
Работа по теме	«Шаги постановки цели»	Овладение навыком для использования при разработке краткосрочных и долгосрочных целей.	Схема	20	Можно заранее подготовить плакат
Домашнее задание	«Перспектива»				
Завершение	Обмен впечатлениями. «Обратная связь»	Развитие навыка разговора о чувствах.	Бланки и ручки	10	

Занятие № 11

Цель: обсуждение результатов совместной работы, рефлексия изменений. Поддержка настроения на самостоятельную дальнейшую работу.

Таблица 20

Содержание одиннадцатого занятия

Этап	Содержание	Цели	Материал	Время, мин	Примечание
Начало работы	Обмен чувствами. Анализ анкет «Обратная связь» Обсуждение домашнего задания.	Обеспечить установку на работу группы. Создать специфический климат.	Анкеты, заполненные на прошлом занятии	5-10	Важно поговорить с группой о предстоящем завершении работы, чтобы помочь осознать этот процесс.
Разминка	Колпак	Разрядка, смех, ощущение цельности группы.		7	Можно поиграть в любую игру, которая понравилась группе.
Работа по теме	Мозговой штурм на тему «Я – сегодня и вчера»	Обсуждение изменений, которые произошли		20	
Завершение	Завершающий обмен впечатлениями	Подведение итогов		10	

Дневник рефлексии

Занятие 1.

С самого начала занятия подростки плохо шли на контакт. Поначалу им было очень тяжело выразить свои чувства, тогда я предложила им высказывать их в виде какого либо животного или растения. При выполнении упражнения «Снежный ком» я предложила подросткам называть себя не так, как их зовут все, а так как им хотелось, что бы их звали. Мое предложение они приняли с восторгом. Активно ребята подошли к принятию правил тренинга. Были приняты следующие правила:

- доверительный стиль общения;
- искренность в общении;
- безоценочное отношение;
- конфиденциальность всего происходящего;
- отключение сотовых телефонов.

К упражнению «Общий рисунок» группа подошла очень активно и с большим энтузиазмом. В рисовании принимали участие все, они активно взаимодействовали, и каждый старался внести что-то свое.

Занятие 2.

Придя на второе занятие, подростки уже знали, что их ожидает что-то интересное, поэтому к занятию они приступили с большей активностью, чем к предыдущему. Очень весело и активно провели разминку, после чего приступили к работе по теме. Задание вызвало сначала некоторые затруднения. Ребята сидели и не знали что писать. Но спустя некоторое время, которое им было дано на обдумывание, они начали выполнять упражнение.

Занятие 3.

Как и на прошлых занятиях, участникам было трудно говорить о своих чувствах вслух, но вели они себя намного менее скованно и напряженно. Как и всегда разминка прошла удачно. Упражнение «Контраргументы» прошло напряженно и трудно. Напряжение очень помогло снять разминка «1,2,3,4,5». Она проходила очень активно и шумно.

Занятие 4.

Это занятие как проходило спокойно и почти без изменений. Участники с каждым занятием становились все раскованнее и активнее.

Занятие 5.

Ребята активно выражали свои чувства, не замыкались и не уходили от возникающих в их адрес вопросов. Это занятие было одно из самых сложных. После упражнения «Розовый куст» многие участники были эмоционально уставшие. Это упражнение затратило очень много сил и

энергии. Логическим завершением была беседа и обмен чувствами. На этом занятии подростки уже не перебивали друг друга, спокойно и внимательно слушали друг друга.

Занятие 6.

Это занятие прошло очень активно. Было очень много положительных эмоций. Подростки проявляли инициативу при участии в упражнениях.

Занятие 7.

Перед началом основного задания, требующего много внутренних сил и энергии, подростки с большим удовольствием участвовали в разминке и получили от этого большое количество положительных эмоций. Основное задание проходило все же тяжело. Одна девочка расплакалась, но говорить об этом не захотела. Все участники в это время сидели молча и ждали, пока она проплачется и успокоится. В конце, когда обменивались чувствами, все участники без исключения отметили, что это занятие было очень тяжелым. Это занятие стало переломным моментом во всей коррекционной работе. После него ребята стали бережнее относиться к друг другу.

Занятие 8.

Начало этого занятия было посвящено обсуждению упражнения «Горячий стул» проведенного на прошлом занятии. Многие отметили, что отношения в этой группе стали другими, что стали больше доверять друг другу и стали более открытыми. Основная часть занятия прошла весело и с энтузиазмом.

Занятие 9.

Это занятие не принесло видимых результатов, но очень понравилось школьникам.

Занятие 10.

Это занятие не принесло видимых результатов. Но многие ребята сказали, что упражнение «Шаги постановки цели» им очень помогло. При обсуждении домашнего задания все с удовольствием читали свои сочинения.

Занятие 11

Это занятие было последним, что вызвало некое сожаление и небольшую грусть. На мое предложение провести для разминки любое упражнение, которое понравилось из проведенных, подростки ответили отказом. Им очень хотелось узнать, что нового я сегодня приготовила для разминки. Игра «Колпак» им очень понравилась, она проходила весело. На этом занятии школьники охотно высказывались, что они от общения со мной, об изменениях в них самих и в общении с другими. Было заметно, подростки стали раскованней, легко выражали свои чувства. За время занятий они очень подружились. На подведении итогов ребята с большим удовольствием говорили о понравившихся им упражнениях, и, что неожиданно, с не меньшим удовольствием - о не понравившихся.

2.4. Оценка эффективности коррекционной программы

Проведенная повторная диагностика уровня тревожности и характера самооценки подростков из алкоголизированных семей была направлена на оценку эффективности психокоррекционной программы. При этом для количественной обработки результатов сопоставления данных методик до и после тренинга был, как и ранее, использован t-критерий Стьюдента, но уже для двух зависимых выборок.

Гипотеза H_0 – различия между показателями, полученными в разных условиях недостоверны (случайны).

Гипотеза H_1 – различия между показателями, полученными в разных условиях достоверны (неслучайны).

1. Методика самооценки личности (Будасси)

В результате тренинга 69% исследуемых подростков с низким уровнем самооценки улучшили свои результаты по данной методике в среднем на 3-4 балла:

Результаты методики также представлены на рисунке 6 и в таблице 22.

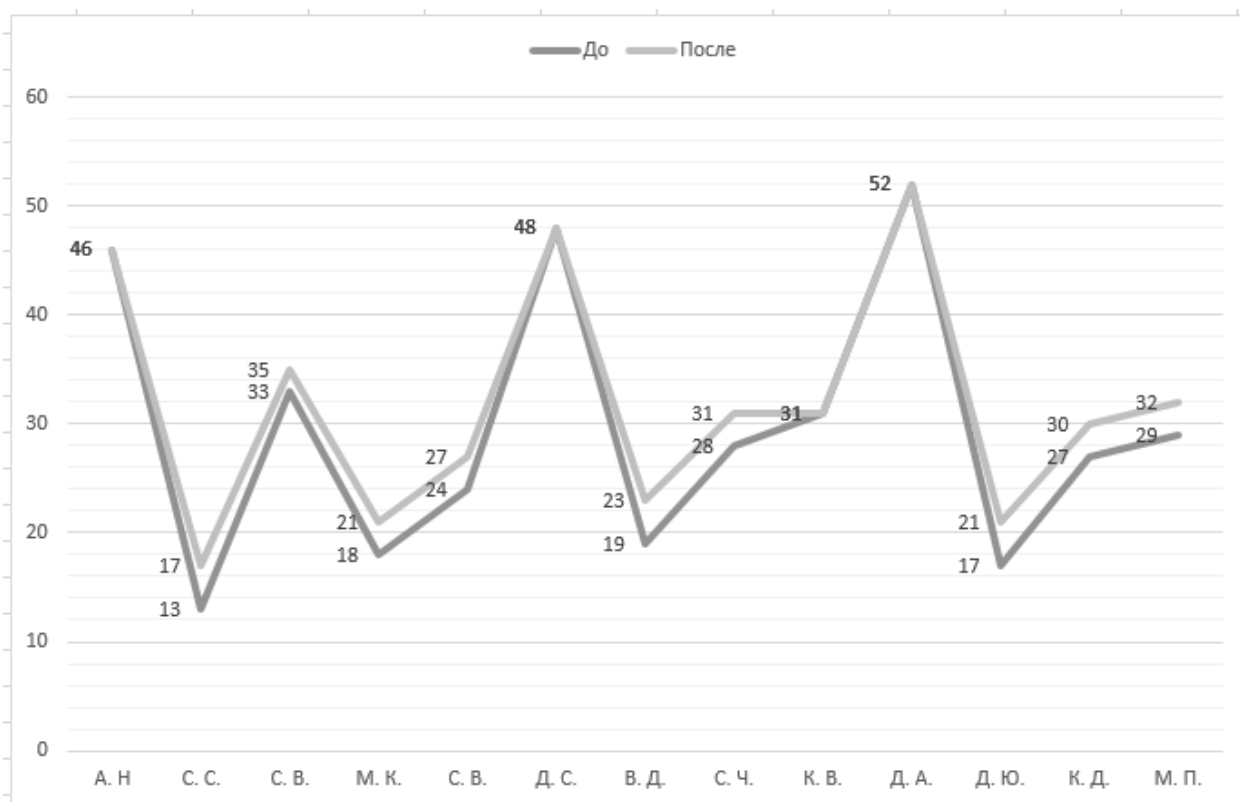


Рис. 6. Результаты методики самооценки личности (Будасси)

Таблица 21

Результаты методика самооценки личности (Будасси)

	А. Н	С. С.	С. В.	М. К.	С. В.	Д. С.	В. Д.	С. Ч.	К. В.	Д. А.	Д. Ю.	К. Д.	М. П.
До	46	13	33	18	24	48	19	28	31	52	17	27	29
После	46	17	35	21	27	48	23	31	31	52	21	30	32
d_i	0	-4	-2	-3	-3	0	-4	-3	0	0	-4	-3	-3

Количественная оценка различий результатов измерения самооценки до и после тренинга производилась следующим образом:

$$\sum d_i = -29$$

$$M_d = \frac{\sum d_i}{n} = \frac{-29}{13} = -2,23$$

$$\sigma_d = 1,640825$$

$$t_z = \frac{M_d}{\sigma_d/\sqrt{n}} = -4,90189$$

$$t_{кр} = \begin{cases} 2,178813 \\ 3,05454 \end{cases}$$

Мы видим, что T_z попадает в зону значимости. H_1 принимается, можно утверждать наличие достоверных различий по типу самооценки, полученных до и после проведения тренинга. Таким образом, можно сделать вывод о том, что тренинговые занятия способствуют повышению самооценки подростков из алкоголизированных семей.

Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

Показатели самооценки у представителей экспериментальной группы по этой методике у 45% изменились в среднем на 4 балла.

Результаты методики представлены на рисунке 7 и таблице 23.

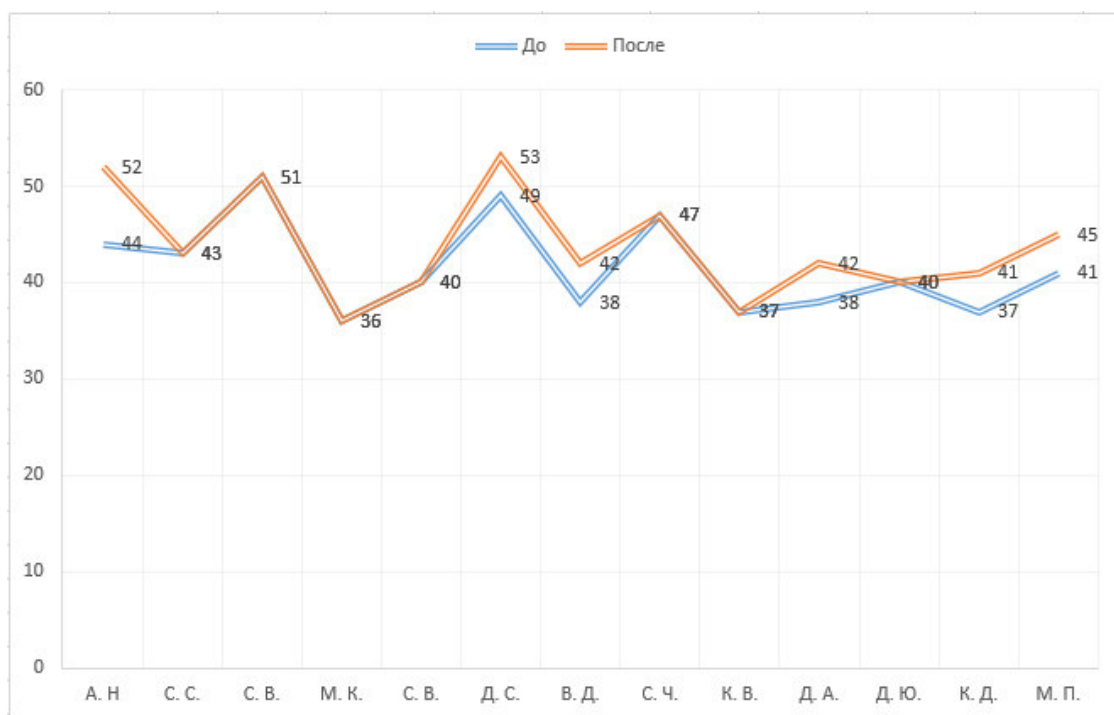


Рис. 7. Результаты методики Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан

Результаты методики Дембо-Рубинштейн в модификации

А. М. Прихожан

	А. Н	С. С.	С. В.	М. К.	С. В.	Д. С.	В. Д.	С. Ч.	К. В.	Д. А.	Д. Ю.	К. Д.	М. П.
До	44	43	51	36	40	49	38	47	37	38	40	37	41
После	52	43	51	36	40	53	42	47	37	42	40	41	45
d_i	-8	0	0	0	0	-4	-4	0	0	-4	0	-4	-4

Количественная обработка результатов эксперимента:

$$\sum d_i = -28$$

$$M_d = \frac{\sum d_i}{n} = -2,15$$

$$\sigma_d = 2,64$$

$$t_3 = \frac{M_d}{\sigma_d / \sqrt{n}} = -2,9405$$

$$t_{кр} = \begin{cases} 2,178813 \\ 3,05454 \end{cases}$$

В данном случае T_3 вновь попадает в зону значимости. H_1 принимается, и можно утверждать наличие достоверности различий по типу самооценки, полученных до и после проведения тренинга. Таким образом, тренинговые занятия способствуют достоверному повышению самооценки подростков из алкоголизированных семей.

Методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т. А. Немчина)

Повторная диагностика уровня тревожности также проводилась после проведения коррекционных занятий. При этом у 54% подростков показатели

по уровню тревожности существенно улучшились, что видно из следующей таблицы 24.

Результаты методики также представлены на рисунке 8 и в таблице 23.

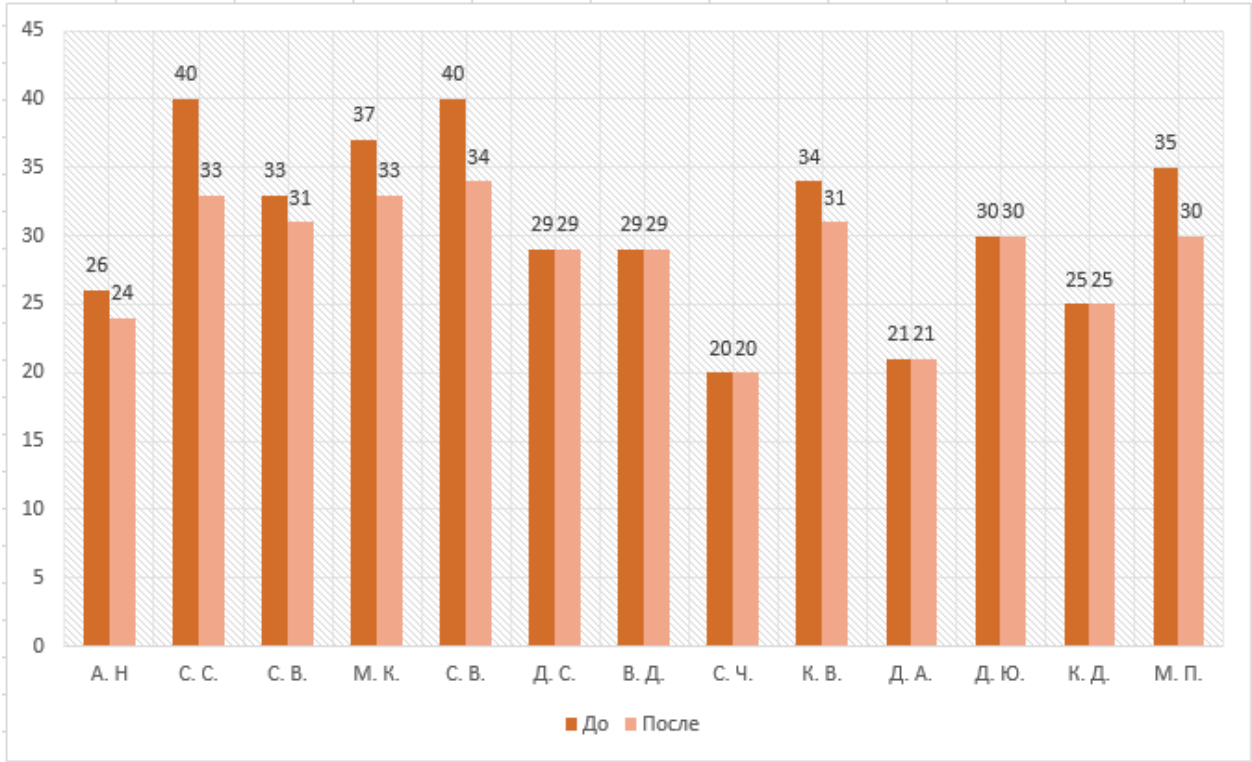


Рис. 8. Результаты методики измерения уровня тревожности Тейлора (подростковая адаптация Т. А. Немчина)

Таблица 23

Результаты Методики измерения уровня тревожности Тейлора (подростковая адаптация Т. А. Немчина)

	А. Н	С. С.	С. В.	М. К.	С. В.	Д. С.	В. Д.	С. Ч.	К. В.	Д. А.	Д. Ю.	К. Д.	М. П.
До	26	40	33	37	40	29	29	20	34	21	30	25	35
После	24	33	31	33	34	29	29	20	31	21	30	25	30
d_i	2	7	2	4	6	0	0	0	3	0	0	0	5

Количественная обработка полученных результатов диагностики:

$$\sum d_i = 29$$

$$M_d = \frac{\sum d_i}{n} = 2,23$$

$$\sigma_d = 2,55$$

$$t_z = \frac{M_d}{\sigma_d/\sqrt{n}} = 3,15$$

$$t_{кр} = \begin{cases} 2,178813 \\ 3,05454 \end{cases}$$

T_z попадает в зону значимости. H_1 принимается, можно утверждать наличие достоверности различий по уровню тревожности, полученных до и после проведения тренинга. Можно сделать вывод о том, что тренинговые занятия способствуют достоверному снижению уровня тревожности у подростков из алкоголизированных семей.

Выводы по второй главе 2

Результаты, полученные нами в экспериментальном исследовании, подтвердили нашу гипотезу о том, что неблагополучие семейного положения способствует формированию заниженной самооценки и повышению уровня личностной тревожности.

Так, при исследовании самооценки личности (Будасси) лишь 23% показали адекватную самооценку, а при использовании в исследовании методики Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан у 5% самооценка личности адекватная. Самооценка подростков из алкоголизированных семей оказалась достоверно ниже, чем данный показатель для подростков из благополучных семей. Причем для подростков из алкоголизированных семей наблюдался несколько больший разброс значений самооценки, что говорит о наличии сопутствующих психологических переменных, оказывающих влияние на самооценку, которые целесообразно выявить в дополнительных исследованиях.

При исследовании уровня тревожности по методике Тейлора (адаптация Т.А. Немчина) 69% получили высокий показатель уровня

тревожности и 15% очень высокий уровень. Данные показатели достоверно превышают значения тревожности в выборке подростков из благополучных семей. При этом дополнительные переменные, например, развод родителей, бедность и т.д., в данном случае оказались незначимыми, поскольку разброс данных тревожности в семьях с различными характеристиками оказался достаточно незначительным.

Сделанные выводы подтверждены статистически на основе использования параметрического критерия t-Стьюдента для зависимых и независимых выборок.

Результаты Методики экспресс-диагностики характерологических особенностей личности по Айзенку (подростковый вариант, модификация Т.В. Матолиной) дали возможность выделить ряд схожих характеристик, которые проявляются в поведении подростков из алкоголизированных семей и могут служить маркерами для определения содержания коррекционной работы с ними. Среди них выделяются: неадекватная самооценка, робость, чувствительность, тревожность, скрытность, застенчивость и др.

С учетом полученных результатов была разработана и реализована коррекционная программа, целью которой было:

- снижение уровня тревожности;
- формирование позитивной самооценки;
- научиться формировать цели и шаги для их достижения;
- развитие навыков коммуникативного общения.

Впоследствии была проведена повторная диагностика, результаты которой были подвергнуты количественной обработке с помощью параметрического критерия для зависимых выборок t-Стьюдента.

Показатели самооценки у подростков из алкоголизированных семей с низким уровнем самооценки, прошедших тренинг, улучшились в среднем на 4 балла. Также достоверно снизился уровень тревожности у 54% исследуемых детей. Данная динамика также подтверждена статистически.

Заключение

Как известно, ранний жизненный опыт во многом предreshает будущую жизнь человека и образует фундамент всего его дальнейшего развития. Именно этим опытом, и, в первую очередь, своим отношением к семье, будут руководствоваться его дальнейшие душевные реакции на жизненные ситуации. Дети и подростки из неблагополучных семей, чей первый опыт был обременен конфликтами, и изначальное доверие к окружению уже основательно подорвано, на протяжении всей жизни испытывают тревогу и страх перед потерей любви, перед наказанием, и связанные с ними обиду и гнев.

В теоретической части исследования на основании анализа психологической литературы по проблеме личностных особенностей подростков было установлено, что неблагополучные отношения между родителями, обусловленными, в первую очередь, их алкоголизмом, являются трагедией для детей любого возраста и оказывают негативное воздействие на их личностные особенности. В соответствии с данным фактом, в диссертационной работе были рассмотрены проблемы алкоголизированных семей, и в частности, влияние межличностных отношений в этих семьях на личностное становление подростка.

Непоследовательный, быстро переходящий от попустительского к жестко авторитарному, стиль детско-родительских отношений приводит к серьезным психическим нарушениям у других членов семьи и, в особенности, у детей. Жизнь детей и подростков в подобной семейной атмосфере становится невыносимой, превращает их в социальных сирот при живых родителях. Отсутствие необходимого жизненного опыта, неокрепшая психика – все это приводит к тому, что царящая в доме дисгармония, ссоры и скандалы, непредсказуемость и отсутствие безопасности, а так же отчужденное поведение родителей глубоко травмирует неокрепшую душу, и

последствия этой морально–психологической травматизации зачастую накладывают глубокий отпечаток на всю дальнейшую жизнь.

С целью исследования личностных особенностей подростков из алкоголизированных семей было проведено экспериментальное исследование, результаты которого были подвергнуты статистической обработке. В итоге эксперимента гипотеза диссертационного исследования подтвердилась: дети из неблагополучных семей имеют ряд личностных особенностей, обусловленных травмирующим действием алкоголизма родителей, и, в частности, высокий уровень личностной тревожности, неадекватную самооценку, высокий уровень вербальной агрессии, а также наличие эмоционально-депрессивного состояния. Эти особенности, как показали наши наблюдения, оказывают негативное влияние не только на жизнь самого подростка, но и близких ему людей.

С учетом полученных результатов была разработана и успешно апробирована коррекционная программа, направленная на снижение уровня тревожности; формирование позитивной самооценки; обучение адекватному обстоятельствам целеобразованию; развитие навыков коммуникативного общения.

Таким образом, цель исследования достигнута, а его основные задачи решены. Полученные в ходе проведения данного исследования результаты, а также апробированная психокоррекционная программа по снижению уровня тревожности и формированию адекватной самооценки подростков из алкоголизированных семей, представленные в работе, могут быть непосредственно использованы психологами и педагогами для оказания психолого-педагогической помощи таким подросткам.

Список используемой литературы

1. Азаров Ю. П. Семейная педагогика: педагогика любви и свободы. – М.: Просвещение, 2003. – 608 с.
2. Александрова Е. В., Кадыров Р. В. Психокоррекция переживания отчуждения у детей, болеющих хроническими заболеваниями : программа психологической коррекции. – М.: Директ-Медиа, 2017. – 65 с.
3. Алексеева Л. С. Зависимость отклоняющегося поведения несовершеннолетних от типа неблагополучной семьи. – М.: Социс, 2000. – 352 с.
4. Андреева А.Д. Как помочь ребенку пережить горе: Психол. консультация // Вопросы психологии. – 1991. - №2. – С. 87-96.
5. Батюта М.Б. Возрастная психология : учеб. пособие. – М.: Логос, 2011. – 295 с.
6. Блонский П. П. К проблеме воспоминания. Психологический анализ припоминания. – М.: Директ-Медиа, 2008. – 102 с.
7. Буянов М. И. Ребенок из неблагополучной семьи. – М.: Просвещение, 2008. – 332 с.
8. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты. – М.: Изд-во Владос-Пресс, 2003. – 160с.
9. Видра Д. Помощь разведенным родителям и их детям: от трагедии к надежде. По страницам научных трудов Гельмута Фигдора. – М: Издательство института Психотерапии, 2000. – 224с.
10. Дементьева И. Ф. Негативные факторы воспитания детей в неполной семье // Социс. – 2001. – № 11. – С.108-113 с.
11. Детская патопсихологи. Хрестоматия / Сост. Н.Л. Белопольская. – М.: Когито-центр, 2010. – 351 с.
12. Дробот О. Меж двух огней: [О психол. помощи подросткам, родители которых разводятся: По страниц. кн. англ. психолога Э. Свон-Джексон] // Семья и школа – 2000. – №5/6. – С. 20-23.

13. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология – СПб: Издательство «Питер», 2003. – 320 с.
14. Зуева А.Д., Егорова Т.В. Пьянство родителей как фактор неблагополучия семьи // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. IX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 9. URL: sibac.info/archive/humanities/9.pdf (дата обращения: 02.01.2019)
15. Ивашкина М.Г. Психологические проблемы детей и подростков // Помоги себе сам. – 2000. – №5. – С. 6.
16. Карпович, Т.Н. Психологическая коррекция эмоциональной сферы в юношеском возрасте: учебно-методическое пособие. – Минск: РИПО, 2009 – 102 с.
17. Клауд Г., Таунсенд Дж. Барьеры: Пер. с англ. – 5-е изд. – СПб.: Мирт, 2003 – 383с.
18. Константинова Е.П. Психологические тесты: сборник для всей семьи. – М. : Гелеос, 2008. – 320 с.
19. Корецкая И.А. Психология развития и возрастная психология: учебно-практическое пособие. – М.: Евразийский открытый институт, 2011. – 119 с.
20. Корнилов А. А., Селедцов А. М., Максименко А. В., Летунова В. С., Крысюк М. В., Новосельцев А. Л. Алкоголизм родителей и умственная отсталость их детей // МиД. – 2005. – №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/alkogolizm-roditeley-i-umstvennaya-otstalost-ih-detey> (дата обращения: 01.01.2019).
21. Лиар Д. Детский юнгианский психоанализ. – М.: Когито-Центр, 2008. – 207 с.
22. Лукашук А.В., Филиппова М.Д. Связь алкогольной зависимости родителей и аддиктивного поведения их детей // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2015. – №2 (9). URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-alkogolnoy-zavisimosti-roditeley-i-addiktivnogo-povedeniya-ih-detey> (дата обращения: 01.01.2019).

23. Меринов А.В., Меденцева Т.А. Рождение в алкогольной семье как фактор формирования повышенной виктимности личности // Виктимология. – 2016. – №3 (9). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rozhdenie-v-alkogolnoy-semie-kak-faktor-formirovaniyapovyshennoy-viktimnosti-lichnosti> (дата обращения: 01.01.2019).

24. Мокроусова О.В. Изучение влияния детско-родительских отношений в неблагополучной семье на личностные качества подростка // Аллея науки. – 2018. – 8(24). – С.662-665.

25. Москаленко Г. В. Особенности социально-психологического функционирования подростков из семей с алкогольной зависимостью: дис... кан. псих. н. – СПб., 2012. – 161 с.

26. Моцовкина Е.В., Бодрая Ю.В. Социальное сопровождение детей из неблагополучных семей в условиях современного общества // Инновационная наука. – 2016. – №8-2. – С.167-170.

27. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для вузов.-6-е изд, стереотип. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 456 с.

28. Нартова-Бочавер С.К. Введение в психологию развития. – М. : Флинта, 2017. – 216 с.

29. Нартова-Бочавер С.К., Несмеянова М.И., Малярова Н.В., Мухортова Е.А. Ребенок в карусели развода. – М: ТОО "Тп", В. Серачев, 1998. – 222 с.

30. Немов Р.С. Психология. Книга 3. Психодиагностика. Учебник для студентов высших учебных заведений : М. : Владос, 2016. – 631 с.

31. Нечин М.Ю. Влияние присутствия алкогольной зависимости у родителей на формирование химических зависимостей потомства // Здравоохранение Югры: опыт и инновации. – 2016. – №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-prisutstviya-alkogolnoy-zavisimosti-u-roditeley-na-formirovaniye-khimicheskikh-zavisimostey-potomstva>

roditeley-na-formirovanie-himicheskikh-zavisimostey-potomstva (дата обращения: 01.01.2019).

32. Плоткин М.М. Социально-педагогическая помощь детям из неблагополучных семей [Электронный ресурс]. – Москва: Научная цифровая библиотека PORTALUS.RU, 03 октября 2007. – Режим доступа: http://portalus.ru/modules/shkola/rus_readme.php?subaction=showfull&id=1191426225&archive=&start_from=&uc_at=& (свободный доступ). – Дата доступа: 01.01.2019.

33. Психоаналитическая психотерапия подростков, страдающих тяжелыми расстройствами / Под ред. Д. Анастасолопуса. – М.: Когито-Центр, 2007. – 199 с.

34. Психологический словарь / авт.- сост. В.Н. Копорулина, М.Н. Смирнова, Н.О. Гордеева, Л.М. Балабанова; Под общей ред. Ю.Л. Неймера. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 640с.

35. Рассказова И. Н. Особенности личности и социально-психологической адаптации подростков из семей, отягощенных алкогольной зависимостью // ОмГУ. 2008. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-lichnosti-i-sotsialno-psihologicheskoy-adaptatsii-podrostkov-iz-semey-otyagoschennyh-alkogolnoy-zavisimostyu> (дата обращения: 03.01.2019).

36. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. – М. : Валдос. – 2004. – 529 с.

37. Салмина Н.Г., Филимонова О.Г. Психологическая диагностика развития младшего школьника. – М., МГППУ, 2006. – 210 с.

38. Сборник психологических тестов. Часть I: Пособие / Сост. Е.Е. Миронова – Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2005. – 155 с.

39. Свон-Джексон Э. Меж двух огней: [О психол. помощи подросткам при разводе родителей: По страниц. кн.] / Э. Свон-Джексон; подгот. Н. Михайлова // Семья и школа. – 2000 - №7/8. – С. 12-15.

40. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. – СПб.: ООО «Речь», 2003. – 350с.

41. Сиротюк А.Л. Закономерности психического развития детей от рождения до 9 лет. – М.: Директ-Медиа, 2014. – 222 с.
42. Смирнов О.Е. Детская психология : учеб. для вузов. – СПб. : Питер, 2009. – 304 с.
43. Смирнова Е.О., Быкова М.В. Опыт исследования структуры и динамики родительского отношения // Вопросы психологии. – 2000. -№3. – С. 3-14.
44. Степанова А. С. Организация педагогического сопровождения детей дошкольного возраста из социально неблагополучных семей // Вестник БГУ. – 2014. – №4-1. – С.34-37.
45. Степанова А. С. Педагогическая модель сопровождения детей дошкольного возраста из социально-неблагополучных семей // Вестник ЧГПУ. – 2013. – №7. – С.121-127.
46. Токарева Н. Г. Психологические особенности детей дошкольного возраста из социально неблагополучных семей // Здоровье и образование в XXI веке. – 2012. – №4. – С.511.
47. Шевченко М. Психологические рисуночные тесты для детей и взрослых. – М., 2014. – 217 с.
48. Шульга Т. И. Работа с неблагополучной семьей: учеб. пособие. – М.: Дрофа, 2005. – 76 с.
49. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2001. – 656 с.
50. Якиманская, И.С. Психологическое консультирование: учебное пособие – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – 230 с.

Методика Будасси. Тест на самооценку личности

Инструкция

1 этап

Выберите из предложенного списка слов 20 качеств, которые, на Ваш взгляд, должны быть присущи идеальному человеку. Проставьте рядом с выбранными качествами галочки (во второй колонке).

2 этап

Из выбранных 20 слов выберите наиболее неприятное для Вас. Поставьте напротив этого слова (в колонке «Идеал») цифру 1. Далее из оставшихся 19 слов так же выберите наиболее неприятное качество и поставьте напротив этого слова цифру 2. И так далее.

3 этап

Из этих же 20 слов выберите качество, наименее характерное для Вас. И поставьте напротив этого качества в колонке «Реальное я» цифру 1. Далее из оставшихся 19 слов так же выберите наименее характерное для Вас качество и поставьте напротив этого слова цифру 2. И так далее все 20 качеств.

Тестовое задание

Идеал	Качества	Реальное я
	Обидчивость	
	Осторожность	
	Педантичность	
	Подозрительность	
	Принципиальность	
	Высокомерие	
	Аккуратность	
	Беспечность	

Идеал	Качества	Реальное я
	Вдумчивость	
	Вспыльчивость	
	Гордость	
	Грубость	
	Доброта	
	Жадность	
	Жизнерадостность	
	Завистливость	
	Застенчивость	
	Злопамятность	
	Искренность	
	Капризность	
	Легковерие	
	Мечтательность	
	Нежность	
	Непринужденность	
	Нерешительность	
	Несдержанность	
	Уступчивость	
	Упрямство	
	Радужие	
	Развязность	
	Рассудочность	
	Решительность	

Идеал	Качества	Реальное я
	Сдержанность	
	Стыдливость	
	Терпеливость	
	Трудолюбие	
	Трусость	
	Увлекаемость	
	Упорство	
	Черствость	
	Честность	
	Чуткость	
	Эгоизм	

Ключ к тесту Будасси на самооценку личности

Описание

Метод Будасси основан на представлении о том, что статистической нормой является закономерное несовпадение реальной и идеальной я-концепции. В психологии принято выделять две формы я-концепции – реальную и идеальную. Понятие «реальная» – это представление личности о себе, о том, какой я есть. Идеальная же я-концепция (идеальное «Я») – это представление личности о себе в соответствии с желаниями («каким бы я хотел быть»). Рассогласование между реальным и идеальным Я может быть источником как серьезных внутриличностных конфликтов, так и саморазвития личности - многое определяется мерой этого рассогласования, а также его внутриличностной интерпретацией. Когда испытуемому предлагается проранжировать отобранные им или инструктором 20 качеств сначала «в идеале», а потом «в соответствии со своими качествами», по сути, он предоставляет свои идеальную и реальную Я-концепции, разница между которыми и соответствует уровню самооценки.

Ключ к тесту

Обработка результатов проводится следующим образом: в колонке d записывается разница между данными колонок Идеал и Я Реальное (из большего числа вычитите меньшее).

Далее найдите значения d^2 , $\sum d^2$

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
d																				
d ²																				

В колонке d^2 эта разница возводится в квадрат. После этого числа из колонки d 2 суммируются. $\sum d^2$ это сумма d квадратов. Самооценка определяется по формуле Роджерса (по коэффициенту корреляции рангов):

$r = 1 - (6 \sum d^2 / (n^3 - n))$, где d – разность номеров рангов, n – число рассматриваемых свойств (20).

Интерпретация результата

Если:

- r стремится к +1, то это указывает на завышенную самооценку;
- r стремится к -1, то это указывает на заниженную самооценку;
- при $-0,5 < r < +0,5$ - самооценка нормальная.

**Методика экспресс-диагностики характерологических
особенностей личности по Айзенку (подростковый вариант,
модификация Т.В. Матолиной)**

Область применения

Опросник предназначен для исследования характерологических особенностей у детей подросткового и юношеского возраста.

Возрастной диапазон применимости

Опросник предназначен для детей 12 – 17 лет.

Описание

Опросник представляет собой модифицированный вариант личностного опросника Айзенка (EPI), предназначенный для диагностики личности подростков. В модификации помимо стандартных результатов – определения уровня экстраверсии и нейротизма, предусмотрено выявление принадлежности подростка к одному из 32 типов личности. Каждый тип – это определенный набор характерологических особенностей, позволяющий изучить и прогнозировать поведенческие и эмоциональные реакции подростка в той или иной ситуации. К каждому типу личности автором модификации разработаны рекомендации по коррекции личности.

Опросник применяется в работе с детьми подросткового и юношеского возраста – в образовательных учреждениях, реабилитационных, пенитенциарных учреждениях для подростков, в учреждениях, ведущих социальную работу с подростками.

Опросник может использоваться:

- при формировании коллективов школьных классов;
- при знакомстве преподавателя или воспитателя с вновь поступившими в класс или группу подростками;
- в деятельности работников службы занятости и отделов кадров при приеме работу подростков;
- в профессиональном отборе молодежи на различные типы профессий (в частности, на профессии типа «человек - человек»);

–в профподборе производственных групп в целях достижения оптимального делового и социального сотрудничества;

–в спортивной практике при подборе команд;

–в педагогической практике в целях коррекции взаимоотношений в системах «ученик – учитель» и «ученик – класс».

Количество вопросов 60 пунктов – вопросы с вариантами ответа «да» и «нет».

Время прохождения теста 10 - 15 минут

Описание шкал

Уровень экстраверсии. Позволяет говорить о направленности личности – на свой внутренний мир и переживания либо на внешнюю реальность и окружение. Типичный экстраверт (высокие значения по шкале) общителен, имеет широкий круг знакомств, импульсивен, оптимистичен, слабо контролирует свои эмоции и чувства. Типичный интроверт (низкие значения по шкале) – это спокойный, застенчивый, интроспективный человек, который отдален от всех, кроме близких людей. Он планирует свои действия заблаговременно, любит порядок во всем и держит свои чувства под контролем.

Уровень нейротизма. Нейротизм (или эмоциональная неустойчивость) представляет собой континуум от «нормальной аффективной стабильности» до ее выраженной лабильности. Нейротизм не тождественен неврозу, но у лиц с высоким показателем по данной шкале в стрессовых ситуациях может развиваться невроз. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их раздражителям. Высокие показатели по экстраверсии и нейротизму соответствуют психиатрическому диагнозу истерии, а высокие показатели по интроверсии к нейротизму - состоянию тревоги или реактивной депрессии.

Шкала лжи. Представляет собой инструмент обеспечения независимости результатов методики от возможных попыток сознательного

их искажения испытуемым. Высокие значения, полученные по шкале, позволяют считать результаты методики недостоверными.

Интерпретация результатов

Показатель, превышающий 12 баллов (максимум 24 балла) свидетельствует об экстравертированности, ниже 12 баллов (минимум 12 баллов) - об интровертированности; показатель, превышающий 12 баллов по шкале нейротизма, отражает психоэмоциональную неустойчивость. Показатель по шкале «лжи», равный 4 - 5 баллам, является критическим, он свидетельствует о тенденции отвечающего давать только хорошие ответы, что влияет на достоверность оцениваемых показателей.

32 типа личности определяются на основе комбинаций различных значений по двум шкала – экстраверсии и нейротизма.

В основе разработки данной методики лежит факт повторения набора сходных общепсихологических типов в различных авторских классификациях (Кеттел, Леонгард, Айзенк, Личко и др.).

Предлагаемая методика содержит опросник Айзенка (подростковый вариант), классификацию в зависимости от соотношения результатов шкалы нейротизма и шкалы интроверсии, вербальное описание особенностей каждого типа и основное направление тактики взаимоотношений с подростками каждого типа.

В качестве основного используется тест Айзенка (подростковый вариант), шкала градации результатов и разработанные типологические характеристики и рекомендации по коррекции.

Этапы работы:

1. Проведение теста Айзенка.
2. Обсчет результатов.
3. Градация результатов по таблице типов.
4. Отбор данных, где балл по шкале «Ложь» больше 5.

Инструкция (для психолога): «На предлагаемые вопросы испытуемый должен отвечать «да» или «нет», не раздумывая. Ответ заносится на опросный лист под соответствующим номером».

ОПРОСНИК АЙЗЕНКА

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь просят?
4. Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшучивать над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, живой человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Верно ли, что ты часто раздражен чем-нибудь?
14. Нравится ли тебе все делать в быстром темпе (если же наоборот, склонен к неторопливости, ответ «нет»).
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию сверстников?
18. Бывает ли так, что у тебя без всякой причины (физические нагрузки) сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-нибудь?

20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?
23. Ты часто чувствуешь себя усталым?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а все остальное потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Ты очень любишь общаться с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головокружения?
30. Бывает ли так, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь надоело?
32. Любишь ли ты иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решения?
36. Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты дать волю чувствам и повеселиться в обществе друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задерживаясь особенно на обдумывание?
42. Если оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь?
43. Тебе очень нравятся шумные и веселые игры?

44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?
45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем-ни- будь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Бываешь ли ты совершенно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?
54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговорить первым с новыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-нибудь исправить?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает ли так, что ты иногда чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании сверстников?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь не подумав?

КЛЮЧ

I. Экстраверсия (Э):

«Да»: 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57.

«Нет»: 6, 33, 51, 55, 59.

II. Нейротизм (Н):

«Да»: 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

III. «Ложь»:

«Да»: 8, 16, 24, 28, 36, 44.

«Нет»: 4, 12, 20, 32, 40, 48.

Нормативы для подростков 12-17 лет: экстраверсия (Э) – 11-14 баллов, «ложь» – 4-5 баллов, нейротизм (Н) – 10-15 баллов.

ТАБЛИЦА ТИПОВ

№	Данные по тесту Айзенка	
	Э в баллах	Н в баллах
1.	0-4	0-4
2.	20-24	0-4
3.	20-24	20-24
4.	0-4	20-24
5.	0-4	4-8
6.	0-4	16-20
7.	0-4	8-16
8.	4-8	0-4
9.	8-16	0-4
10.	16-20	0-4
11.	20-24	4-8
12.	20-24	8-16
13.	20-24	16-20
14.	16-20	20-24
15.	8-16	20-24
16.	4-8	20-24
17.	16-20	4-8
18.	4-8	16-20
19.	4-8	4-8
20.	16-20	16-20
21.	12-16	8-12
22.	8-12	8-12
23.	16-20	8-12
24.	12-16	4-8
25.	8-12	4-8
26.	4-8	8-12
27.	4-8	12-16
28.	8-12	16-20
29.	12-16	16-20
30.	16-20	12-16
31.	8-12	12-16
32.	12-16	12-16

Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан

Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, то есть уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкции и задание.

Ход выполнения задания

Инструкция

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя - наивысшее. На следующей странице изображены семь таких линий. Они обозначают:

- 1) здоровье;
- 2) ум, способности;
- 3) характер;
- 4) авторитет у сверстников;
- 5) умение многое делать своими руками, умелые руки;
- 6) внешность;
- 7) уверенность в себе.

Под каждой линией написано, что она означает. На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

Задание

Изображено семь линий, длина каждой - 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и серединой шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отличаются заметными чертами, середина - едва заметной точкой. Методика может проводиться как фронтально - с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 мин.

Обработка результатов

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная - "здоровье" - не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, размеры каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (напр., 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определить:

- а) уровень притязаний - расстояние в мм от нижней точки шкалы ("О") до знака "х";
- б) высоту самооценки - от "0" до знака "х";
- в) значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой - расстояние от знака "х" до знака "-", если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

Оценка и интерпретация отдельных параметров

В нижеприведенной таблице даны количественные характеристики уровней притязаний и самооценки, полученные для учащихся 7-10 классов городских школ (около 900 чел.)

Параметр	Количественная характеристика (балл)			
	норма			очень высокий
	низкий	средний	высокий	
Уровень притязаний	менее 60	60-74	75-89	90-100
Уровень самооценки	менее 45	45-59	60-74	75-100

Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов. Наиболее оптимальный - сравнительно высокий уровень - от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов - обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он - индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 ("средняя" и "высокая" самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности - "закрытости для опыта", нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют "группу риска", их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических

явления: подлинная неуверенность в себе и "защитная", когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.

Методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т. А. Немчина)

Опросник состоит из 50 утверждений. Для удобства пользования каждое утверждение предлагается обследуемому на отдельной карточке. Согласно инструкции, обследуемый откладывает вправо и влево карточки, в зависимости от того, согласен он или не согласен с содержащимися в них утверждениями. Тестирование продолжается 15-30 мин.

Тестовый материал

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.

19. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.

20. Мне нередко снятся кошмарные сны.

21. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.

22. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.

23. Меня весьма тревожат возможные неудачи.

24. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.

25. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.

26. Я работаю с большим напряжением.

27. Я легко прихожу в замешательство.

28. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.

30. Я склонен принимать все слишком всерьез.

31. Я часто плачу.

32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.

33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.

34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.

35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.

36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.

37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.

38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.

39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.

40. Даже в холодные дни я легко потею.

41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.

42. Я - человек легко возбудимый.

43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.

44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны, и я вот-вот выйду из себя.

45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.

46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.

47. Я почти все время испытываю чувство голода.

48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.

49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.

50. Ожидание всегда нервирует меня.

Оценка результатов исследования по опроснику производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о тревожности.

Каждый ответ «да» на высказывания 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

и ответ «нет» на высказывания 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оценивается в 1 балл.

Суммарная оценка: 40—50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги; 25-40 баллов свидетельствует о высоком уровне тревоги; 15—25 баллов — о среднем (с тенденцией к высокому) уровне; 5—15 баллов — о среднем (с тенденцией к низкому) уровне и 0—5 баллов — о низком уровне тревоги.

В 1975 г. В. Г. Норакидзе дополнил опросник шкалой лжи, которая позволяет судить о демонстративности, неискренности в ответах.

Вариант этого опросника приведен ниже.

Шкала тревоги

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 нервирует.
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.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.

32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.

33. настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.

34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.

35. Я легко прихожу в замешательство.

36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.

37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.

38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.

39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.

40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.

41. Иногда мне хочется выругаться.

42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.

43. Меня беспокоят возможные неудачи.

44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.

45. Меня нередко охватывает отчаяние.

46. Я – человек нервный и легко возбудимый.

47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.

48. Я почти всегда испытываю чувство голода.

49. Мне не хватает уверенности в себе.

50. Я легко потею даже в прохладные дни.

51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.

52. У меня очень редко болит живот.

53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.

54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.

55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.

56. Я легко расстраиваюсь.

57. Практически я никогда не краснею.

58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.

59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.

60. Обычно я работаю с большим напряжением.

В 1 балл оцениваются ответы «да» к высказываниям 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 и

ответы «нет» к высказываниям 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Лживыми считаются ответы «да» к пунктам 2, 10, 55 и

«нет» к пунктам 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

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.